

**ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ
УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПУРОВСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ХЫЛЬМИК»**



Методические рекомендации

по составлению произвольных комбинаций, формированию творческих умений

и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике

Автор: Колпакова Л.В-тренер-преподаватель

п. Ханымей

2018 г.

АННОТАЦИЯ

Содержание комбинаций определяется двигательными действиями выполненными гимнасткой, т.е. элементами и соединениями, их количеством и качеством: трудностью, разнообразием, специфичностью и оригинальностью.

Композиция – это распределение элементов во времени и в пространстве в соответствии с музыкой. Создавая новые и отбирая известные элементы и соединения, целесообразно руководствоваться следующими факторами: физическими и техническими возможностями гимнасток, судейскими и разрядными требованиями, тактическими соображениями. После того, как определен стиль, выбрана музыка, подобраны трудные элементы и соединения, приступают ко II этапу. В составлении комбинаций участвуют, как правило, три человека: тренер, хореограф и гимнастка. Очень важно, чтобы участие гимнастки было как можно более активным, т.к. специальные исследования показали, что от активности гимнастки на этапе составления комбинации во многом зависят ее будущие успехи в выступлениях.

В рекомендациях представлен многолетний опыт, накопленный в результате тренерской деятельности Колпаковой Л.В. Методическая работа окажет неотъемлемую помощь тренерам по художественной гимнастике в обучении и совершенствовании соревновательных комбинаций спортсменок различной квалификации. Приведенные ниже примеры, используемые на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на воспитанниц спортивной школы.

Ключевые слова: художественная гимнастика, правила соревнований, содержание вида спорта, элементы, новые формы движений, соревновательные программы.

Пояснительна записка

Одной из основных тенденций развития художественной гимнастики является постоянное усложнение соревновательных программ, что продиктовано непрерывным изменением международных правил соревнований по этому виду спорта. На крупных турнирах призерами становятся спортсменки, безошибочно выполняющие труднейшие оригинальные композиции, в состав которых все чаще стали включаться соединения из 2-3 элементов повышенной трудности. В сложнокоординационных видах спорта, в том числе и в художественной гимнастике, основой тренировочного процесса является специальная физическая подготовка, которой уделяется большое внимание, в первую очередь результат гимнастики, зависит от уровня их физического потенциала. Разные авторы называют координационными способностями различные качества. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [8] комплексным проявлением координационных способностей называют ловкость, т.е. способность человека быстро, оперативно, целесообразно, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях, Ю.Ф. Курамшин [9] - ориентирование в пространстве.

Н.А. Бернштейн [10] характеризует пластичные движения непрерывностью, слитностью, плавностью их выполнения, выполнение движений без пауз, что высоко ценится в соревновательной деятельности гимнасток.

Художественная гимнастика прошла более чем восьмидесятилетний путь развития. Этот вид спорта является украшением Олимпийской семьи. Гимнастки демонстрируют рекордные достижения, связанные с выполнением уникальных элементов. Однако в правилах Международной федерации гимнастики постоянно меняются требования к содержанию вида спорта, что негативно сказывается на всей системе подготовки. Необоснованно удален целый ряд зрелищных элементов, а у многих понижена ценность. Регламентация правил соревнований не должна ограничивать содержание художественной гимнастики. Правила соревнований должны способствовать прогрессивному развитию вида спорта, а не искусственно влиять на его естественный ход. Наилучшей характеристикой состояния развития вида спорта является уровень спортивных достижений и содержание соревновательной деятельности спортсменов.

Как вид спорта современная художественная гимнастика своей яркой спецификой и уровнем достижений обязана последовательно происходящим многолетним количественным и качественным изменениям, что постоянно находится в поле зрения ученых и практиков. На пути развития они имели свой характер, направленность, отличительные особенности, но в целом процесс подчинялся одному из основных законов прогресса: накопление человеческого опыта приводит к качественным изменениям в содержании деятельности.

Анализируя исторические вехи развития художественной гимнастики можно выделить следующие периоды количественных изменений и качественных переходов, позволившие сформировать характерную специфику двигательной деятельности, отличающую ее от других видов спорта. На этапе зарождения и становления художественной гимнастики первые соревновательные программы включали преимущественно танцевальные элементы, волны, взмахи, пружинные движения, разнообразные шаги, простейшие повороты, равновесия, прыжки, выполненные с небольшой амплитудой. Для них были характерны статические положения и отсутствие динамичности исполнения; обилие поз, положений с размеренной работой предметом или его держанием, в качестве дополнения к элементу телом. Предметом выполнялись простейшие движения, зачастую предмет находился в статике.

Основное содержание составляют элементы без предмета, которые не требуют максимальной амплитуды, но связаны с демонстрацией пластики (волны, взмахи, пружины, расслабления). В 70-е годы гимнастки в своих соревновательных программах демонстрируют

элементы, связанные с более совершенными формами движений – увеличивается амплитуда, появляются комбинированные элементы, появляются новые формы движений. Опыт российской школы гимнастики и классической хореографии позволяет усовершенствовать процесс двигательной подготовки гимнасток, что, в свою очередь, обуславливает качественный скачок в развитии физических качеств и способностей спортсменок. Происходит увеличение арсенала соревновательных элементов, применяемых гимнастками для создания композиции. Уже к концу 70-х годов преимущество составляют элементы тела с демонстрацией амплитуды на 180 градусов и ее сочетанием в различных суставах. Большой арсенал движений телом уже позволяет комбинировать элементы, соединять в связки (Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). 255с.), делая программу более насыщенной. Однако это развитие практически не касается предметов. Возникает дисбаланс между возможностями применения тела и предмета. Для работы предметом в этот период характерен минимальный объем движений. Этап расширения потенциала двигательных действий в работе с предметами.

Инициаторами решения проблемы дисбаланса в движениях тела и предмета стали представители болгарской школы художественной гимнастики. Традиционно придерживающиеся эстрадно-танцевального композиционного стиля они покоряли зрителей и судей оригинальностью применения предмета, неординарностью движений и конструированием новых элементов. На этом этапе происходит взаимообмен движениями в работе различными предметами, интеграция техники жонглирования из циркового искусства и стремление к максимально возможному включению всех частей тела для владения предметом. Предмет, как и тело, становится инструментом для создания композиции. Однако выполнение манипуляций предметом осуществлялось на относительно простых элементах тела. Увеличенный потенциал двигательных действий в работе с предметами требовал качественного изменения его применения гимнастками в композициях, обогащения разнообразия элементов телом. Художественная гимнастика стремительно продвигалась в Олимпийскую семью и ее содержание нуждалось в новых формах движения, позволяющих гимнасткам создавать зрелищный эффект выступлений и демонстрировать выдающиеся достижения этого вида спорта. Начальный период пребывания художественной гимнастики в Олимпийской программе представлен элементами с достаточно «скромной» амплитудой.

Но середине и концу 80-х годов присуща «чистота» исполнения базовых элементов, видны четкие линии, строгое соблюдение всех технических характеристик элементов, что свидетельствует о возросшем уровне качества выполнения элементов. Однако появляются отдельные спортсменки, которые выполняли элементы, присущие современной гимнастике. Середина и конец 90-х годов характеризуются соревновательными программами, где появились нестандартные решения соединений элементов между собой. Значительно увеличивается амплитуда движений, начинает возрастать динамика соревновательных программ. Уникальные, зрелищные элементы. К 2000-му году появляются гимнастки, которые начинают демонстрировать новые формы движений, используя свои уникальные способности, пополняя содержание художественной гимнастики зрелищными элементами. Однако правила соревнований отставали от запросов перспективно-прогрессирующей практики и не отражали истинную картину в развитии вида спорта Олимпийской программы. Поэтому высказывания целого ряда журналистов о том, что художественная гимнастика не соответствует девизу Олимпизма: «БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!» ставили под угрозу ее дальнейшее пребывание в программе Олимпиад. Это очень волновало тренеров, спортсменок и всех специалистов, которые понимали необходимость мер, которые срочно нужно было предпринимать. Эти меры были приняты, правила соревнований были изменены и учитывали запросы развивающейся практики, появились новые формы движений. В соревновательных программах стало множество зрелищных, уникальных элементов.

Кроме того, в правилах были адекватные требования к количеству выполнения элементов каждой структурной группы, характерного для определенного предмета. В результате гимнастка выполняла большой объем двигательных действий за все

соревновательные программы (например, с лентой надо было выполнить определенное количество элементов, связанных с поворотами, в мяче – с проявлением гибкости, в булавах – равновесия, в обруче – в равном количестве прыжки, повороты, равновесия). Гимнастка должна была уметь выполнять большое количество элементов из разных структурных групп, что делало ее универсальной. Это направление в развитии художественной (Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). 256с.) гимнастики положило конец разговорам о не перспективности вида спорта в Олимпийском движении. Соревновательные программы гимнасток соответствовали рекордным спортивным достижениям, были зрелищными и привлекали зрителей! Следующее поколение гимнасток было ориентировано на дальнейший прогресс. Композиции гимнасток включали сложные элементы телом в сочетании виртуозной работой предметом. К сожалению, после 2008 года из правил соревнований необоснованно был исключен целый ряд зрелищных, интересных элементов, а многие были понижены в стоимости, то есть содержание художественной гимнастики, которое обогащалось десятки лет, было ограничено до такой степени, что композиции спортсменок стали состоять из однообразных элементов и походить одна на другую. Возможность демонстрировать уникальные способности каждой спортсменки свелись к минимуму. Есть отдельные спортсменки, которые пытаются выйти из этого положения за счет использования предмета. Но потенциальные возможности современных гимнасток ограничены из-за изъятия многих зрелищных элементов из содержания вида спорта.

Во все времена были, есть и будут новаторы – тренеры и гимнастки, которые изобретают новые формы движений, являясь прогрессивным направлением в развитии вида спорта. А ограничение их деятельности – это остановка прогресса и нанесение вреда всей мировой гимнастике.

В результате специального исследования Л.А. Карпенко (1978) [4] было установлено, что **методика формирования творческих умений** у специалистов и занимающихся художественной гимнастикой должна включать 3 раздела:

- 1) формирование умения создавать новые элементы и соединения;
- 2) формирование умения подбирать наиболее соответствующие музыке движения;
- 3) формирование умения создавать пространственную композицию перемещений.

Одним из важнейших профессиональных умений специалиста по художественной гимнастике **является умение составлять произвольные композиции**. В настоящее время мастера художественной гимнастики выступают на соревнованиях всех уровней только по произвольной программе. Преимущественно по произвольной программе соревнуются также кандидаты в мастера спорта (кроме упражнений без предмета). Разрешено выступать по произвольной программе также гимнасткам I, II и III разрядов. Таким образом, чтобы достойно представлять своих воспитанниц на соревнованиях любого ранга, тренеру необходимо владеть не только методикой технической, физической и психологической подготовки занимающихся, надо еще уметь составлять качественную программу выступления, то есть владеть методикой композиционной подготовки. Это особенно важно потому, что на соревнованиях по художественной гимнастике в оценку выступления гимнасток входит не только качество исполнения произвольных комбинаций, но также оценка их содержания и композиции (табл. 2). Составить качественную программу дело очень не простое, требующее от тренера наличия специальных знаний и умений.

Первые уроки в композиционной (составительной) подготовке, так же как и в профессиональной подготовке в целом, специалисты по художественной гимнастике получают в детском возрасте, обучаясь в ДЮСШ. И это очень важно, так как качество выступления по произвольной программе в значительной степени зависит от активности

(доли участия) гимнасток в соответствии своей соревновательной программы, чем она выше, тем лучше выступают гимнастки. Обуславливается это двумя факторами: во-первых, каждый человек предлагает и избирает прежде всего те движения и соединения, которые более всего соответствуют его двигательным особенностям, следовательно, быстрее и качественнее осваиваются. Во-вторых, восприятие музыки всегда индивидуально, его трудно передать словами, поэтому движения, рожденные самой гимнасткой, ближе и понятнее ей в выразительном отношении. Но как бы велико ни было значение творческой активности гимнасток, руководит и отвечает за подготовку произвольной программы тренер, его знания и творческие умения-наиболее надежная гарантия качества композиционной подготовки. В связи с этим весь процесс подготовки специалиста по художественной гимнастике должен решать задачи развития творческой активности, формирования системы специальных знаний и творческих умений.

При определении порядка чередования элементов в комбинации необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. принципом подчиненности музыкальному сопровождению
2. принципом равномерного распределения трудных элементов
3. принципом логичности соединений

С художественных позиций в соревновательных комбинациях необходимо следовать логической схеме построения: вступление – завязка, основная часть с кульминацией и финал – развязка. Начинать комбинацию желательно с эффектного элемента или соединения – это способствует привлечению внимания судей и зрителей. В основной части очень важно определить кульминационный момент, без него выступление гимнастки будет выглядеть скучно и монотонно. Важным моментом являются также начальные и финальные позы.

Однако с художественных позиций этого недостаточно. Важно также подчинить перемещения задачам выразительности. В работах Э.П. Аверкович (1980, 1989 г.г.) [1] было выявлено, что:

- движение по прямой подчеркивает строгость;
- круг характеризует законченность, цельность;
- диагональ многогранна;
- ломанная линия предполагает неожиданность;
- резкая смена направлений создает впечатление порывистости;
- плавная смена направлений создает впечатление порывистости;
- плавная смена направлений свойственна лиричности;
- анфас говорит о значимости;
- профиль – о монументальности;
- полуфас пригоден для большинства случаев;
- спиной лучше всего показать преодоление.

Крайне важно, чтобы выбранная музыка соответствовала индивидуальным особенностям гимнастки, ее внешности, возрасту, психическому развитию, техническим и эмоциональным возможностям. Важно добиться такого соответствия, когда музыка позволила бы выявлять и развивать индивидуальность гимнастки, т.е. особенности, которые делают ее непохожей на других, особенной, запоминающейся.

Одновременно с выбором музыки целесообразно вести поиск новых оригинальных элементов и отбор ранее изученных.

Создавая новые

Таблица 1

Структура формирования творческих умений у специализирующихся
по художественной гимнастике

Учебная тема	Творческая задача	Творческие задания
Строевые и общеразвивающие упражнения	Оформить умение создавать пространственную композицию перемещений	<p>I Выбрать и обосновать линию основного направления в залах учебного заведения.</p> <p>1. Определять местоположение основных точек и линий зала, охарактеризовать их особенности</p> <p>2. Определить наиболее целесообразное</p>

		<p>направление при выполнении тех или иных упражнений.</p> <p>3. Провести серию динамических упражнений (ходьбы, бега, прыжков), применив максимальное разнообразие форм и направлений перемещений с целесообразной сменой заданий.</p>
Упражнения без предмета	Сформировать умение создавать новые элементы и соединения, применяя специальные творческие приемы: частичного изменения, агглютинации(склеивания), комбинирования	<p>1. Внести возможные изменения в исполнение хорошо освоенного упражнения:</p> <p>а) в положение или движение рук;</p> <p>б) в положение или движение туловища;</p> <p>в) в положение или движение ног;</p> <p>г) в положение или движение нескольких частей тела.</p> <p>2. Выполнить заданное упражнение из различных исходных положений, в том числе и из нетрадиционных.</p> <p>3. Объединить в одном элементе несколько разных форм движений данной структурной группы.</p> <p>4. Придумать наибольшее количество возможных соединений из заданных элементов одной структурной группы.</p> <p>5. Придумать наибольшее</p>

		<p>количество возможных соединений из заданных элементов разных структурных групп.</p> <p>6. Придумать элемент или соединение, применяя комплекс творческих приемов.</p> <p>7. Составить учебную или учебно-танцевальную комбинацию из заданных элементов.</p>
Упражнения с предметами	Сформировать умение создавать новые виды предметных манипуляций, применяя специальные творческие приемы: частичного изменения, уподобления, агглютинации, комбинирования	<p>1. Выполнить заданную манипуляцию, применив разнообразные способы удержания предметов, в том числе и нетрадиционные.</p> <p>2. Изменить способ энергообразования при выполнении заданной манипуляции.</p> <p>3. Применить нетрадиционное положение тела и его частей при выполнении заданной манипуляции.</p> <p>4. Выполнять заданную манипуляцию с разными предметами.</p> <p>5. Уподобить один предмет другому и выполнить максимальное количество предметных манипуляций, характерных не для данного предмета, а для того, которому он уподоблен.</p> <p>6. Соединить несколько предметных манипуляций одной структурной группы в одном элементе или соединении.</p>

		<p>7. Соединить несколько манипуляций разных структурных групп в одном элементе или соединении.</p> <p>8. Составить комбинацию из заданных манипуляций.</p>
Музыкально-двигательная подготовка	Сформировать умение создавать музыкально-двигательную композицию, подбирая наиболее соответствующие музыке движения	<p>1. Определить содержание музыки и сочинить либретто.</p> <p>2. Выявить средства музыкальной выразительности и подобрать наиболее соответствующие им движения.</p> <p>3. Составить музыкально-двигательный этап (комбинацию движений под заданную музыку, выражая содержание музыки движениями).</p>
Составление произвольных комбинаций	Сформировать умение составлять произвольные комбинации: индивидуальные, групповые, показательные	<p>1. Принять участие в составлении своей произвольной программы:</p> <p>а) в подборе элементов и соединений;</p> <p>б) в выборе связующих движений;</p> <p>в) в составлении фрагментов комбинации;</p> <p>г) в доработке и совершенствовании комбинации и ее фрагментов.</p> <p>2. Составить произвольное упражнение без предмета и с предметом для начинающих гимнасток.</p>

		<p>3. Составить произвольные упражнения без предмета для подруги по учебной группе.</p> <p>4. Составить произвольное упражнение с предметом для подруги по учебной группе.</p> <p>5. Составить парное упражнение с одинаковыми и с разными предметами.</p> <p>6. Принять активное участие в составлении группового упражнения.</p> <p>7. Принять участие в составлении произвольных упражнений:</p> <p>а) групповых; б) массовых.</p>
--	--	---

Из трех вышеназванных творческих умений, необходимых для составления произвольных комбинаций, наиболее тесно с процессом составления связано умение подбирать соответствующие музыке движения, так как произвольные комбинации в принципе могут быть составлены только из общеизвестных движений. Кроме того, если процесс формирования умений создавать новые элементы и пространственную композицию перемещений теснейшим образом связан с технической подготовкой и требует лишь применения специальных творческих заданий, то о формировании умения подбирать наиболее соответствующие музыке движения этого не скажешь. Это умение может быть сформировано только в рамках специально направленной музыкально-двигательной подготовки. О ней и пойдет речь в следующем разделе.

I. Методы музыкально-двигательной подготовки

Важное место в подготовке специалистов по гимнастике, а также в развитии музыкальности, **развития выразительности и творческой активности (игровой)** гимнасток занимает музыкально-двигательная подготовка.

Задачи:

1. Познакомить занимающихся с элементами музыкальной грамоты.
2. Научить занимающихся понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, выполнять движения в соответствии с музыкой.

3. Научить занимающихся подбирать наиболее соответствующие музыке движения, воплощать средствами гимнастики замысел композитора, создавать музыкально-двигательный образ.

Средствами решения вышеуказанных задач являются:

1. Теоретические основы музыкальной грамоты.
2. Специальные упражнения на согласование движений с музыкой.
3. Творческие задания и импровизация.
4. Музыкальные игры.

Материал курса музыкально-двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

- 1) Содержание и характер музыки;
- 2) Метр;
- 3) Ритм;
- 4) Мелодии;
- 5) Регистр;
- 6) Темп;
- 7) Музыкальная динамика;
- 8) Музыкальная форма.

II. Содержание и характер музыки

Каждое музыкальное произведение, как и любое произведение искусства, имеет определенное содержание. Содержание музыкального произведения-это те идеи, мысли, чувства, которые композитор передает нам музыкальными звуками. В творчестве композиторов нашли отражения события истории, картины народной жизни, картины природы, образы литературных произведений, сказок и др. Для выражения замысла композиторы пользуются специфическими средствами музыкальной выразительности: такими, как мелодии, гармония, ритм, темп, музыкальная динамика и др. Надо отметить, что если содержание литературных и драматических произведений, произведений живописи скульптуры определяются сравнительно легко, то понять содержание музыки значительно сложнее, ибо музыка самое абстрактное из всех видов искусств. Нередко одно музыкальное произведение понимается разными людьми по-разному. Более того, у одного и того же человека в разном состоянии одна и та же музыка вызывает разные чувства. Есть так называемая программная музыка, т.е. музыка, имеющая вполне определенное содержание (программу). Программа (содержание) может определяться названием, например: Шествие гномов», «Рынок», «Январь», «Полишинель», «Революционный этюд» и др., раскрываться через литературный текст – оперы, песни, романсы, либретто в балете. Однако многие

музыкальные произведения не имеют конкретной программы, такие названия, как «концерт», «соната», «рондо», «скердо» не раскрывают содержания. В этом случае можно говорить лишь об эмоциональном содержании музыки, т.е. о ее характере. Характер музыки – это ее настроение, эмоциональная насыщенность. Характер музыки, как настроение человека, может быть веселым, бодрым, торжественным, грустным, печальным, лирическим и др. Указание о характере музыки обычно дается в начале нотного текста. Характер музыки теснейшим образом связан с содержанием: обычно, содержание предопределяет характер, а по характеру можно воссоздать содержание.

Задания на согласование движений с характером и содержанием музыки

1. Прослушать музыку, в беседе определить характер, динамику (изменение) характера, составить рассказ.
2. Выполняя упражнение, обратить внимание на характер музыки и способы отражения ее в движениях.
3. Разучить упражнение и определить, какой из 2-3 музыкальных примеров больше подходит для него.
4. Выполнить упражнение под музыку разного характера, обратив внимание на изменение окраски движения.
5. Отразить характер музыки «своими движениями рук и головы на шагах марша, польки, вальса.
6. Прослушать и обсудить музыку, составить этюд или импровизировать движения под музыку.

Игры на определение характера и содержания музыки и согласование с ними движений

1. «Какая музыка»

Занимающиеся выстраиваются в шеренгу (или по-другому), отмечая свое место какой-то личной вещью. С началом музыки играющие импровизируют, вслушиваясь в музыку, по окончании быстро возвращаются на свои места. Преподаватель обсуждает музыку с детьми (характер, содержание, рассказ). Занимающиеся, быстро вставшие на свои места, хорошо импровизирующие, правильно и интересно отвечающие, получают жетоны. Побеждает игрок, получивший наибольшее количество жетонов.

2. «Угадаешь-запятнаешь»

С началом музыки занимающиеся импровизируют. Преподаватель выбирает лучших импровизаторов и задает им разные вопросы: о характере, содержании музыки, названии, композиторе, движениях и др. Те, кто активнее и правильнее отвечает на вопросы, получает мячи и в течение 15-30 секунд «пятнают» убегающих игроков.

3. «Совушка»

Выбирается водящий-«сова», которая днем спит, а ночью охотиться. Под музыку играющие импровизируют, отражая характер и содержание музыки, а с ее окончанием замирают в красивой позе. Принявшие красивую позу награждаются жетонами, тех кто

шевелится «съедает» «сова». При повторении игры водящим становится лучший импровизатор или гимнастка, принявшая самую красивую позу.

2. Свойства музыкального звука. Метр.

В музыке свои идеи и замыслы композитор воплощает с помощью музыкальных звуков. Музыкальные звуки имеют 4 свойства: высоту, громкость, длительность и тембр. Высота звука зависит от частоты колебаний вибрирующего тела. Организованное расположение звуков по высоте называется звукорядом. Полный звукоряд включает 88 звуков. Звукоряд делится на октавы. Каждая октава состоит из 7 нот: до, ре, ми, фа, соль, ля, си.

Громкость звука зависит от размаха колебательных движений, чем он шире, тем звук громче. Громкие звуки принято называть сильными, ударными или акцентированными, тихие – слабыми, безударными, неакцентированными.

Длительность звука зависит от времени колебательных движений. За единицу измерения принят счет «раз –и». Целая нота-4 счета, половинная -2 счета, четвертная-1, восьмая- 0,5 и т.д.

Тембр звука-это окраска звука. Говорят: звук мягкий, резкий, густой, звенящий и т.д.

В физическом воспитании при выполнении движений под музыку наиболее важно различать сильные и слабые звуки. В каждом музыкальном произведении сильные звуки чередуются с более слабыми. Равномерное чередование сильных и слабых звуков называется метром, от греческого мера. Метр- это основа музыки, его можно сравнивать со стволом дерева, окруженным, как веточками и листьями, другими средствами музыкальной выразительности: ритмом, мелодией и др. Метр делит музыку на такты.

Такт-это отрезок музыкального произведения, заключенный между двумя ударными долями, что обозначается в нотной записи или тактовой чертой. Такты бывают разного размера. Размер определяется числом долей определенной длительности от одной ударной до следующей и записывается в виде дроби в начале музыкального текста. Размеры бывают простые, сложные и смешанные. Примером простых размером являются размеры 2/4 и 3/4. К музыкальным произведениям с двухдольным метром относятся галопа, польки и некоторые марши. К музыкальным произведениям трехдольного метра относятся вальсы и мазурки. При слиянии простых однородных метров образуются сложные, например, 4/4 (марши, русские народные мелодии) и 6/8 (вальсы, мазурки). От слияния двух или нескольких разнородных метров образуются смешанные музыкальные произведения с таким метром, который не применяется при проведении уроков физического воспитания, но может быть использован при составлении произвольных комбинаций.

Не все музыкальные произведения начинаются с полного такта, т.е. с ударного звука. Такой неполный такт называется затактом. Подсчет в этих случаях следует вести, пропустив затакт или вместо него произнеся «и...»

Иногда обычное метрическое ударение переносится с сильной на слабую долю такта за счет объединения последней слабой доли предыдущего такта с сильной долей следующего. Такое метрическое построение называется синкопой.

Задачи на согласование движений с метром

1. Прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить хлопком, слабые-пропустить, затем на сильные доли-громкий хлопок, на слабые-тихий.
2. Прослушать музыкальный отрывок, доли обозначить шагом, на слабые-стоять, затем на сильные доли- энергичный шаг, на слабые-спокойный.
3. Прослушать музыку, на сильную долю-энергичный отбив мяча, на слабые-спокойные; на сильную долю-высокий прыжок через скакалку, на слабые –низкие.
4. Разучить и выполнить под музыку тактировку и дирижерский жест. Тактировка на 4/4: и.п. –руки вверх, 1-руки вниз, 2-руки скрестно перед грудью, 3- руки в стороны, 4-и.п.; на 3/4 пропускается счет 2, на 2/4 пропускаются счета 2 и 3.
5. Ходьба с тактировкой на 4/4 разными длительностями: целыми (1 шаг на 4 счета), половинными (1 шаг на 2 счета), четвертями (1 шаг на 1 счет) и восьмыми (2 шага на 1 счет).

Игры на согласование движений с метром

1. «Угадай счет (размер)»

Прослушав несколько тактов музыкального произведения и определив размер (счет), играющие начинают выполнять в ладоши и о бедра в количестве, соответствующем размеру музыки, например, при размере 2/4- по 2 хлопка в ладоши и по 2 хлопка о бедра. Впоследствии хлопки можно заменить шагами или прыжками с поворотом в начале каждого такта.

2. «Игра с мячом»

Прослушав несколько тактов музыкального произведения и определив размер, занимающиеся начинают выполнять отбивы мяча об пол правой и левой рукой, меняя руку в начале такта, или выполняют броски то правой, то левой рукой. Можно использовать и другие предметы: вращения обруча на кисти или поочередное вращение булавы. За быстрое определение размера и правильное выполнение задания занимающиеся получают жетоны или очки.

3. «Дирижеры»

Прослушав музыку, занимающиеся, как только определяют размер, начинают выполнять соответствующую музыке тактировку на 2/4 или 3/4.

Побеждают те, кто к концу игры наберет наибольшее количество жетонов за правильное выполнение заданий.

3. Ритм

Звуки, образующие музыкальные произведения, различаются, как уже отмечалось, по высоте, громкости и длительности. Длительность музыкальных звуков определяется не абсолютной мерой времени, а в сравнении с длительностью других звуков данного произведения. Самая длинная нота – целая, остальные – ее доли: половинная, четверть, восьмая, шестнадцатая. Музыкальные звуки разной длительности, группируясь в разные сочетания, образуют ритмический рисунок музыки. Ритм – это чередование звуков различной длительности, организованных посредством метра. Метр как бы отсчитывает время, а ритм создает на равномерном фоне разные ритмические рисунки. Особенно важен ритм в танцевальной музыке, есть даже такая танцевальная музыка, где кроме ритма нет ничего. Это танцы Востока, Африки под звук бубна, барабана, кастаньет.

Задания на согласование движений с ритмом

1. Хлопки, ходьба, а также другие движения руками, ногами, туловищем, головой с заданной длительностью на 4, 2, 1 счет.
2. То же, но меняя длительности через 4-6 тактов или по сигналу.
3. Ходьба разными длительностями (1 шаг на 4, 2, 1 и 0,5 счета) с тактировкой на 4/4.
4. Прослушать музыку и воспроизвести ее ритм вначале хлопками, затем шагами и, наконец, разными движениями по типу брейкданса.
5. Придумать ритмический рисунок и воспроизвести его вначале хлопками, затем шагами и, наконец, разными движениями.
6. Воспроизвести метр и ритм одновременно: 1-е-метр (хлопками и тактировкой), 2-е-ритм (хлопками и шагами); затем все вместе ритм-шагами, метр- тактировкой.
7. Прослушать музыку, определить ее характер, размер, «отхлопать» ритмический рисунок и воспроизвести его различными гимнастическими упражнениями (составить этюд или симпровизировать).

Игры на согласование движений с ритмом

1. «Меняем длительность»

Играющие выстраиваются в свободную шеренгу. С началом музыки они начинают хлопки или ходьбу на месте заданными длительностями и меняют длительность по команде или сигналу преподавателя. Занимающиеся, выполнившие задание правильно, получают очки или жетоны. В конце игры жетоны подсчитываются и определяются победители.

2. «Эхо»

Группа делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. Аккомпаниатор задает ритмический рисунок, все повторяют его с музыкой. Затем по сигналу

преподавателя сначала одна команда повторяет его без музыки, а затем другая, снова все вместе под музыку и опять по очереди без музыки, но на шагах. Команда, которая точнее и дружнее воспроизводила ритмический рисунок, получает очко. Игра повторяется с другим ритмическим заданием. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. «Вызов номеров»

Играющие выстраиваются в свободную шеренгу, рассчитываются по порядку номеров и хорошо запоминают свой номер. Аккомпаниатор задает ритмический рисунок, преподаватель дает задание (хлопки, шаги, прыжки) и называет номер. Играющая, которой принадлежит этот номер, выполняет задание. Аккомпаниатор напоминает ритмический рисунок, а преподаватель вызывает другой номер. После 3-4 повторений задается новый ритмический рисунок. В конце игры подсчитываются жетоны или очки и определяются победители.

4. «Ритмическая эстафета»

Группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонны или шеренги. Мяч, скакалка, булавы или другой предмет находится у первой играющей в команде. Задается ритмический рисунок, первая гимнастка выполняет его с предметом и передает его другой, та следующей и т.п. Если гимнастки выполняют задания правильно, то получают жетон. Побеждает команда, набравшая больше жетонов. Для избежания недоразумений команды могут выполнять задания по очереди.

4. Мелодия

Главным средством выразительности в музыке является мелодия, так как именно в ней выражается основной замысел композитора. Мелодия (от греческого «мелос»-песня) – одноголосное выражение музыкальной мысли. Мелодия представляет собой чередование звуков различной высоты, организованных посредством метра и ритма. В мелодии одновременно проявляются все свойства музыкального звука: громкость (метр), длительность (ритм) и высота (мелодия). В зависимости от порядка чередования звуков по высоте различают восходящую, горизонтальную и волнообразную линии мелодии.

Задачи на согласование движений с мелодией

1. Прослушать музыку, воспроизвести метр дирижерским жестом, и наконец, осуществить одновременное воспроизведение мелодии- голосом, метра-жестами, ритма-шагами.
2. Восходящую линию мелодии обозначить- подниманием рук, головы, вставанием на полупальцы; нисходящую линию-опусканием головы, рук, приседом, горизонтальную- движение головы, шагом вправо и влево.

Игры на согласование движений с мелодией

1. «Эхо»

Прослушав музыку, по сигналу преподавателя то одна, то другая гимнастка (или команда) воспроизводит мелодию голосом. Затем задание можно усложнить одновременным воспроизведением мелодии-голосом, метра- дирижерским жестом, ритма – шагами. Гимнастка или команда, выполняющие задание правильно, получают жетон или очко.

2. «Рисуем мелодию»

Акомпаниатор исполняет музыкальный отрывок, играющие руками «рисуют» направления линий мелодии: восходящую-подниманием руки, нисходящую – опусканием, горизонтальную – движением в сторону, исполнившие задание правильно, получают жетоны и игра повторяется.

3. «Запретная мелодия»

Определяется мелодия, под которую нельзя двигаться, можно только воспроизводить ее голосом. Во время звучания любой другой мелодии играющие импровизируют движения, перемещаясь в любых направлениях. Но как только зазвучит «запретная мелодия», необходимо остановиться. Играющие, допустившие ошибку, наказываются штрафными очками или выбывают из игры.

5.Регистр

Музыкальный звукоряд делится на регистры. Регистр – это часть звукового объема инструмента или певческого голоса. На фортепиано различают высокий, средний и низкий регистры. Выразительность каждого регистра своеобразна: средний- наиболее мягкий и полнотонный, нижние звуки кажутся мрачными, глухими, а верхние звучат светло, прозрачно, звонко. Характер музыки ощутимо зависит от регистра.

Задания на согласование движений с регистром

1. Высокий регистр – движения кистью, средний –всей рукой, низкий- покачивания расслабленными руками.
2. Высокий регистр – ходьба на носках, средний-обычный спортивный шаг, низкий – широкий шаг (выпадами).

Игры на определение регистра и согласование с ним движений

1. «Карлики и великаны»

Играющие образуют круг. С началом музыки они выполняют танцевальные движения, заданные или придуманные. На аккорд в низком регистре играющие изображают «великанов», в высоком – «карликов».

2. «День и ночь»

Вдоль боковых линий зала отчерчивается линии команд «день» и «ночь». Команды выстраиваются в середине зала в две шеренги лицом друг к другу. Преподаватель дает разные задания, которые команды выполняют, стоя в шеренгах. На аккорд в низком регистре убегает команда «день», а команды «ночь» пятнает убегающих до границы их «домика», на аккорд в высоком регистре – наоборот. Подсчитывается количество запятнанных игроков и игра повторяется.

3. «Звери и птицы»

Зал делится пополам, а играющие на две команды: «зверей» и «птиц». «Звери» располагаются в одной половине зала, а «птицы» в другой. На музыку, звучащую в высоком регистре, импровизируют игроки команды «птиц», в низком – «зверей», в среднем – обе. Игроки, допустившие ошибки, выбывают из игры. Побеждает команда, сохранившая к концу наибольшее число игроков.

6. Темп

Темп музыки – это скорость исполнения музыкального произведения. Темпы подразделяются на три основные группы: медленные, умеренные и быстрые. Применяются, главным образом, итальянские обозначения темпов, но в произведениях советских композиторов иногда применяются обозначения на русском языке. Медленные темпы: *largo* – очень медленно, широко, *lento* – медленно, протяжно, *adagio* – медленно, мягко.

Умеренные темпы: *andante* – спокойно, не спеша, *moderato* – умеренно, *allegretto* – оживленно. Быстрые темпы: *allegro* – скоро, оживленно, *vivace* – очень скоро, *presto* – очень скоро, торопливо. Постепенно ускорение темпа называется *accelerando*, постепенное замедление – *ritardando*.

Темп музыки очень тесно связан с ее характером и содержанием. Грустная музыка обычно исполняется в медленном темпе, веселая – в быстром и т.д. Произвольно изменять скорость музыкального произведения нельзя, так как это влечет за собой изменение его характера и содержания.

Задания на согласование движений с темпом

1. Прослушать музыку, определить ее характер и темп и выбрать наиболее подходящий способ передвижения: Ходьба (какая?), бег (какой?), прыжки.
2. Выполнить заданное упражнение, сохраняя темп после прекращения звучания музыки.
3. Менять темп заданного упражнения в соответствии с постепенным и внезапным изменением темпа.

Игры на определение темпа и согласование с ним движений

1. «Определи и покажи»

Акомпаниатор поочередно исполняет небольшие музыкальные отрывки разного темпа в произвольной последовательности. При медленном темпе играющие выполняют движения всей рукой, например, большие круги, при умеренном – средние круги, а при быстром –

малые круги или другие движения. Допустив ошибку, играющие делают шаг назад, получают штрафное очко, но продолжают играть.

2. «Чья команда дружнее»

Группа делится на две команды. С началом музыки игроки одной из команд по знаку преподавателя начинают выполнять то или иное задание: хлопать, идти, прыгать и др., согласуя темп исполнения с темпом музыки, замедляясь и ускоряясь, сохраняя темп после прекращения музыки. Побеждает команда, выполнившая задание согласованнее и с меньшим количеством ошибок.

3. «Медленно – быстро»

Играющие строятся по кругу парами. Внутренний круг – команда «медленных», наружный – команда «быстрых». На медленную музыку играющие обходят друг друга в парах, на быструю бегут по кругу парами, на умеренную – импровизируют. После паузы в музыке медленного темпа, «пятнают» «медленные» (внутренний круг), после быстрого – «быстрые», чтобы не быть запятнанными, надо присесть. Побеждает команда, в которой меньше ошибок и запятнанных игроков.

7. Музыкальная динамика

К динамическим оттенкам, или нюансам в музыке относятся разная степень тихого и громкого звучания, их постепенная и внезапная смена, усиление отдельных звуков- акценты, плавное или слитное звучание мелодии. В нотном тексте применяются следующие обозначения динамических оттенков:

Piano p – пьано тихо

Mezzopiano mp – меццопьяно не слишком тихо

Pianissimo pp -пьяниссимо очень тихо

Forte f – форте громко

Mezzoforte mf – меццофорте умеренно громко

Fortissimo ff – фортиссимо очень громко

Crescendo – крещендо усиливая

Diminuendo – диминуэндо ослабляя

Sforzando sf - сфорцандо усиление звука

Legato - легато плавно, слитно

Staccato - стаккато прерывисто

Задания на согласование движений с музыкальной динамикой

1. На громкое звучание (фортe-строевой шаг, не пьяно –ходьба на носках

Широкий бег, __//__ мягкий бег,

Энергичные прыжки, __//__ легкие прыжки,

Взмахи руками и туловищем _____//_____ волны руками и туловищем

2. На крещендо – ходьба с расширением круга на диминуэндо – с уменьшением круга

Переход с шага на бег, _____//_____ с бега на шаг

Увеличение амплитуды _____//_____ уменьшение амплитуды

Движений

3. На акцент – поза, резкое движение головой, руками, туловищем, прыжок, взмах, бросок предмета.

4. На стаккато – острый шаг, на легато – мягкий шаг;

Пружинный бег, __//__ - мягкий бег;

Прыжки , _____//_____ - повороты.

Игры на согласование движений с музыкальной динамикой

1. «Тихо – громко»

Играющие строятся по кругу парами. Внутренний круг – команда «тихих» , наружный –«громких». На тихую музыку играющие идут неслышно на носках, на громкую – двигаются строевым шагом (или выполняют другие задания). На остановку в музыке после тихого звучания пятнают игроки команды «тихих», после громкого – команда «громких». Чтобы не быть запятнанными, надо присесть.

2. «Кот и мыши»

Кот (водящий) сидит на корточках или свернувшись в одном из углов зала, в соседнем углу «мышинная норка». На тихую музыку «мыши» выходят из норы и выполняют движения под музыку, когда тихую музыку сменяет громкая, «кот» просыпается и начинает ловить «мышей», а «мыши» убегают в норку. Игра повторяется с новым «котом» из числа лучших импровизаторов. В конце определяется самый ловкий «кот», поймавший больше всех «мышей».

3. «Угадай , кто»

Выбирается водящая, она закрывает глаза и поворачивается спиной к группе. По знаку преподавателя одна из играющих тихонько дотрагивается до водящей и все разбегаются по залу. Под музыку водящая начинает искать «запятнавшую» ее играющую, если она идет в

правильном направлении музыка звучит громче, если нет – тише. Игра повторяется с новой водящей.

4. «Замри»

С началом музыки все играющие, кроме водящей, импровизируют. На акцент игроки замирают в красивой позе. После паузы музыка продолжается, но теперь импровизирует водящая, одновременно выбирая, кто принял самую красивую позу. Выбывшая становится водящей, игра повторяется.

5. «Вместе-врозь»

Играющие выстраиваются в шеренгу по росту и берутся за руки. Водящая располагается в центре зала. На слитную музыку играющие выполняют движения не расцепляя рук, а на отрывистую – импровизируют, свободно перемещаясь по залу. Когда музыка обрывается, все должны быстро вернуться на свое место. Тот, чье место окажется занятым, становится водящим.

8. Музыкальная форма

Форма – это структура музыкального произведения, которое хоть и представляет собой нечто целое, но делится на части, периоды, предложения и фразы. Музыкальные произведения могут состоять из одной или нескольких частей. Очень распространена трехчастная форма: А-Б-А, в которой I и III части одинаковы или похожи, а II – средняя – контрастна по темпу и динамике. Например, I и III части быстрее, динамичные, а II – медленная, тихая, плавная и наоборот.

Одночастный отрывок музыки называется периодом. Период – это мелодически развернутое изложение музыкальной мысли. Период делится на предложения, обычно их два, а предложения состоят из 2-4 фраз. Первая фраза заканчивается на неустойчивом звуке, как бы задает вопрос, вторая заканчивается более устойчивым звуком, как бы отвечает на вопрос. Первое предложение, хотя и заканчивается на устойчивом звуке, не создает такой окончательной завершенности, как второе. Устойчивое звучание в конце предложения называется кодансом. Коданс, завершающий первое предложение, называется половинным, второе – полным.

Нередко в музыкальном произведении помимо трех основных частей есть вступление и заключительная часть, кода или финал. Бывают музыкальные произведения несимметричной структуры, но они применяются редко и только в произвольной программе старших гимнасток.

Задания на согласование движений с музыкальной формой

1. Обозначить хлопком конец каждого предложения или фразы.
2. Смена задания на каждую новую фразу или предложение, например:
I –я фаза – хлопок; 2 –я – ходьба на месте; 3-я – стоять; 4-я – ходьба вперед.

3. Каждая пара (тройка или четверка) занимающихся начинает задание с началом новой фазы или предложения.

Игры на согласование движений с музыкальной формой

1. «Кто раньше»

Команды выстраиваются в противоположных концах зала в шеренги, колонны, круги и др. 1-ю часть музыки играющие слушают стоя на месте или выполняют какое-то задание преподавателя, во 2-ой части команды должны в темпе музыки поменяться местами и построиться в назначенном порядке. Далее, если звучит 1-я часть, а потом 2-я действия команд повторяются, если этот порядок нарушается, играющие действуют в зависимости от музыки. Выигрывает команда, не допустившая ошибок в определении частей и быстрее построившаяся.

2. «Перкличка»

Играющие выстраиваются в шеренгу. С началом звучания музыкальной фразы они делают шаг вперед по очереди, называют свой номер по порядку, имя или фамилию.

Допустившие ошибку, становятся в конце шеренги.

3. «Не зевай»

Играющие выстраиваются в шеренгу или колонну. Преподаватель дает четыре задания – по одному на каждую фразу, например: 1-я фраза – хлопки, 2-я – ходьба на месте, 3-я – прыжки на двух ногах, 4-я – поворот кругом. С началом звучания музыки занимающиеся выполняют задания, самостоятельно меняя их в соответствии с музыкой. Допустившие ошибки переходят в конец шеренги или колонны.

4. «Бездомный заяц»

На полу зала раскладывают обручи- «домики», на один меньше числа играющих. С начала звучания музыки играющие – «зайцы» импровизируют, оставшийся без домика выбывает из игры. Один обруч убирается и игра продолжается. Побеждает игрок, занявший последний «домик».

III Общая характеристика произвольных комбинаций

Обязательные и произвольные, индивидуальные и групповые упражнения, с которыми гимнастки выступают на соревнованиях, терминологически точнее называть комбинациями. Упражнение есть любое двигательное действие краткосрочное и долговременное, одной частью и всем телом. Комбинация – это комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке. Под элементом понимается неделимое и вполне законченное двигательное действие, имеющее определенное начало, окончание и структуру. Соединение – это сочетание (связь) нескольких

элементов, выполняемых слитно и, как правило, в такой последовательности, в которой выполнение элементов усложняется.

Согласно правилам соревнований в произвольных комбинациях оценке подлежат: 1- содержание; 2-композиция; 3- качество выполнения.

Причем содержание и композиция комбинаций во многом предопределяют качество исполнения.

Таблица 2

Компоненты оценки произвольных комбинаций

1.Содержание	2.Композиция	3.Исполнение
трудность	качество музыки	техника
разнообразие	соответствие движений музыке	музыкальность
специфичность	логичность соединений	выразительность и артистизм
оригинальность	перемещения по площадке и ракурс	амплитудность

Содержание комбинаций определяется двигательными действиями, выполненными гимнасткой, т.е. элементами и соединениями, их количеством и качеством: трудностью, разнообразием, специфичностью и оригинальностью. Композиция – это распределение элементов во времени и в пространстве в соответствии с музыкой.

I.Характеристика содержания произвольных комбинаций

Предметом особого внимания специалистов является трудность произвольных комбинаций. И это не случайно. Легко сравнивать гимнасток, выступавших с одинаковыми упражнениями: побеждает та из них, которая выполняет упражнение с меньшим количеством ошибок. Гораздо труднее решать вопрос, когда гимнастки выступают с разными упражнениями. Ведь известно, что простое упражнение выполнить без ошибок гораздо легче, чем сложное. Поэтому, чтобы гимнастки были примерно в равных условиях, правила соревнований особенно строги в отношении трудности элементов и соединений, входящих в состав комбинаций.

Для определения трудности вместе с правилами соревнований издается специальная таблица, в которой элементы и соединения распределяются по двум группам: высшая-наиболее сложные, средняя-более легкие. Элементы и соединения, не предусмотренные таблицей, приравниваются путем сравнения к соответствующей группе.

В произвольных комбинациях гимнасток 1 разряда должно быть не менее 4 элементов средней и 4 элементов высшей групп, у кандидатов в мастера спорта не менее 6 элементов высшей группы, в комбинациях мастеров спорта не менее 8 элементов высшей группы.

Другим важнейшим фактором, характеризующим содержание произвольных комбинаций, является разнообразие элементов и соединений. Произвольные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них основные двигательные качества. Кроме того они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время 4 структурные группы признаны основными (фундаментальными, это прыжки, равновесия, повороты и наклоны; эти группы должны быть представлены в комбинациях 3 разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и полуакробатические движения отнесены к важным (другим) и должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфичные для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

в комбинациях со скакалкой – прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;

в комбинациях с обручем – перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;

в комбинациях с мячом – броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

в комбинациях с булавами – мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, ассиметричные движения;

в комбинациях с лентой – махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, броски, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

По аналогии с телодвижениями часть предметных манипуляций (до слов «а также») отнесены к основным фундаментальным, которые должны быть представлены не менее чем тремя вариантами, остальные относятся к важным (другим) и должны быть представлены хотя бы одним элементом.

В последние годы заметно возросла роль оригинальности элементов и соединений в произвольных комбинациях мастеров художественной гимнастики. Оригинальность

(новизна, отличие от общеизвестных), начиная с 1989 года, поощряется надбавками к базовой оценке в 9.5 балла: 0,1 – за наличие нового и трудного элемента и еще 0,1 балла за наличие оригинального соединения из нескольких известных элементов.

3. Характеристика композиции произвольных комбинаций

Как уже отмечалось, под композицией произвольных комбинаций следует понимать распределение движений во времени и пространстве. Различают временную и

пространственную композицию: временная композиция – это распределение движений во времени, т.е. последовательность элементов и соединений; пространственная композиция – это распределение элементов в пространстве, на площадке, предназначенной для выступления.

При определении порядка чередования элементов в комбинации необходимо руководствоваться следующими принципами: 1-принципом подчиненности музыкальному сопровождению; 2-принципом равномерного распределения трудных элементов; 3-принципом логичности соединений. Сущность принципа подчиненности музыкальному сопровождению заключается в том, что чередование элементов в комбинациях зависит от музыки, ее структуры и средств выразительности. Следовательно, элементы и соединения должны быть подобраны таким образом, чтобы характер, ритм, напряженность движений соответствовали характеру, темпу, ритму и динамике (громкости) музыки, а построение комбинации соответствовало структуре музыкального произведения, его частям, предложениям, фразам. Ввиду того, что произвольные комбинации являются физическими действиями, небезразличными для организма гимнасток и призванными содействовать их гармоническому развитию, важным принципом временной композиции следует считать принцип равномерного распределения трудности. Согласно этому принципу элементы высшей группы трудности должны равномерно распределяться по всем частям комбинации. Наряду с этим допускается наличие каскада элементов в кульминационной части комбинации, т.е. выполнение 2-3 элементов высшей группы подряд. При объединении отдельных элементов и соединений в целостную комбинацию необходимо придерживаться принципа логичности соединений. Согласно этому принципу связь между элементами должна быть такой, чтобы каждое последующее движение вытекало из предыдущего, чтобы конечное положение первого элемента было исходным положением для второго и т.д. Пространственная композиция произвольных комбинаций обуславливается двумя факторами: 1) содержанием, точнее, целесообразностью перемещений при выполнении тех или иных элементов и соединений; 2) условно избранным основным направлением и стремлением распределять движения так, чтобы они наиболее красиво просматривались с этой линии.

При этом пространственная композиция должна соответствовать следующим требованиям:

1. Перемещения гимнастки должны быть разнообразными по форме, т.е. гимнастка должна двигаться по всем основным линиям зала: прямым, диагоналям, дугам, не повторяясь в своих перемещениях.
2. Необходимо равномерно использовать площадку, предназначенную для выступления.
3. Перемещения гимнастки должны иметь конкретный адрес, быть четкими и динамичными.

3. Характеристика стилей произвольных комбинаций

В процессе многолетних исследований содержания и композиции ведущих советских и зарубежных мастеров художественной гимнастики нами были выявлены три основных произвольных комбинаций: спортивный, танцевальный и этюдно-образный.

Спортивный стиль произвольных комбинаций предполагает, прежде всего, высокий уровень технического мастерства гимнасток, большой и разнообразный технический арсенал,

виртуозность исполнения. Только при этих условиях такой стиль дает гимнастке шансы на победу. Выразительные способности гимнасток в данном стиле имеют не столь важное значение. В качестве музыкального аккомпанемента при спортивном стиле нередко используются ударные инструменты: барабан, бубен, кастаньеты, маракасы. Известны случаи, когда композиции этого стиля составлялись вообще без музыки, а уж затем подбирался аккомпанемент, тогда как обычно это делается наоборот.

Этюдно-образный стиль предполагает наряду с хорошей технической подготовкой наличие высочайшего уровня выразительных способностей, артистизма, способности к перевоплощению в разумных пределах. Композиции в этом стиле всегда привлекают особое внимание, хорошо запоминаются и часто приводят своих приверженцев к победе. Этот стиль требует особо тщательного подхода к выбору музыки, ее изучению, проникновению в ее содержание, замысел композитора, сочинению собственного сюжета (подобно балетному либретто) и поиску выразительных средств.

Танцевальный стиль требует от гимнастки отличных музыкальных и танцевальных способностей, чувства ритма, владения техникой и характером соответствующего танца: русского, цыганского, испанского, рок-н-рола и др. В техническом и выразительном отношении этот стиль требует глубокого изучения и тщательного освоения элементов выбранного танца, а также стилизация чисто гимнастических элементов и соединений.

4. Методика составления произвольных комбинаций

Работа над составлением произвольных комбинаций – это достаточно длительный, творчески напряженный процесс, который целесообразно разделить на три этапа: предварительный, этап составления и этап совершенствования.

В содержание предварительного этапа входят:

1. Изучение регламентирующей документации.
2. Выбор и тщательное изучение музыки.
3. Изобретение и отбор элементов и соединений.

Изучение регламентирующей документации необходимо потому, что правила соревнований, требования к произвольным комбинациям постоянно меняются, а при составлении новых упражнений целесообразно выдержать все требования, чтобы затем получить максимальную оценку.

Выбор музыки- очень сложная и ответственная работа, так как музыка-источник выразительности в произвольных комбинациях гимнасток. Музыка не должна быть трагической, передавать картины эпоса или философские переживания. Целесообразно отдавать предпочтения небольшим музыкальным произведениям или выбирать такие отрывки, в которых замысел композитора выражен наиболее целостно и законченно. Можно пользоваться купюрами и обработками, но только грамотными. Крайне важно, чтобы выбранная музыка соответствовала индивидуальным особенностям гимнастки, ее внешности, возрасту, психическому развитию, техническим и эмоциональным возможностям. Важно добиться такого соответствия, когда музыка позволяла бы выполнять и развивать индивидуальность гимнастки, т.е. те ее особенности, которые делают ее непохожей на других, особенной, запоминающейся.

Одновременно с выбором музыки целесообразно вести поиск новых оригинальных элементов и отбор ранее изученных. В последние годы создание новых элементов шло с

применением следующих приемов: 1) заимствования форм движений из других видов многоборья; 2) соединения 2-3 движений в одном элементе; 3) выполнения известных движений нетипичным способом; 4) слияния телодвижений с движениями предмета. Создавая новые и отбирая известные элементы и соединения, целесообразно руководствоваться следующими факторами: физическими и техническими возможностями гимнасток, судейскими и разрядными требованиями, тактическими соображениями.

После того как определен стиль, выбрана музыка, подобраны трудные элементы и соединения, приступают к составлению произвольных комбинаций. В составлении произвольных комбинаций участвуют, как правило, три человека: тренер (или хореограф), аккомпаниатор и гимнастка.

Очень важно, чтобы участие гимнастки было как можно более активным, так как специальные исследования показали, что от активности гимнастки на этапе составления комбинации во многом зависят ее будущие успехи в выступлениях. Составляют произвольные комбинации последовательно по музыкальным фразам, предложениям, частям. Существует два принципиально разных подхода в составлении:

- 1) последовательное составление по частям сразу «начисто», т.е. с уточнением основных деталей и нюансов;
- 2) составление сначала «черновика», или схемы упражнения с распределением трудных элементов без уточнения связующих движений и деталей, с последующей доработкой. Оба подхода имеют как достоинства, так и недостатки, оба имеют разное право на применение, выбор того или иного зависит от желания поставщиков. Когда комбинация составлена, нужна несколько раз проверить ее трудность, разнообразие, специфичность, логичность, музыкальность, пространственную композицию и др. и при необходимости внести соответствующие коррективы. Специальное внимание следует уделить тому, все ли элементы подходят гимнастке, выгодно ли подчеркивают ее особенности, эстетичны ли они «удобны, «смотрятся» ли гимнастка, когда их выполняет.

После того как произвольная комбинация составлена и проверена на соответствие судейским требованиям, удобство для гимнастки, эстетичность, начинается ее углубленное изучение и совершенствование. При этом наряду с совершенствованием качества произвольных комбинаций, исполнительского мастерства гимнасток, ведется постоянная работа над улучшением композиции усложнением содержания.

Рекомендуемая литература

- 1 Аверкович Э.П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток- Автореф. дис. ... канд. пед. наук- М.: 1980.-23 с.
- 2 Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах– М.: ФиС, 1974.-167 с.
- 3 Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений – М.: ФиС, 1967.-86 с.
- 4 Карпенко Л.А. Пути развития творческой активности у занимающихся художественной гимнастикой младшего возраста/ Дис. ... канд.пед. наук – Л., 1978.-19 с.
- 5 Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике/ – М.: Музыка, 1972, 1973., 13 с.
- 6 Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М.: Просвещение, 1972.-334 с.
- 7 Карпенко Л.А. Художественная гимнастика /Учеб. пос. для ин-тов физ.культуры – М.: ФиС, 2003. - 174 с.
- 8 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания - изд.«Академия», 2000 г., - 480 с.
- 9 Курамшин Ю.Ф. - М.: Советский спорт, 2010.-320 с.
- 10 Бернштейн Н.А. О построении движений – М.: Книга по требованию., 2012.-253 с.

Приложения

Записать упражнение возможно в виде предложенных схем, свойственных каждому виду произвольной программы. Ниже приведены схемы упражнений с обручем, начиная с 1-го по 3-ий год тренировочного этапа обучения.

С помощью схематических записей очень удобно отследить рост и совершенствование выполняемых технических элементов, элементов мастерства владения предметом, танцевальных комбинаций. Подбор музыкальных произведений должен соответствовать гимнастическому предмету. Например, упражнения со скакалкой, обручем, булавами подразумевают более ритмичные и быстрые музыкальные произведения, с мячом и лентой требуются более лиричные и спокойные музыкальные произведения. Во многом правильность выбора музыкального произведения зависит от характера и темперамента самой гимнастки.

Музыкальное сопровождение необходимо подбирать согласно предмета программы, учитывая возможности самой гимнастки.



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASIQUE



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Individual Exercise

JUDGE

Difficulty (D) JR

Judge №°

Date



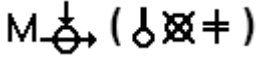
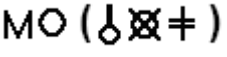
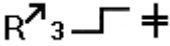




11.12.2015

ЯНАО

2007 г.р.



Difficulty		JUDGE	Difficulty		JUDGE	Difficulty		JUDGE
Value	0.3+0.3=0.6		Value	0.6		Value		
○ϕ→○S⇒M→(♭⊗≠)			○○○ ♯ ₂					
Value	0.3		Value	0.3+0.3=0.6		Value		
→○S⇒			○○S⇒M○○(♭⊗)					
Value	0.3		Value	0.8		Value		
↗↗			ϕ♯ ₂					
Value	0.4		Value			Value		
↓Q↔								
Value	0.1+0.1+0.2+0.1=0.5		Value			Value		
⊗≠R↗ ₂ ϕ								
Value	0.3		Value			Value		
○ϣ								
Value	0.3+0.1=0.4		Value			Value		
R↗ ₃ ϕ≠								
Value	0.3+0.3=0.6		Value			Value		
○○○ →○S⇒ϕ↓								
Value	0.3+0.4=0.7		Value			Value		
→○S⇒→↗								
Value	0.3		Value			Value		
M↔(♭⊗≠)								
Use music with voice and words		+	Fundamental: 24			TOTAL		6.4
			Other: 8					

					
Value	0.3	Value	0.3	Value	
					
Value	0.5	Value		Value	
					
Value	0.3	Value		Value	
					
Value	0.4	Value		Value	
					
Value	0.3	Value		Value	
					
Use music with voice and words		Fundamental: 23		TOTAL	
		Other: 6		7.4	
0.30 p. penalties: <ul style="list-style-type: none"> • Less than 1/more than 3 Difficulties of each Body Group (penalty for each) • Incorrect calculation (one time): <ul style="list-style-type: none"> • Total value of all the Difficulties • Value of each Difficulty Component • Difficulty performed but not declared , except 0.10 rotations used in DER/M/Dance Steps (for each) • More than one "slow turn" 		0.50 p. penalties: <ul style="list-style-type: none"> • More than 7 Difficulties declared  Min . 1 • Max. 3 ,Max 4 Mastery • For absence of Fundamental groups predominance (less than 50%) • More than one exercise with music with voice and words 		Penalty	
				FINAL SCORE JUDGE	

Coach Signature.....

Judge Signature.....



Individual Exercise

JUDGE

Difficulty (D) JR

Judge №°

Date

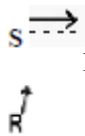
2017

ЯНАО

2007 г.р.



Difficulty		JUDGE	Difficulty		JUDGE	Difficulty		JUDGE
Value	0.3+0.4=0.7		Value	0.6		Value	0.3+0.3=0.6	
OS⇒⊖→↪			O↯ ₂			OO O⊕OS⇒M↔(⊗≠)		
Value			Value			Value	0.5	
						R [↗] ₃ ⊗≠		
Value	0.3		Value	0.3+0.1+0.1=0.5		Value	0.3	
↗↪			R [↗] ₃ ⊕≠			OS⇒		
Value			Value			Value		
Value	0.4		Value	0.8		Value		
∅↪			⊖↯ ₂					
Value			Value			Value		
Value	0.3		Value	0.3+0.3=0.6		Value		
M↓(⊔⊗≠)			⊖→⊕OS⇒M≠(⊔≠)					
Value			Value	0.3		Value		
			MO(⊔⊗)					
Value	0.3		Value	0.5		Value		
OOS⇒			⊕O(↓↗↘)					
Value			Value			Value		

Use music with voice and words		Fundamental: 17 Other: 7		TOTAL 6.7	
0.30 p. penalties: <ul style="list-style-type: none"> • Less than 1/more than 3 Difficulties of each Body Group (penalty for each) • Incorrect calculation (one time): <ul style="list-style-type: none"> • Total value of all the Difficulties • Value of each Difficulty Component • Difficulty performed but not declared , except 0.10 rotations used in DER/M/Dance Steps (for each) • More than one "slow turn" 		0.50 p. penalties: <ul style="list-style-type: none"> • More than 7 Difficulties declared  • Max. 3 ,Max 4 Mastery • For absence of Fundamental groups predominance (less than 50%) • More than one exercise with music with voice and words 		Penalty	
				FINAL SCORE JUDGE	

Coach Signature.....

Judge Signature.....