

муниципальное учреждение дополнительного образования  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



Утверждено на заседании  
методического совета  
МУ СДЮСШОР № 1

Протокол № 3 от 10.03.2016г.

Директор МУ СДЮСШОР № 1  
А.И. Лисовой

## ***ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК***

***Методическая разработка.***

Составлена:  
инструктор-методист Шатаева Д.А.  
тренер-преподаватель Кульман А.Т.

Волгоград  
2016

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются; движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

*Подготовительные упражнения* содействуют освоению техники классического танца : основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад па носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутешо); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батмап тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др

*Основные упражнения* включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. В 1915 г. в США Р. Денис и Т. Шейн основали школу, в которой обучали джазовому танцу. Из выпускников этой школы большую известность приобрела Марта Грехем. Ее танцевальная система оказала большое влияние на классический танец, современный модерн-танец, пантомиму, а также отразилась на оздоровительных формах физического воспитания. В частности, современные виды аэробики (джаз, фанк, афро и др.) помимо традиционных гимнастических средств и элементов базовой аэробики широко используют движения джазового танца.

Специфика джазового танца определяется принципом *полиметрия-полицентрия*, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движения, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца, направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере, в упорах, седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

Народно - сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в



области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: демигран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;

- хореография модерн и джазового танца;

- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги

- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;

- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);

- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме, как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих *правил и рекомендаций*:

- необходимо обращать внимание на *ритм и координацию движений и дыхания*; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

- *дозировка*: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

- упражнения выполняются с учетом *принципа симметрии* (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с *посильной нагрузки*, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений *увеличиваются постепенно* за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяют пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета – очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

### **Материал для групп начальной подготовки.**

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140-150°).

2. Переход из I п. во II, из I п. в III.

3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Батман тандю симпл: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что и при освоении батман тандю симпл.

9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю симпл.



10. Батман тандю жэтэ пуанте.

11. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю симпл.

### Движения свободной пластики.

1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стоны параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.

2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

### Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

2. В седе прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

4. В седе с прямыми ногами, стопы па себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.

6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

7. То же поочередно правой, левой стопой.

8. То же, но в положении лежа на спине.

9. Лежа па животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стоны и тянуть носки вверх.

10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотпо), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.

11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в п.п.). То же с другой ноги.

12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени па пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).

14. То же, но в упорах на предплечьях.

15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной)

16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед.

Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

18. То же, но упражнения выполняются в седе -прямые ноги вперед, в стороны.

19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стоны касаются друг друга. Левоу рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.

21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

22. Из упора на коленях, сщина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.



25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

#### **Элементы историко-бытового и современного танца.**

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

#### **Равновесия, повороты, прыжки.**

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

#### **Хореографические упражнения на бревне.**

1. Ходьба па всей стопе с носка с продвижением вперед, назад, шаги галопа, польки.
2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.
3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
4. Повороты. Повороты па двух ногах на 180° па конце, середине бревна.

#### **Материал для групп тренировочного этапа.**

**Элементы классического танца.** Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры.

1. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.

2. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фраппэ, батман тондю, ронд де жамб.

#### **Упражнения на середине ковра.**

1. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.

2. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.

3. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.

4. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).

5. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюд, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.

6. Выполнение серии прыжков с поворотом.

7. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».

8. Прыжки шагом с поворотом.

#### **С в о б о д н а я пластика и движения в стиле модерн.**

1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

2. Взмахи руками в стороны-кверху.

3. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.

4. Волны в стороны лицом к опоре.

5. Обратная волна туловищем.

6. Целостные волны, целостные взмахи.



7.С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

### Партерная хореография.

1. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.
2. Лежа на спине пассэ выворотное-псевыворотное.
3. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа па себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
4. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы.
5. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой.
6. То же, но одновременно двумя ногами-одна выворотно, другая невыворотно.
7. В положении лежа па боку пассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.
9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
11. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.
12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10с, расслабить мышцы.
15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа па себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
16. То же, но в различных исходных положениях; лежа на боку с упором па предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, а упоре па одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
17. Сед на одном бедре, другую согнутую-ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой
18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.
19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.
20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.
21. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.
22. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.
23. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.
24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.
25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть ноги вперед - в стороны (сед ноги врозь с опорой руками



- сзади). Сгибая ноги, перейти в сед па другое бедро. Веерообразные движения ногами.
26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.
  27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
  28. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.
  29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
  30. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.
  31. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
  32. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
  33. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
  34. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
  35. Лежа наживете поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
  36. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.
  37. Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с другой.
  38. То же, но сгибать в выворотню положение одновременно обе ноги.
  39. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).
  40. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедрa в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть па пятки ног).
  41. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.
  42. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.
  43. Лежа па животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.
  44. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя).
  45. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.
  46. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.
  47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

### ***Историко - бытовой и народный танец.***

Ча-ча-ча, мамбо.

1. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
1. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец.
1. Освоение основных позиций рук джазового танца.
2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).
3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз-поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.
4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, но кругу.
5. То же тазом. Восьмерка тазом.
6. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.
7. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.
8. Граи батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.
9. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.
10. Основные джазовые шаги; на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в

стороны.

11. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

***Равновесия , повороты, прыжки.***

1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.
4. Повороты в быстром темпе;
5. Одноименный, разноименный повороты па одной ноге, другая в положении пасса на 360, 540°.
6. Поворот махом ноги вперед, назад.
7. То же в равновесие на всей стопе.
8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа
9. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сиссон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).
10. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» па месте, с разбега после предварительного наскока.
11. Прыжок шагом с разбега.
12. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.
13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, тоже с поворотом на 180, 360°.
14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.
16. То же с падением в упор лежа.
17. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

***Хореографические упражнения на бревне.***

1. Выполнение элементов классического танца па месте, на середине бревна.
2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.
3. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пасса (невыворотно или выворотно).
4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. То же с падением в положение лежа.
6. Повороты махом ногой назад.
7. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным).
8. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.
9. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки па высоких полупальцах, переход в упор присев)).
10. Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.