

Министерство образования и науки Российской Федерации
Тольяттинский государственный университет
Институт физической культуры и спорта
Кафедра «Физическая культура и спорт»

**Н.Н. Назаренко
С.С. Павлова**

ТЕХНОЛОГИЯ **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ** **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** **(АЭРОБИКА)**

**Электронное
учебно-методическое
пособие**

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский
государственный
университет», 2018

ISBN 978-5-8259-1262-2



УДК 796.011.2(075.8)

ББК 75.1я73

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент, директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 3 «Легкая атлетика»

г.о. Тольятти *Е.Н. Гозунов*;

канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическая культура и спорт» Тольяттинского государственного университета *И.В. Лазунина*.

Назаренко, Н.Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика) : электрон. учеб.-метод. пособие / Н.Н. Назаренко, С.С. Павлова. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2018. – 1 оптический диск.

В учебно-методическом пособии рассматриваются основные методы, методические приемы и общие принципы построения хореографии при проведении занятий по аэробике. Предложенные методики базируются на опыте работы зарубежных и отечественных специалистов.

Предназначено для студентов направлений подготовки «Физическая культура и спорт», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной формы обучения (специализация «Аэробика»), преподавателей, инструкторов по физической культуре и спорту при использовании хореографии на занятиях по аэробике и другим видам гимнастики.

Текстовое электронное издание.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования: IBM PC-совместимый компьютер; Windows XP/Vista/7/8; PIII 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA; CD-ROM; Adobe Acrobat Reader.

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский
государственный университет», 2018

Редактор *Г.В. Данилова*
Технический редактор *Н.П. Крюкова*
Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*
Художественное оформление,
компьютерное проектирование: *И.И. Шишкина*

Дата подписания к использованию 28.03.2018.

Объем издания 4,08 Мб.

Комплектация издания:
компакт-диск, первичная упаковка.

Заказ № 1-85-16.



Издательство Тольяттинского
государственного университета
445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14

тел. 8(8482) 53-91-47, www.tltsu.ru

Содержание

Введение	5
1. Общие принципы построения хореографии в аэробике	8
2. Методы создания соединений и комбинаций в аэробике	10
3. Структура комбинаций в аэробике	14
4. Композиция пространственных перемещений в аэробике	17
5. Методика составления учебных комбинаций аэробики	18
6. Методы обучения, используемые на занятиях по аэробике	20
7. Методические приемы	21
8. Равномерность распределения нагрузки на занятиях (симметричное обучение)	24
9. Хореографическая подготовка в аэробике	28
10. Позы классического танца	46
11. Повороты	49
12. Прыжки	51
Библиографический список.....	56

Введение

История развития аэробики как особой формы двигательной активности берет свое начало во второй половине XX века, когда доктор К. Купер выпустил книгу под названием «Аэробика» и стал автором этого термина. В дальнейшем, используя аэробику Купера, различные специалисты видоизменяли ее. Взаимодействуя с К. Купером и используя отдельные части программы по общей физической подготовке в танцах, специалист по хореографии Дж. Соренсен разработала новую форму занятий — аэробные танцы и распространила ее, создав широкую сеть аэробных студий. Идеи аэробики танцевальной направленности развивали и другие специалисты (Джейн Фонда, Фемми де Люсер, Джуди Ш. Миссет) и вскоре в аэробике появилось множество новых направлений. Программы по аэробике пользуются широкой популярностью, особенно среди студенческой молодёжи и школьников. Организация занятий по аэробике не требует специального оборудования и условий. Это направление повсеместно включено в учебный процесс вузов, так как большинство девушек выбирают именно данные занятия физической культурой.

На занятиях аэробикой широко используется хореография, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность.

Хореография является важным средством эстетического воспитания и развития творческих способностей. Именно с использованием хореографии на занятиях аэробикой у занимающихся воспитываются классическое ощущение красоты, эстетика, школа движений, способность передавать в них определенное эмоциональное состояние. Занятия хореографией способствуют развитию гибкости, координации движений, специальной выносливости, а также влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Наряду с этим на занятиях аэробикой решаются задачи технической подготовки, а также освоения различных элементов и комбинаций.

Учебно-методическое пособие включает общие принципы построения хореографии в аэробике, методы создания соединений и комбинаций, методику составления учебных комбинаций. Для проверки текущих знаний студентов и усвоения ими пройденного материала в пособии приводятся контрольные вопросы. Необходимый справочный материал помещен в приложении.

Учебно-методическое пособие иллюстрировано рисунками, таблицами, схемами, которые значительно облегчают понимание представленного материала.

Дисциплина «Технология физкультурно-спортивной деятельности» относится к профессиональному циклу дисциплин.

Учебные курсы, на освоении которых базируется указанная дисциплина, – анатомия, физиология, педагогика, теория и методика физической культуры, психология.

Дисциплины, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения этого учебного курса, – фитнес-технологии, теория спорта.

Пособие разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО и предназначено для студентов направления подготовки бакалавров «Физическая культура и спорт» очной и заочной форм обучения.

Компетенции, формируемые в результате изучения студентом дисциплины «Технология физкультурно-оздоровительной деятельности»:

– применяет на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);

– способен воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);

– умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);

– самостоятельно проводит занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающихся в общеобразовательных учреждениях, в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5);

– умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);

– умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19);

– способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);

– владеет приемами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31).

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

– закономерности, функции, принципы, средства и методы оздоровительной тренировки;

– закономерности физического и психического развития людей различных возрастных групп;

уметь:

– оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся;

– реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся;

– проводить внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися;

владеть:

– приемами общения с коллективом и каждым индивидуумом;

– основными методами, способами и средствами получения и хранения знаний о закономерностях физического и психического развития детей различных возрастных групп.

1. Общие принципы построения хореографии в аэробике

Понятие *хореография* включает все то, что относится к искусству танца (классического, народного, историко-бытового).

В истории развития аэробики произошел отбор и некоторая модернизация основных средств из области танцев и гимнастики, сформировалась достаточно стройная система их применения. Традиционно сложившаяся система упражнений в этой сфере двигательной активности получила название «хореография в аэробике». В хореографии существует понятие «элемент». Элемент – это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются простотой двигательных действий. Хореография в аэробике отличается наличием определенных компонентов, таких как элемент, разновидности элементов, соединения и комбинации. Их можно выстроить в следующую иерархическую структуру (схема 1), исходным компонентом в которой является элемент.

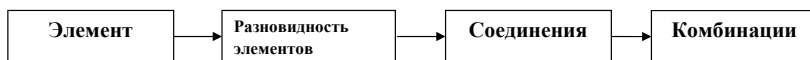


Схема 1

В хореографии аэробики выделяются несколько способов создания разновидностей элементов, позволяющих разнообразить средства, изменять интенсивность упражнений:

- вертикальное перемещение общего центра тяжести. Этого можно добиться за счет пружинных движений стопами, полуприседов, приседаний и др. Если добавить пружинное движение ногами на таком базовом элементе, как приставной шаг (Step touch), то это повысит нагрузку и придаст ему иную танцевальную окраску – стиль фанк-танца;
- горизонтальное перемещение тела. Движения могут выполняться с продвижением вперед, назад, в стороны, по диагонали, по дуге;

- изменение плоскости выполнения движения. Движения могут выполняться во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостях;
- различные движения руками, головой, туловищем. При этом возрастает координационная сложность движений и их интенсивность, особенно это касается движений руками с высокой амплитудой;
- повороты. Например, обычная ходьба с поворотом кругом (шаг правой вперед, поворот кругом, шаг левой вперед, переход на обычную ходьбу или повторение шага с поворотом кругом Pivot Turn).

Элементы базовой аэробики могут объединяться в соединения, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому, что означает следующее:

- завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальной фазе последующего действия;
- переход от одного элемента к другому осуществляется со «свободной» ноги;
- начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее движение.

Комбинация в аэробике состоит из нескольких соединений. Таким образом, все компоненты хореографии связаны между собой и имеют определенную структуру.

2. Методы создания соединений и комбинаций в аэробике

В хореографии аэробики условно можно выделить несколько методов создания соединений и комбинаций:

- метод линейной прогрессии;
- метод от «головы» к «хвосту»;
- метод «зигзаг»;
- метод сложения;
- блок-метод.

Метод линейной прогрессии подразумевает выстраивание определенной последовательности движений: сначала многократно повторяется определенный элемент – базовый шаг (например, приставной шаг), после многократного повторения этого элемента без изменений на выполнение движений ногами накладывается определенное движение рук; затем этот элемент можно усложнять за счет изменения направления, темпа и т. п. Далее переходят к изучению следующего элемента в такой же последовательности. Таким образом, выстраивается некая цепочка, состоящая из нескольких элементов. Это самый простой способ построения занятия, он вполне доступен для начинающих и оказывает при определенной длительности хороший тренирующий эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Кроме того, такой метод хореографии способствует развитию координационных способностей и создает «заготовки» для дальнейшего совершенствования двигательной деятельности занимающихся.

Метод от «головы» к «хвосту» представляет собой соединение только двух элементов или упражнений. Вначале разучивается и многократно повторяется упражнение «А», затем «Б», вновь возвращаются к упражнению «А» и соединяют его с упражнением «Б». Каждое упражнение повторяется многократно. Следующий этап этого метода – разучивается новое движение – «В». После разучивания упражнения «В» следует соединение «Б–В» (упражнение «А» не повторяется), далее разучивается следующее упражнение – «Г» и т. д. (схема 2).

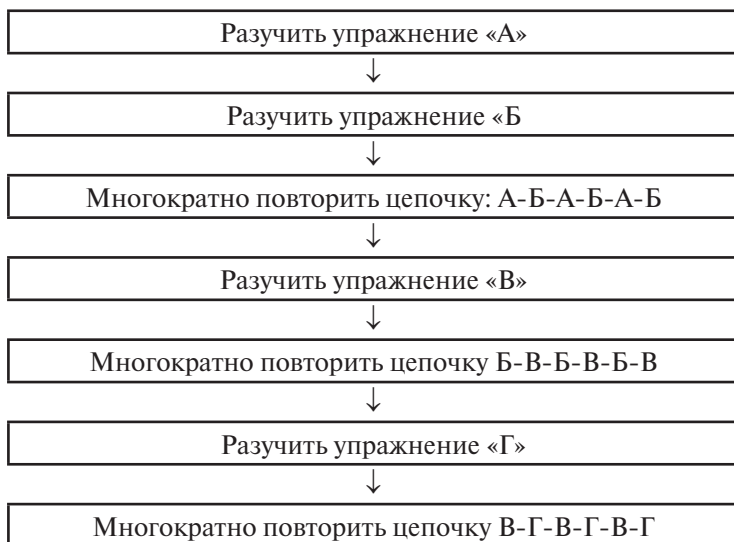


Схема 2

Метод «зигзаг» используется на занятиях с более подготовленной группой на более позднем периоде обучения. При использовании метода «зигзаг» занимающиеся уже должны обладать определенной базой элементов и соединений. Данный метод требует концентрации внимания занимающихся и достаточной координационной подготовленности. На схеме 3 представлена методика «зигзаг» – соединение отдельных элементов.

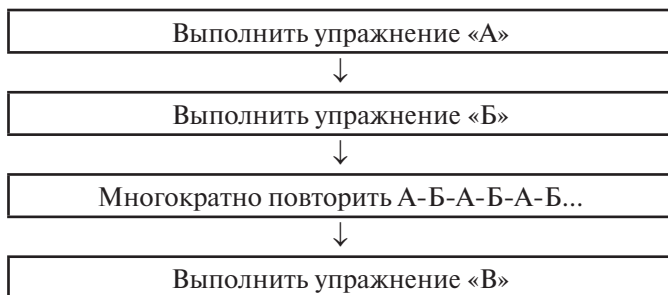


Схема 3

Метод сложения, в отличие от предыдущего метода «зигзаг», заключается в том, что в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения. Возможно составление комбинации из нескольких, обычно 4–8 элементов (схема 4).

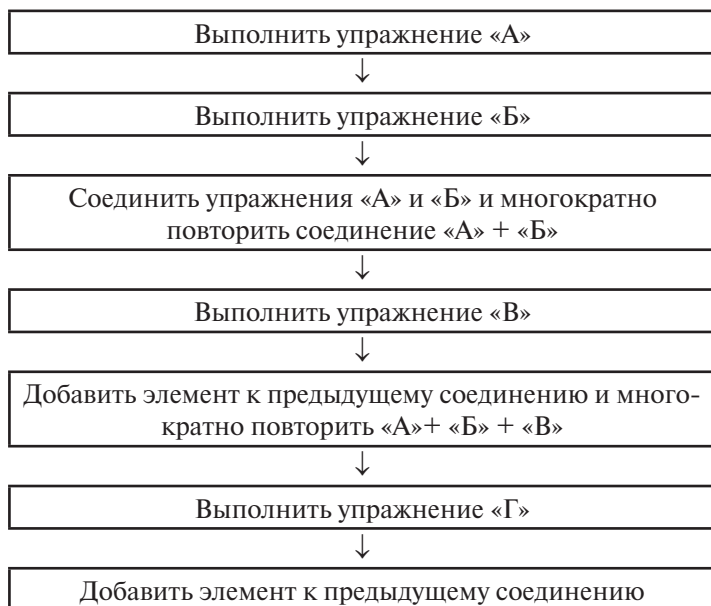


Схема 4

Блок-метод является наиболее сложной формой организации различных элементов хореографии в аэробике. Комбинация состоит из четырех элементов и более (это не менее 32 счетов). На первом этапе разучивается упражнение «А», которое состоит из 8 счетов, затем выполняется упражнение «Б» (8 счетов). На третьем этапе многократно повторяется соединение «А и Б». Четвертый этап – выполнить упражнение «В», на пятом этапе многократно повторить комбинацию «А + «Б» + «В» и так далее (схема 5).

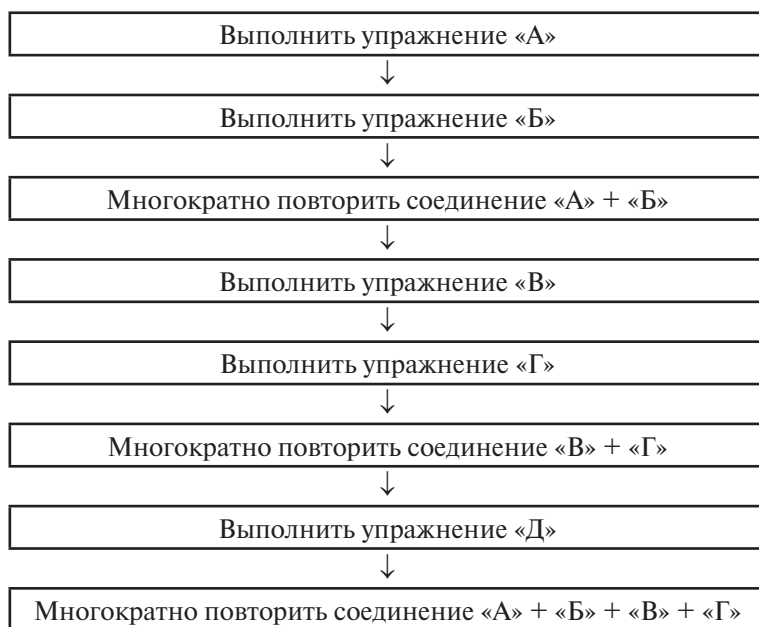


Схема 5

Таким образом, комбинация будет состоять из четырех элементов (на 32 счета или более). Можно продолжить комбинацию, добавить элементы Е, Ж и т. д.

Проведение занятий по методу сложения и блок-методу является наиболее сложным среди описанных выше. Начинать занятия следует с использования самого простого метода, а именно метода линейной прогрессии. Между отдельными комбинациями исключаются паузы, они заполняются простейшими элементами, представленными ниже.

3. Структура комбинаций в аэробике

Существуют различные варианты построения комбинаций, которые определяются не только чередованием элементов или соединений, но и четкой структурой, характеризующей количеством повторений. На схеме 6 представлен классический вариант блок-метода.

Упражнения	Количество повторений	
А	Повторить 8 раз	8 + (А + Б)
Б	Повторить 8 раз	
А	Повторить 4 раза	4 · (А + Б) и 4 · (А + Б)
Б	Повторить 4 раза	
А	Повторить 4 раза	
Б	Повторить 4 раза	
А	Повторить 2 раза	2 · (А + Б) и 2 · (А + Б) и 2 · (А + Б) и 2 · (А + Б)
Б	Повторить 2 раза	
А	Повторить 2 раза	
Б	Повторить 2 раза	
А	Повторить 2 раза	
Б	Повторить 2 раза	
А	Повторить 2 раза	
Б	Повторить 2 раза	

Схема 6

Другой вариант строится по принципу перевернутой пирамиды (схема 7 – *вариант перевернутой пирамиды*).

Широко применяется и другая разновидность пирамидального варианта – *двойная перевернутая пирамида* (схема 8).

Вариант разнонаправленных пирамид приведен на схеме 9.

Упражнения	Количество повторений	
А	Повторить 8 раз	$8 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 8 раз	
А	Повторить 4 раза	$4 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 4 раза	
А	Повторить 2 раза	$2 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 2 раза	
А	Повторить 1 раз	$1 \cdot (A + B) \quad 1 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 1 раз	
А	Повторить 1 раз	

Схема 7

Упражнения	Количество повторений	
А	Повторить 8 раз	$8 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 8 раз	
А	Повторить 4 раза	$4 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 4 раза	
А	Повторить 2 раза	$2 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 2 раза	
А	Повторить 1 раз	$1 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 1 раз	
А	Повторить 1 раз	
Б	Повторить 1 раз	
А	Повторить 1 раз	
Б	Повторить 1 раз	
А	Повторить 8 раз	$8 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 8 раз	
А	Повторить 4 раза	$4 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 4 раза	
А	Повторить 2 раза	$2 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 2 раза	
А	Повторить 1 раз	$1 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 1 раз	
А	Повторить 1 раз	$1 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 1 раз	

Схема 8

Упражнения	Количество повторений	
А	Повторить 8 раз	$8 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 8 раз	
А	Повторить 4 раза	$4 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 4 раза	
А	Повторить 2 раза	$2 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 2 раза	
А	Повторить 1 раз	$1 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 1 раз	
А	Повторить 1 раз	$1 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 1 раз	
А	Повторить 1 раз	$1 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 1 раз	
А	Повторить 1 раз	$1 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 1 раз	
А	Повторить 2 раза	$2 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 2 раза	
А	Повторить 4 раза	$4 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 4 раза	
А	Повторить 8 раз	$8 \cdot (A + B)$
Б	Повторить 8 раз	

Схема 9

4. Композиция пространственных перемещений в аэробике

Инструктор по аэробике (учитель), проводящий занятие по аэробике, должен создавать комбинации с учетом размеров зала (площадки), для того чтобы не ограничить пространственное передвижение занимающихся. Необходимо учитывать возможность перемещения при выполнении комбинации с правой и левой ноги. Несоблюдение этого правила может привести к невозможности выполнения комбинации в полном объеме и даже травмам.

В аэробике возможно использовать деление пространства при помощи специальной схемы, составленной в балете В.И. Степановой и усовершенствованной А.Я. Вагановой.

Немаловажное значение имеет и правильное построение занимающихся в пространстве.

При разучивании комбинаций рекомендуется использовать следующие виды построений:

- в кругу;
- в колоннах или шеренгах;
- в шахматном построении.

5. Методика составления учебных комбинаций аэробики

Для согласования структуры движения и музыкального сопровождения используют два основных хореографических метода: метод структурированной хореографии (регламентированный вариант) и метод произвольной хореографии (свободный стиль). При составлении учебных комбинаций инструктор (учитель, студент) должен владеть техникой базовых движений аэробики, терминологией, специальной жестикуляцией и зеркальным показом.

А. Регламентированный вариант

При использовании этого метода составление учебных комбинаций условно делится на несколько этапов.

Первый этап – подбор элементов, которые будут включены в комбинацию.

Выбор элементов комбинации должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и поставленным задачам – с другой. Например, для подготовленных занимающихся, имеющих опыт занятий аэробикой не менее одного года, подбирается от 8 до 10 основных элементов. В зависимости от места комбинации в уроке (в подготовительной части или в основной – аэробно-пиковой) выбирают элементы, имеющие характер базовых шагов – для подготовительной части урока; бег, прыжки и подскоки – для основной части урока аэробики.

Второй этап – выбор музыкального сопровождения. Это очень важный момент для успешной подготовки будущей хореографии. От музыки будет зависеть темп выполнения, характер, эмоциональное воздействие на занимающихся.

Могут быть варианты, когда инструктор сначала выбирает понравившуюся ему музыку, которая вдохновляет на создание комбинации, а затем подбирает движения, отвечающие особенностям музыкального произведения. На практике широко используются как первый, так и второй вариант.

Третий этап – непосредственно составление комбинации на определенное количество счетов (на 32, 64 счета и т. д.) с учетом динамических акцентов в музыке. Следует учитывать, что одни базовые элементы классической аэробики, а также танцевальные шаги выполняются на 2 счета, например Step touch, а другие, как V-step,

– на 4 счета. Расклад движений в комбинации по счетам приводится на схеме 10.

2 Grapevines	= 8 счетов
+ 4 Step touch	= 8 счетов
+ 2 V-step	= 8 счетов
4 Jamping Jaks	= 8 счетов
Комбинация	= 32 счета

Схема 10

На этом же этапе инструктор запоминает составленную композицию и доводит ее до исполнения на хорошем техническом и эмоционально-выразительном уровне.

Четвертый этап – выбор методики для обучения комбинации (метод сложения или блок-метод) и «разложения» комбинации по обучающей методике.

Пятый, завершающий этап – выполнение полной программы по освоению комбинации с контролем за частотой сердечных сокращений (пульпация или лучше с помощью регистратора пульса) для ориентировочной оценки интенсивности программы.

Не следует увлекаться слишком сложными сочетаниями движений, комбинации должны быть предельно лаконичными и логично выстроенными.

Б. Свободный стиль

Кроме регламентированного варианта в аэробике находит применение и свободный стиль, оставляющий инструктору возможность импровизировать в процессе занятий. При свободном стиле используются движения, придуманные и упорядоченные инструктором во время занятий. Упорядочение движений осуществляется либо путем линейной прогрессии, либо включением движений в связки или сочетания. Данный стиль требует высокого уровня подготовленности инструктора (тренера) по следующим параметрам:

- высокая двигательная эрудиция;
- большой опыт работы;
- высокая музыкальность;
- владение педагогическими приемами управления группой.

На практике вполне уживаются два метода: предварительно четко разработанная, «увязанная» с музыкой программа и свободный стиль.

6. Методы обучения, используемые на занятиях по аэробике

При обучении упражнению или движению инструктор должен определить наиболее эффективный подход.

Сложность обучения на уроках аэробики возрастает, так как в оздоровительной тренировке мы сталкиваемся с дефицитом времени — обычно занимающиеся посещают занятия не более 2–3 раз в неделю, при этом требуется как можно быстрее достичь желаемого эффекта: снизить вес, улучшить фигуру, здоровье, получить удовольствие, эмоциональный заряд. Поэтому в отличие от спорта высоких достижений обучение происходит, что называется, «на ходу», по принципу поточности выполнения движений (то есть без пауз и остановок). Такая особенность проведения занятий повышает требования к тренеру, а именно умению лаконично и четко объяснить технику, быстро заметить и исправить ошибки. Разъяснения по разучиванию и замечания тренер должен делать в тактичной и доходчивой форме.

На занятиях по аэробике применяются два метода обучения: целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности, разучиваются целостным методом. Метод расчлененного обучения предусматривает разделение (расчленение) на составные части и овладение каждой частью в отдельности. Обучение каждой части осуществляется в простейшей форме. После того как занимающиеся овладеют каждым компонентом, их объединяют в единое целое. При расчленении движений на части очень важно акцентировать внимание на основных или более сложных компонентах. В уроке аэробики есть определенные правила: сначала разучиваются движения ногами, затем движения рук в сочетании с движением ног, и лишь после этого выполняется целостное двигательное действие. Расчлененный метод применяется также при разучивании различных танцевальных сложных по координации движений.

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим, а комбинации слагаться из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов.

7. Методические приемы

При проведении занятий по аэробике для успешного обучения занимающихся учитель или инструктор в ходе выполнения упражнений должен применять методические приемы, способствующие улучшению процесса взаимодействия во время разучивания хореографических связок.

Оперативный комментарий и пояснение. При проведении занятия большое значение имеют указания, которые дает инструктор в ходе выполнения упражнений. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия. Указания включают последовательность, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет и т. д.), в том числе исправление более или менее грубых ошибок. Инструктор вносит коррекцию и тем самым, применяя принцип обратной связи, сохраняет поточный метод проведения упражнений.

Объяснять надо в доступной, понятной форме, учитывая средний интеллектуальный уровень занимающихся в группе.

Визуальное управление группой. Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий оздоровительной аэробики.

Обычно визуальное управление используется вместе со словесными указаниями. Например, показывается направление движения, означающее, что группа переходит к движению на месте. Пояснения и визуальное управление группой (жестикуляция) должны быть четкими, уверенными.

Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, в особенности при проведении силовых упражнений в партере и с различного рода амортизаторами, отягощениями, предметами.

Невербальные приемы управления. К таким приемам управления группой относятся жесты инструктора и выразительные движения телом. Инструктор должен подчеркивать своими движениями моменты расслабления, напряжения, характер танцевальных элементов и т. п.

Важное значение имеет мимика инструктора. Невозможно проводить занятия при выражении недовольства, раздражительности, усталости на лице.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыки. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может вызвать раздражение, развить комплекс неспособности к данному роду двигательной активности. В то же время слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект. Необходимо помнить о принципе золотой середины.

На первом этапе обучения нельзя требовать от занимающихся эмоционального, выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более комбинации целиком. Необходимо сконцентрировать внимание на технической стороне выполнения упражнений, правильной последовательности элементов, ориентировке в пространстве, а затем вносить эмоциональность, раскрепощенность, выразительность.

Самоконтроль действий включает не только механическое повторение движений, его внешней формы, но и контроль занимающихся за своими мышцами (какие мышцы участвуют в работе, какова степень их напряжения). Учитель или инструктор должен комментировать функциональную работу мышц, поэтому знание анатомии движений — важная составная часть системы подготовки специалиста по аэробике.

Большое значение в проведении занятий имеет зеркало. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать с действиями тренера-инструктора. Поэтому так важно оборудовать залы аэробики зеркалами. Наличие зеркал в залах для проведения аэробики несет функции не только дизайна, но и важно для обучения, технически правильного выполнения упражнений, для персонального контакта, коммуникации с занимающимися.

Показ упражнений. Простые по координации движения можно показывать лицом к занимающимся (зеркальный показ) с левой руки и ноги, сложные — спиной к занимающимся. Однако длительное проведение упражнений спиной к занимающимся может вызвать отрицательную реакцию у некоторых людей. Поэтому если отдельные движения или комбинация освоены достаточно хорошо, тренер-инструктор поворачивается лицом к занимающимся и выполняет движения в зеркальном отображении. Ниже на отдельных примерах раскрывается принцип зеркального показа. Однако существует и исключение из правил. Например, при выполнении V-шага, шага «мамбо», а также многих движений из танцевальных видов аэробики занимающийся делает движение вперед с правой ноги, тренер также вперед, но с левой ноги. При выполнении различного рода движений с поворотами, например шаг вперед с поворотом кругом, тренер несколько раз повторяет движение с группой в положении спиной, а затем уже лицом к группе.

8. Равномерность распределения нагрузки на занятиях (симметричное обучение)

Симметричное обучение означает, что движения должны выполняться в обе стороны. Равномерная нагрузка способствует гармоническому развитию. Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает асимметричные изменения, при которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), другая – в подчиненную (недоминирующую).

Принцип зеркального показа представлен на схеме 11.

Движения занимающегося	Движения инструктора
При выполнении движений на месте.	
С правой ноги	С левой ноги
При продвижении в сторону или в диагональ вперед – в сторону.	
Вправо, с правой ноги	Влево, с левой ноги
При продвижении вперед.	
Занимающийся выполняет движение вперед с правой ноги	Инструктор – назад, с левой ноги
При продвижении назад или в диагональ назад – в сторону.	
Занимающийся движется назад с левой ноги	Инструктор вперед с правой ноги

Схема 11

В области общей и спортивной педагогики рационально осваивать и тренировать движения вначале доминирующей рукой или ногой, а потом недоминирующей. Этот принцип целесообразно использовать при индивидуальном тренинге, а вот при групповых занятиях, когда приходится проводить урок с большой группой выполняющих различные перемещения по площадке, вступает в силу закон подчинения меньшинства большинству, а как известно, большинство людей – правши. Асимметрией человека является преимущественное использование им одной из верхних конечностей. В табл. 1 представлены элементы базовой аэробики.

Каталог элементов хореографии классической аэробики

Базовые элементы	Разновидности базовых элементов
<i>Упражнения для ног</i>	
1. И. п. — ноги вместе или врозь на ширине длины ступни. Ходьба (марш)	Ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг
2. И. п. — ноги вместе. Шаги в сторону, ноги врозь — вместе (Straddle)	Шаги в сторону, ноги врозь — ноги вместе с поворотом направо, налево, кругом, полный круг
3. И. п. — ноги вместе. Шаг правой вперед — в сторону (или назад — в сторону), то же левой, шагом правой, левой вернуться в и. п. (V-step)	V-step с поворотом направо, налево, кругом, с полным кругом
4. Приставной шаг (Step-touch)	Приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (Step-line)
5. И. п. — стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую (Open step)	Open step — с пружинным движением ногами
6. Выставление ноги на носок (Toe touch)	Toe touch вперед, в сторону, назад
7. Выставление ноги на пятку (Heel touch)	Heel touch — вперед, назад, в сторону
8. Выпад (Lunge)	Выпад вперед, в сторону, назад, по диагонали. Выпад с поворотом направо, налево, кругом
9. Шаг «мамбо»	«Мамбо» с продвижением вперед, в диагональ. «Мамбо» с поворотом направо, налево, кругом
10. Шаги ча-ча-ча	Шаг ча-ча-ча с продвижением вправо, влево

Базовые элементы	Разновидности базовых элементов
11. Скрестный шаг (Cross-step)	Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг
12. Скрестный приставной шаг (Grape vine)	Скрестные приставные шаги по диагонали, зигзагом, квадрату. Два (и более) скрестных приставных шага слитно. Скрестные приставные шаги с поворотом
13. Поднимание согнутых ног (Knee up)	Поднимание согнутых ног вперед, в сторону, назад, по диагонали
14. Махи ногами (Lift)	Махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи сгибая – разгибая ногу вперед, в сторону. (Подъем согнутой ноги вперед – Knee up.) Махи согнутой ногой назад (Kurt)
15. Обычный бег (Jogging)	Бег на месте, с продвижением в различных направлениях
16. Острый бег	Острый бег на месте, с продвижением в различных направлениях с оттянутым носком
17. Бег с согнутыми ногами	Бег сгибая ноги вперед, назад
18. Основные базовые шаги (см. упражнения 1–14) на подскоках	
19. Галоп Приставной шаг с подскоком	Выполняется с продвижением вперед, в сторону, назад
20. Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack)	Прыжки ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед, назад, с поворотами
21. Скачки с одной ноги на две	Скачки с одной ноги на две с продвижением вперед, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом
<i>Упражнения для рук</i>	
22. И. п. – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямление рук назад	Обычно сочетаются с приставными шагами, выпадами

Базовые элементы	Разновидности базовых элементов
23. И. п. – слегка согнутые руки перед телом, кисти сжаты в кулак, ладони вниз. Согнуть руки перед грудью	Сочетаются с приставными, скрестными шагами и их разновидностями
24. И. п. – слегка согнутые руки вниз. Поднять руки до уровня плеч, опустить в и. п.	Имеет широкий спектр использования
25. И. п. – руки согнуты перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед	Сочетаются с приставными шагами, бегом, подскоками
26. Упражнение аналогично предыдущему, но руки выпрямляются вверх	Сочетаются с выпадами, сгибанием ног, приставными, скрестными шагами
27. И. п. – руки согнуты в стороны, предплечье вверх, ладони внутрь	Сочетаются с приставными, скрестными шагами

9. Хореографическая подготовка в аэробике

Смысл определения *хореографическая подготовка гимнасток* сейчас стал значительно шире, чем прежде, и охватывает помимо элементов хореографии движения художественной гимнастики: волны, взмахи, упражнения на расслабление, равновесие и повороты, прыжки и др. Таким образом, под хореографической подготовкой понимается вся система методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток и их исполнительского мастерства.

Хореография, которой должны с детства, с первых шагов в спорте овладевать гимнастки, в дальнейшей подготовке освобождает их от необходимости думать о «школе» (школе движений).

Тренеру не придется без конца напоминать: тяни носки, колени и т. д. У гимнастки, получившей хорошую хореографическую подготовку, это будет получаться само собой! Она просто уже не сможет сделать иначе ни одного движения.

При описании упражнений классического танца, а также на практических занятиях целесообразнее пользоваться принятой в хореографии французской терминологией, благодаря чему можно избежать многословных определений.

Далее дается описание техники и методики обучения движениям классического танца, которые могут выполняться у опоры и на середине зала.

Упражнения с приседанием по 5 позициям

На первых шагах – полуприседания – demi plie – лицом к опоре по I позиции.

Это не случайная традиция начинать с I позиции. Казалось бы, легче первоначально изучать со II позиции как более устойчивой, но именно благодаря устойчивому положению ног во II позиции расслабляется корпус и нет должной собранности. Изучение же приседаний с I позиции, где менее устойчивое положение ног, заставляет с самого начала делать некоторые усилия, чтобы держаться той вертикальной оси, вокруг которой строится все равновесие танцующего.

Нельзя сразу переходить к изучению приседаний, надо закрепить умение выполнять технично правильно полуприседания (т. е. **demi plie**) с другими упражнениями.

Характер приседаний медленный, плавный, связный, мягкий, певучий.

В музыкальном оформлении он наиболее соответствует понятиям *adagio*, *legato*. Динамическая линия движения развивается *crescendo* постепенно увеличивающегося приседания, достигая кульминации в крайней точке *plie* внизу. И, наоборот, по мере возвращения в и. п. динамическая линия ослабевает, идет *diminuendo*. *Demi plie* – полуприседания и *grand plie* развивают ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки. Так как любой прыжок начинается и заканчивается полуприседанием, данному упражнению необходимо уделять особое внимание не только в позициях, но и в различных комбинациях движений.

Анализ техники выполнения

В полуприседаниях пятки не должны отделяться от пола. В глубоком приседании следует как можно дольше удерживать пятки на полу, пока они сами произвольно не оторвутся от пола. При выпрямлении нужно стараться как можно раньше опустить пятки на пол, но не ускорять темпа выпрямления ног. Все время надо сохранять предельную развернутость бедра и выворотность ступней.

Недопустим «завал» на внутренние стороны ступни, на большой палец. Центр тяжести тела распределяется на обе ноги. Корпус должен быть прямым и подтянутым, спина без прогиба в пояснице, ягодичные мышцы напряжены и втянуты (особенно при приседании во II позиции), мышцы ног также напряжены, колени развернуты и направлены в сторону носков.

Приседание и выпрямление происходят равномерно, нельзя задерживаться на *plie*, подниматься следует сразу, не прерывая движения.

Методика обучения

С начинающими полуприседания изучаются лицом к опоре. Не следует увлекаться излишним количеством их повторений. Это ослабляет связки ног. Позднее следует соединять два полуприседания с одним полным приседанием.

В первом полугодии 1 года обучения полуприседание выполняется в медленном темпе на 2 такта, размер 4/4. Во втором полугодии – на один такт, размер 4/4.

Перед началом приседаний голова повернута в сторону руки, открытой во II позиции, взгляд – на кисть, затем голова опускается вниз и, поворачиваясь, слегка наклоняется к плечу, затем поднимается и поворачивается на и. п.

Примерные упражнения

1. И. п. – 1 позиция, лицом к опоре. 1–4 *demi plie*, 5–8 – и. п.
2. И. п. – то же; 4/4, два полуприседания, одно полное.
3. И. п. – то же; деми плие и гран плие в сочетании с наклоном вперед и назад.
4. Упражнение № 2, но после гран плие подъем на полупальцах (стойка на носках).
5. И. п. – 1 позиция, боком к опоре, полуприседы последовательно в I, II и I позициях.
6. Темп ускоряется, размер 2/4 (рис. 1).



Рис. 1

1. После плие и дуг battement tendu – батман тандю (батман – отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение к опорной, тандю – натянутый).

Battement tendu должен вырабатывать у начинающих гимнасток надежную и прочную выворотность, чтобы впоследствии в прыжках ноги сами принимали отчетливую, правильную позу.

Характер движения – четкий, бодрый, темп исполнения – умеренный, размер 2/4 и реже 4/4.

Анализ техники выполнения

Движение состоит в отведении вытянутой работающей ноги из и. п. (I или V позиция) в требуемом направлении: вперед, в сторону или назад и приставлении ее обратно в и. п.

Акцент движения падает на момент приставления, т. е. вторую часть движения. Движение начинается из затакта.

Во время движения бедро работающей ноги должно быть выворотным и подтянутым в тазобедренном суставе.

Методика обучения

В начале движения изучается:

- 1) лицом к опоре в I позиции с отведением ноги в сторону и повторяется 4–8 раз. Затем с другой ноги;
- 2) лицом к опоре по V позиции;
- 3) боком к опоре вперед и назад;
- 4) позднее эти три направления объединяются в одну комбинацию.

В начале обучения на два счета отведение ноги, на 2 – пауза, на 2 счета – приставление, 2 – пауза. Затем без пауз (рис. 2).



Рис. 2

Примерные упражнения

1. И. п. – V позиция, боком к опоре, 1–4 – два батмана тандю, 5–8 – ногу на носок, пятку, носок, приставить.
2. И. п. – то же. Батман тандю с последующим деми плие.
3. И. п. – то же. На 1 – батман тандю вперед; 2 – и. п., на 3 – батман тандю жэтэ, 4 – и. п.
4. Батман тандю на середине из I, III позиций, в различном темпе, варьируя направление движения, изменяя положение рук (рис. 3).

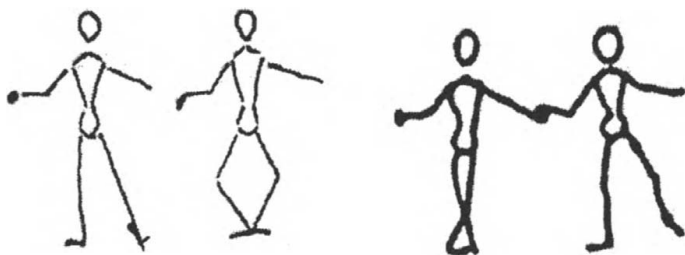


Рис. 3

2. **Rond de jambe par terre** – рон де жамб пар терр (рон – круг, жамб – нога) – круговые движения ноги по полу в направлении:

En dehors – ан деор – вперед, в сторону, вперед, т. е. направленное наружу от опорной ноги.

En dedans – ан дедан – назад, в сторону, вперед, т. е. направленное внутрь от опорной ноги.

Характер движения – плавный, связный, темп – умеренный, м/р 2/4.

Акцент – сильная доля на положение ноги вперед (en dehors) или назад (en dedans).

Анализ техники выполнения

1. И. п. – I позиция en dehors – на 1 – правая нога через I позицию отводится вперед, «и» – описывает дугу через II позицию назад до положения против I позиции. На 2 – чертит прямую линию, проходя через I позицию с опущенной пяткой и вытянутыми коленями.

Упражнение выполняется вытянутым носком по полу, бедро в выворотном положении. Отсюда движение повторяется в том же направлении.

2. En dedans – движение начинается назад. Отводя ногу назад, следует начинать движение от носка и продолжать его с выворотной пяткой по дуге через II позицию вперед.

При выполнении данного упражнения сохраняются предельная выворотность и натянутость всей ноги.

Необходимо соблюдать правильное положение ноги вперед и назад по прямой, ставя носок точно против исходной точки в I позицию. Подводя ногу к I позиции, ступню следует «подбирать» и вести без «завала» на большой палец (рис. 4).

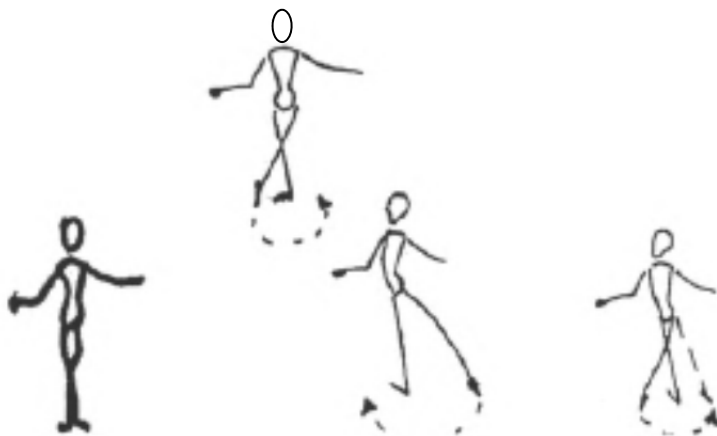


Рис. 4

Методика обучения

Вначале выполняется отдельно, в размере 4/4.

1. И. п. — I позиция, лицом к опоре. На 1 — правую вперед на носок; 2 — держать, пауза; 3–4 — по дуге в сторону на носок; 5–6 — пауза; 7–8 — и. п.

2. Упражнение № 1, но движение начинается назад.

3. На 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — по дуге в сторону; 3 — приставить и в I позицию; 4 — пауза; 5–8 — в сторону, назад, в и. п.

4. Затем упражнения 1–3 — боком к опоре.

5. И. п. — лицом к опоре, I позиция. Нога описывает полукруг вперед, в сторону, назад (или обратно), фиксируя положения при прохождении IV, II и I позиций.

6. То же, но боком к опоре.

7. То же, что упражнение № 5, но слитно.

После изучения этих упражнений они выполняются в быстром темпе, и для этого предпосылается следующий preparation — подготовка.

Для *en dehors* — из и. п. — V позиция. На 1 — правую вперед, через деми плие; 2 — отводится в сторону на носок во II позицию, одновременно выпрямляется левая нога.

Для *en dedans prepar.* Исполняется в обратном направлении. Законченная форма. Размер 2/4. И. п. — I или V позиция на один

вступительный такт. Каждый круг исполняется на протяжении одной четверти такта.

При разучивании слитной формы этого упражнения переход от *en dehors* к *en dedans* следует делать из IV позиции, т. е. нога, заканчивая круг вперед, проводится по I позиции назад для исполнения *en dedans*. *Rond de jambe par terre* можно выполнять в быстром темпе, восьмыми долями, а также комбинировать исполнение четвертными и восьмыми долями такта.

3. **Battement fondu** — батман фондю (приседания на опорной с мягким сгибанием и разгибанием работающей ноги).

Анализ техники выполнения

Выполняется fondu в трех направлениях: носком в пол, с подниманием ноги на 45, 90°.

И. п. — V позиция, правой. Размер 2/4 или 4/4. На затакт — «и» — 1 — правая рука через I позицию открывается во II позицию, вместе с движением руки нога отводится во II позицию на вытянутый носок. На 1—2 — полуприсед на левой ноге, согнуть правую выворотном до касания носком вперед и у щиколотки левой; 3—4 выпрямляя левую, разогнуть правую вперед до касания носком пола. Движение повторяется в трех направлениях.

Методические указания

Сгибать и разгибать ноги следует одновременно, слитно, с напряжением. Выпрямлять (разгибать) работающую ногу при неподвижном выворотном бедре, движением голени, выдвигая активно вперед пятку.

Сгибая работающую ногу, нельзя сразу опускать бедро, оно отводится в сторону и держится на высоте 45°, пока сгибается в колене до 1/2 сгиба, затем постепенно опускается в положение сюр лек у де пье. Нельзя приседать тазом, надо это делать на трех амортизаторах.

Методика обучения

1. Прежде чем приступить к изучению движения, надо освоить положение ноги sur le soi de pied — сюр лек у де пье.

В гимнастике применяется положение впереди (условное) — нога согнута в колене, носок впереди у щиколотки опорной ноги, бедро развернуто; носок прижат сзади у щиколотки опорной ноги.

2. Изучение вначале идет в медленном темпе в направлении в сторону лицом к опоре. Затем вперед и назад носком в пол. С подниманием работающей ноги на 45° . На 45 и 90° опорная нога на полупальцах (рис. 5).



Рис. 5

Примерные упражнения

1. И. п. – правая в сторону на носке, лицом к опоре. На 1 – согнуть правую, носок вперед; 2 – пауза; 3 – и. п.; 4 – пауза.

2. И. п. – то же. На 1 – согнуть правую; 2 – пауза; 3 – деми плие на левой; 4 – пауза; 5–6 – выпрямить левую; 7–8 – правую разогнуть в и. п.

3. И. п. – то же. На 1–2 – одновременно деми плие на левой, правой согнуть; 3–4 разогнуть в и. п.

4. И. п. – V позиция, правой. На 1–2 – батман фондю; 3–4 – разогнуть вперед на носок. Повторить в сторону и назад.

5. Упражнение № 4, но добавить после счета 3–4, т. е. на 5–6 поднять правую ногу на 45° ; 7–8 – перевести в сторону и опустить на носок и т. д.

6. И. п. – правая в сторону на носок. На 1–2 – батман фондю; 3–4 – разогнуть правую вперед на 45° , одновременно поднимаясь на носок левой, повторить в трех направлениях.

7. И. п. – то же. На 1–2 – батман фондю; 3–4 – разгибая правую вперед – горизонтальное равновесие; 5–6 – счет 1–2; 7–8 – в сторону. Следующие 8 счетов – назад и переднее равновесие.

В дальнейшем для развития координации вместе с движением ног можно ввести опускание и поднятие руки с поворотом головы.

Можно ускорять темп, но сгибание и разгибание ноги должно оставаться плавным и эластичным.

4. **Battement frappe** — батман фраппэ (резкое сгибание ноги). Фраппэ — бить, ударять; батман фраппэ — ударный, ударяющий батман.

Упражнения этого типа развивают силу и эластичность мышц ног (стопы), мышечно-суставное «чувство» в области голеностопного сустава. Характер движения — резкий, острый, ударный. Упражнение выполняется в трех направлениях.

Методические указания

1. Во время сгибания и разгибания бедро работающей ноги находится в развернутом и неподвижном положении. При движении вперед, вытягивая ногу, нужно удерживать бедро в выворотном положении, не допуская его движения вперед, тогда как низ ноги и пятка активно подаются вперед. Сгибая работающую ногу на *soi-de-pied*, следует быстрее разгибать ее в сторону. При движении назад, вытягивая ногу, поддерживать выворотность бедра и не опускать колено.

2. При разгибании ноги на $22,5^\circ$ работающая нога из положения *soi-de-pied*, вытягиваясь, каждый раз должна попадать в одну точку, на высоту $22,5^\circ$.

Анализ техники выполнения

Размер $2/4$ в музыкальном оформлении соответствует *staccato* (энергично, все время отрывисто). Движение ноги начинается из *затакта!* Акцент падает на момент разгибания ноги.

Одно движение выполняется на протяжении одной четверти по восьмым.

И. п. — V позиция, правой. Из *затакта* правую руку через I позицию раскрыть во II позицию, одновременно правую ногу во II позицию на носок, «и» — правая ударяет по левой ноге впереди (нога энергично, буквально отскакивает от опорной с резко вытянутым носком к полу).

При движении назад, т. е. когда нога ударяет сзади, это происходит более мягко.

Методика обучения

См. все указания к *fondu*.

Примерные упражнения

Размер 4/4.

1. И. п. — лицом к опоре, правая в сторону, носок на себя. На 1 — резко согнуть правую ногу до касания впереди средней части голени левой, внешней стороной вытянутой стопы; 2 — пауза; 3 — резко выпрямить правую в сторону до касания носком пола; 4 — пауза. Повторить 4 раза. То же левой ногой.

2. То же, но выпрямляя голень, ногу в сторону под углом 45°.

3. То же, но поднимаясь на полупальцах.

4. То же, но выпрямлять колено (нога в сторону под углом 45°) с полуприседом на опорной ноге.

5. Все выполнять, стоя боком к опоре, и уже в размере 2/4.

6. Дубль батман фраппэ — *doudle battement frappe*. Это движение является однородным с батман фраппэ, но имеет двойной (*doudle*) перенос работающей ноги вперед и назад, после чего нога вытягивается (разгибается).

Правила, характер исполнения, и. п., акценты движения те же, что и в *battement frappe*.

5. **Rond de jambe en l'air** — рон де жамб ан Лер — круговое движение ноги в воздухе на высоте 45 и 90°.

Характер движения — плавный, четкий. В музыкальном оформлении *legato*, размер 2/4 (грациозно, связно). Аналогично рон де жамб пар терр выполняется назад и вперед (кнаружи и внутрь) — *en dehors* и *en dedans*.

Анализ техники выполнения

En dedans — ан дедан (назад).

И. п. — V позиция, правой. На затакт — открыть ногу во II позицию 45°.

При неподвижном бедре, сгибаясь в коленном суставе, нога описывает дугу назад к левой, касаясь носком середины ее голени, продолжает движение вперед и вытягивается в и. п. (голень описывает овал, тазобедренный сустав — неподвижен).

En dehors — нога начинает описывать овал дугой вперед, закончив движение, опускается в V позицию вперед.

Методические указания

1. Выполняя движение по дуге, не следует ее заводить далеко за опорную ногу назад или вперед, т. е. пытаться выполнить широкий круг. Круг должен быть растянутым.

2. Каждый круг выполняется четко, точка «замыкания круга».

Методика обучения

1. Прежде чем приступить к изучению этого упражнения, рекомендуется в течение нескольких занятий выполнять только сгибание и разгибание ноги, без движения по кругу.

2. Препарасьон – вначале через I во II позицию на носок, затем уже на 45°.

3. Вначале упражнение выполнять в медленном темпе, обозначая согнутое положение ноги и вытянутое в сторону на 45°.

4. То же, но движение голени по дуге вперед и выпрямить ногу в сторону на 45° (т. е. 1/2 круга) с паузой.

5. То же, но движение голени по дуге назад, с паузой.

6. Выполнять полный круг с паузой.

7. На один такт без пауз.

8. На четверть такта.

9. С полуприседанием на опорной.

10. На полупальцах опорной.

В старших группах движения комбинируются. Когда упражнение основательно изучили и переходят на более быстрый темп, надо соблюдать остановку и фиксирование ноги во II позицию всякий раз, как она ее проходит. Это очень важное движение, которое играет серьезную роль в дальнейшем хореографическом воспитании гимнастки. Его следует исполнять особенно точно, не давая ноге двигаться в коленном суставе. Правильно исполняемые рон де жамбан Лер делают верхнюю часть ноги крепкой и сильной, а нижнюю часть – послушной при всех вращательных движениях, придают выразительность каждому движению ноги.

6. **Battement soutenus** – батман сутеню (непрерывные, неослабевающие движения). Выполняются из V позиции в трех направлениях, носком в пол, на 45 и 90°.

Характер движения – плавный. Размер 2/4 или 4/4.

Анализ техники выполнения

И. п. — V позиция, правой. На «и» — 1 — правая, сгибаясь и скользя вытянутым носком по левой, поднимается до колена; 2 — вытягивается в заданном направлении на 90° и выше; «и» — опускается в и. п. или на полупальцы.

Методические указания

1. Работающая нога, вытягиваясь в заданном направлении, на половине расстояния до конечной точки начинает скользить по полу.

Акцент движения падает на момент *demi plie* на опорной, одновременно работающая нога вытянута в требуемом направлении носком в пол.

2. При выполнении сутеню на 45° нога поднимается, постепенно вытягиваясь. На высоту 90° нога поднимается приемом *деволюпэ*.

Методика обучения

1. Вначале движение выполняется без акцента, в заключительной форме акцент падает на возвращение ноги в V позицию на полупальцы.

2. Движение исполняется носком в пол, по мере усвоения выполняется на высоту 45 и 90°. Батман сутеню может комбинироваться и сочетаться с фондю, с батман *фраппэ*.

Примерные упражнения

И. п. — V позиция, правой. На 1— 2 батман сутеню, вперед на носок; 3—4 — приставить в V позицию; то же в сторону и назад.

1. То же, но на 4 такта.

2. На высоту 45 и 90°.

3. В быстром темпе (рис. 6).

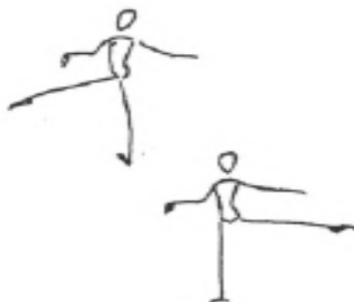


Рис. 6

7. **Battement developpe** – батман девлоппэ (вынимание, раскрытие ноги). Характер движения – плавный, связный, медленный. Это один из основных элементов адажио. В музыкальном оформлении соответствует адажио, легато (медленно, певуче, спокойно, связно). Размер 2/4 или 4/4. Выполняется в трех направлениях на 90° и выше.

Анализ техники выполнения

И. п. – V позиция, правой. На «и» – 1 – правая, сгибаясь и скользя вытянутым носком по левой, поднимается до колена; 2 – вытягивается в заданном направлении на 90° и выше; «и» – опускается в и. п. (рис. 7).

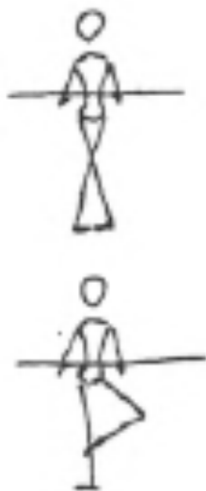


Рис. 7

Методические указания

1. Как и предыдущие упражнения, девлоппэ разучивается каждой ногой отдельно, вначале в направлении в сторону, затем вперед и назад. Назад (первое время) лицом к опоре.

2. Поднимая работающую ногу из V позиции вперед и в сторону, нога скользит по опорной вытянутым носком, пятка выдвигается вперед и не касается опорной ноги, бедро предельно развернуто. Выпрямляя ногу на высоту 90°, бедро неподвижно, активно работает голень.

3. Поднимая ногу назад и в сторону (из V позиции, нога сзади), работающая нога скользит по опорной выше колена пяткой, вытянутый носок оттянут назад, не прикасаясь им к опорной ноге (рис. 8).



Рис. 8

При движении назад туловище наклоняется несколько вперед. Итак, нога поднимается плавно, опускается сдержанно, сильно подтянутая.

Методика обучения

1. Разучивается девлоппэ в медленном темпе. Первое время лицом к опоре, в сторону, с паузами. На 1–2 – сгибается; 3–4 – в сторону на 90° ; 5–6 – пауза; 7 – на носок; 8 – и. п., V позиция (на 4 такта).

2. На один такт, 4/4. На «и» – согнуть; 1 – разогнуть на 90° ; 2–3 – пауза; 4 – и. п. В основной форме – выпрямление ноги на 90° совпадает с первой, сильной долей такта.

На втором и в последующие годы обучения выполняется в различных видах и разных комбинациях.

Примерные упражнения

1. *Developpe passe* (проходящее движение). Работающая нога поднимается на 90° , затем сгибается, носок идет под колено опорной, не касаясь его, после чего нога снова поднимается в любом направлении.

2. Батман девлоппэ с отведением ноги назад. Работающая нога разгибается вперед на 90° , отводится в сторону и опускается в и. п. Повторяется упражнение в обратном направлении.

3. Батман девлоппэ баллотэ (качание) — это движение с незначительным наклоном корпуса назад при движении ноги вперед — при движении назад и *demi plie* на опорной. И. п. — V позиция, правой. Размер 2/4. 1 — бросок правой вперед; «и» — приставить; 3 — бросок левой назад; «и» — приставить.

4. Батман девлоппэ балансэ (короткое качание ноги). Нога поднимается вперед, в сторону, назад, затем коротким движением слегка опускается и сразу же резко возвращается на прежнюю высоту.

5. Батман девлоппэ томбэ (*tombe* — падающий). Выполняется у опоры и на середине в трех направлениях, в позах *efface* и *ecartee* вперед и назад. Размер 4/4. И. п. — V позиция правой, боком к опоре. На 1 — девлоппэ на 90°; 2 — поднимаясь на носок левой, правую поднять выше 90°, как бы «забрасывая» ее по дуге вверх; 3 — подавая тяжесть тела вперед, упасть (*tombe*) на правую на *demi plie*, левая сзади на выпад, носком в пол, левая рука продвигается к опоре вперед; 4 — левая нога с носка на пятку, передавая тяжесть тела на левую, правую ногу скольжением по полу подтянуть к левой и через V позицию движение начинается в сторону или опять вперед. Правая рука при приставлении ноги опускается вниз и вместе с девлоппэ раскрывается во II позицию.

8. **Grand battement jete** — гран батман жэтэ (большие, мягкие, бросковые батманы).

Характер движения — четкий, отрывистый. В музыкальном оформлении соответствует стаккато, модерато (отрывисто, энергично, сдержанно). Размер 2/4. Выполняется из I и V позиций в трех направлениях с броском ноги на 90° и выше.

Анализ техники выполнения

Движение выполняется через батман тандю (до касания носком пола), затем нога бросковым движением поднимается на максимальную высоту и через батман тандю возвращается в и. п. (рис. 9).

Методические указания

1. Движения должны быть легкими, широкими, без напряжения. Бросок выполняется на затакт, опускание в и. п. на 1-ю долю такта сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе.

2. Неправильное выполнение больших батманов чаще всего бывает результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90° . Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима. От правильного батмана зависит выполнение всех движений в прыжках.



Рис. 9

Методика обучения

1. Первоначальное изучение идет в медленном темпе отдельно в каждую сторону. Бросок ноги и ее возвращение происходит равномерно. В рабочей форме акцент падает на возвращение работающей ноги в и. п. При махе назад следить, чтобы нога не «уходила» несколько в сторону, не сгибалась в коленном суставе (движение от колена).

2. Изучение этого упражнения начинается с броска ноги вперед из I позиции, затем в сторону, назад – лицом к опоре (2–3 недели!).

3. Далее разучивается в двух направлениях – вперед в сторону и повторяются с каждой ноги, затем назад и в сторону (не менее четырех в каждом направлении).

4. После этого можно перейти к выполнению его одной ногой вперед, в сторону, назад и в сторону (не менее четырех в каждом направлении). Необходимо следить, чтобы нога не падала вниз, а, опускаясь, подчеркивала возвращение в позицию, ступня активно должна участвовать в движении.

Последовательность изучения

1. Раздельно, в медленном темпе – одно движение на два такта. Размер 2/4. 1 – работающая нога на носок (прием тандю); 2 – бросок 90°; 3 – на носок; 4 – и. п.

2. На 1 – бросок; 2 – и. п.

3. С подъемом на полупальцы.

4. С задержкой в воздухе на 90°.

5. С деми плие на опорной и выпрямление при возвращении работающей ноги в и. п.

9. **Grand battement jete pointe** – гран батман жэтэ пуантэ (батман с носка). Исполняется по правилам гран батман жэтэ из I и V позиций, но после броска 90° нога опускается на пол на вытянутый носок в IV позицию при бросках вперед и назад, во II позицию при бросках в сторону и исполняется не только четвертыми, но и восьмыми долями. Ускорение темпа развивает быстроту броска ноги на большую высоту.

10. **Grand battement jete balance** – большое бросковое движение в направлении вперед и назад на 90° и выше через I позицию. В сторону выполняется лицом к опоре или на середине зала попеременно одной и другой ногой. И. п. – I позиция – нога в IV позиции, «и» – бросок через I позицию на 90°, корпус одновременно с броском наклоняется назад; 1 – нога опускается вниз и через I позицию отбрасывается назад, корпус одновременно наклоняется вперед.

На протяжении всего упражнения голова повернута к руке, открытой во II позицию (рис. 10).



Рис. 10

11. **Grand battement jete passe** – гран батман жэтэ пассэ. Исполняется по правилам гран батман жэтэ, но с переводом ноги из одного направления в другое при помощи приема пассэ. Выполняется вперед и назад. Размер 2/4 (сдержанно, энергично).

И. п. – I или V позиция, работающая нога делает бросок вперед на 90°, корпус слегка наклоняется назад, нога, сгибаясь в колене, на пассэ, корпус в это время выпрямляется, продолжая движение, нога разгибается назад на 90°, корпус наклоняется назад.

Методика обучения

1. Упражнение выполнять по 8–16 раз выворотными, напряженными ногами во всех позициях. Подниматься на полупальцы медленно при вертикально подтянутом туловище.

2. То же на одной ноге, другая согнута до касания вытянутой стопой впереди или сзади голени опорной ноги (колени выворотны).

3. То же, но на размер 2/4. На «и» – полуприсед; 1 – подъем на полупальцы; 2 – пауза.

4. Из полуприседа «вскочить» на полупальцы. Размах 2/4, акцентировать счет «раз». И. п. – V позиция, правой, лицом к опоре; на «и» – полуприсед; 1 – «вскочить» на высокие пальцы; 2 – пауза; 3 – полуприсед; 4 – пауза. При выполнении упражнения резко напрягать мышцы ног и незначительно отрывать вытянутые пальцы от пола. То же на одной ноге, другая согнута.

10. Позы классического танца

Поза – распределение частей тела в определенном положении. По отношению к основному направлению поза может быть открытой – эффасэ, закрытой – круазэ, лицом – анфас, вполоборота – эпольман.

С позами классического танца начинают знакомить учащихся уже на первом году обучения. Сначала изучают каждую позу отдельно, без поднимания ноги, затем с подниманием на 45 и 90°.

Изучение принято начинать с позы круазэ вперед и назад, затем эффасэ и уже потом приступать к выполнению четырех арабесков.

Характер движения – плавный, связный, медленный, близкий к движениям адажио. В музыкальном оформлении они соответствуют определениям адажио, легато. Размер 4/4 или 3/4.

Поза croisee – круазэ – подчеркивается положением со скрещенными линиями (ноги скрещены, голова как бы перекрещивает направление поворота корпуса). Эта поза бывает вперед и назад.

И. п. – V позиция, правой в полповорота налево. Голова направо, руки в подготовительном положении. На 1 – руки в I позиции, голову слегка к левому плечу, смотреть на кисть; 2 – пауза; 3 – правую ногу вперед на носок, левую руку в III позицию, правую во II позицию, голову направо, смотреть на правую кисть, корпус слегка назад; 4 – пауза. Затем эта поза выполняется в размере 2/4 и 3/4.

Поза круазэ назад. И. п. – то же, V позиция. На 1 – левая нога назад на носок, левая рука через I в III позицию, правая во II позицию, голову направо, тяжесть тела на опорную ногу. Можно комбинировать положение головы и рук. Например, правая рука вверх, левая в сторону, корпус подать вперед, и с наклоном головы взгляд под правую руку. При этом взгляде, опущенной голове черты лица собираются. Взгляд, переведенный наверх, откинутое лицо расправляет черты, выражение строже, одухотвореннее.

Эти перемены выражения лица надо вводить как можно раньше, с тем чтобы воспитывать, формировать артистичность, исполнительское мастерство.

Поза efface – эффасэ. В этой позе, в противоположность круазэ, нога открыта и вся фигура развернута.

Эффасэ вперед. И. п. – V позиция, правой вполоборота направо, левое плечо впереди, руки в подготовительном положении, голова налево. Правая нога вперед на носок, левая рука через I в III позицию, правая во II позицию. В момент, когда руки находятся в I позиции, смотреть на кисть; при переводе рук (левой в III позицию, правой во II позицию) корпус слегка наклонить назад, голову повернуть налево, взгляд направить несколько выше локтя левой руки. Это основная поза. Но можно наклонить корпус вперед и смотреть под левую руку.

Поза эффасэ назад. И. п. – V позиция, правой.

Скользящим движением левую ногу назад на носок, левую руку через I в III позицию, правую – во II позицию, голову налево, взгляд немного выше локтя левой руки, тяжесть тела передать на опорную ногу.

Существуют позы – с подниманием ноги на 90° , позы круазэ и эффасэ. Поднимание ноги на 90° в начале изучения поз делается посредством релеве, позднее – девлоппэ.

Arabesque – арабески

1. Арабеск (называется также открытый)

И. п. – левым боком к основному направлению, в невыворотной V позиции правой, руки в подготовительном положении. На 1–2 – поднимая левую руку назад на 90° , одновременно руки в I позиции, смотреть на кисть; 3–4 – правую руку вперед на уровне плеча, левую в сторону, ладони постепенно поворачиваются вниз, корпус слегка наклоняется вперед, спина и бедро левой ноги подтянуты.

Методические указания

В арабеске решающую роль играет спина, которая должна быть прогнута, крепкая, плечи ровные. Нельзя допускать разворота корпуса к основному направлению и отведения левого плеча назад: поза получится растянутой, спина утратит прогиб, собранность и красоту линии.

2. Арабеск

Положение ноги то же, руки: левая рука – вперед, правая – назад, продолжая линию плеч, голова налево.

3. Арабеск

И. п. – V позиция, правой, вполоборота направо, голова направо, руки в подготовительном положении. На 1–2 – левую ногу назад на круазэ 90°, одновременно руки в I позиции, голова поворачивается вперед; 3–4 – левая рука вытягивается вперед, взгляд вперед на кисть, правая рука в сторону, корпус слегка наклоняется вперед.

4. Арабеск

Ноги в положении 3-го арабеска, руки: правая – вперед, левая – назад, корпус сильно разворачивается спиной к зрителю (больше чем во 2-м арабеске). В завершение поворота корпуса сильно подтягивается левое бедро и бок. Голова поворачивается направо и слегка назад, взгляд направлен к зрителю.

Поза attitude croisee – аттитюд круазэ. Размер 4/4, движение в темпе и характер адажио.

Анализ техники выполнения

И. п. – V позиция, правой, руки в подготовительном положении. На 1–2 – левая нога сгибается на пассэ; 3 «и» – 4 «и» – в согнутом положении, чуть разгибаясь, поднимается на круазэ назад 90°, образуя тупой угол (носок на одной линии с коленом). Одновременно левая рука через I в III позицию, правая во II позицию. Голова направо, взгляд следует за кистью правой руки, корпус с ровными плечами слегка наклоняется вперед, спина втянута. На 4 счета – и. п.

Методические указания

1. Руки в позициях округлены, туловище прогнуто, подтянуто.
2. Нога согнута, выворотню под тупым углом. Развернутое бедро следует отводить назад как можно дальше, не опуская колено.
3. Голова повернута к основному направлению.

Поза attitude efface – аттитюд эффасэ. Размер 4/4 (адажио).

И. п. – вполоборота направо, V позиция правой, руки в подготовительном положении, голова налево. На 1 «и» – 2 – руки в I позиции, согнуть левую ногу, согнуть на пассэ; 3 «и» – 4 – поворачивая голову налево, движением правой руки в III позиции и левой во II позиции, поднять левую ногу назад с высоко поднятым бедром, согнутую под тупым углом.

11. Повороты

Делятся на пируэты (на полу без продвижения) и туры (вращения в воздухе или на полу с продвижением).

Повороты выполняются из II, V и IV позиций или из положения выпада. Он может быть одноименным (эн дедан) или разноименным (ан деор).

Повороты у опоры

1. *Pirouettes en dehors u en dedans* – пируэт одноименный и разноименный.

И. п. – V позиция, правой. «И» – раскрыть правую ногу в сторону на 45°, руку во II позицию, деми плие на левой; 1 – одновременно с подъемом на полупальцы левой, правая сгибается выворотню до касания голени левой (впереди или сзади) или в положении сюр ле ку де пье – поворот на 360 или 720°.

Если поворот ан деор (разноименный), то рука, находящаяся на опоре, слегка отталкивается от опоры, берет форс в I позиции для поворота.

При вращении ан дедан (одноименный) берет форс рука, открытая во II позиции.

Вращения – пируэты у опоры часто выполняются в сочетании с батман фондю, девлоппэ и др.

На середине зала начинают с поворотом на двух ногах – это движение типа батман сутеню.

Поворот ан деор (разноименный)

И. п. – V позиция, правой. На «и» – деми плие, правую ногу в сторону на носок во II позицию; 1 – поднимаясь на пальцы на полу, одновременно приставляя правую ногу в V позиции назад, поворот направо на 180°; 2 – опускаясь на всю стопу, правую вперед в V позицию; «и» – раскрыть руки во II позицию; 3 – упругим движением соединить руки в подготовительную позицию; 4 – пауза.

Поворот ан дедан (одноименный)

И. п. – V позиция, правой. На «и» – деми плие на правой, левую ногу в сторону на носок во II позицию; 1 – приставляя левую вперед в V позицию, подтянуться на носки, поворот направо на 180°; 2 – опускаясь на всю стопу, правую вперед в V позицию.

Методические указания

Необходимо следить, чтобы на этих поворотах работающая нога не описывала ненужных дуг по полу, а приставлялась из II в V позицию по прямой линии.

Jete – жэтэ на полупальцах по полтура – переход с одной ноги на другую с поворотом на полупальцах по полтура.

И. п. – V позиция, правой. На «и» – деми плие; 1 – шаг правой во II позицию на полупальцы, левую согнуть на сюр ле ку де пье вперед или назад, поворот на 180°. Руки раскрываются во II позицию и с поворотом соединяются в подготовительном положении; «и» – 2 – деми плие в V позицию и т. д. и снова шаг на следующий поворот.

12. Прыжки

Прыжки — одно из основных движений классического танца. Они разнообразны по виду, исполняются в разных темпах и делятся на маленькие и большие, в высоту, длину и по траектории.

Маленькие прыжки подразделяются на прыжки с максимальным отрывом от пола и с минимальным отрывом и броском ноги на высоту 22,5 и 45°.

Любому прыжку предшествует деми плие, заканчивается прыжок также в деми плие.

Таким образом, в нем присутствует сочетание плавного по характеру движения с отрывисто четким моментом отталкивания, толчка перед прыжком.

В музыкальном оформлении прыжков оба эти момента должны найти свое отчетливое выражение.

Характеру прыжков соответствует бодрая, эмоциональная музыка.

К первой группе прыжков относятся следующие.

Temps leve — темпе леве (простой прыжок) — прыжок вверх, ноги вместе. Размер 2/4 (на «и» — акцент). И. п. — I позиция, лицом к опоре или на середине, руки на опоре или в подготовительной позиции; «и» — деми плие; 1 — прыжок вверх, сильно вытянув ступни; «и» — деми плие.

Методические указания

Прыжок выполняется 8–16 раз при неподвижном подтянутом корпусе. В фазе полета позицию ног обозначить предельно вытянутыми ногами, руки не напрягать.

В первый год обучения выполнять на 4 счета, с паузой, не подряд, затем во всех позициях. Разучивать, стоя лицом к опоре. После усвоения техники прыжка следует выполнять их на середине зала.

Changement de pieds — шанжман де пье (прыжок с переменной ног, т. е. из V в V позицию. Этот прыжок выполняется гран и пти.

Аналогично разучивается и музыкально оформляется темпе леве, с той разницей, что различный объем и характер движений (высота в гран) должны найти свое выражение в музыке.

Большой шанжман исполняется в более медленном темпе с оттенком фортэ, так как на его исполнение требуется больше времени, чем на маленький прыжок, с оттенками пиано.

Скарпе – скане (беглый прыжок с просветом, с раскрыванием ног из V во II позицию.). Разучивается и выполняется аналогично первым прыжкам, но так как это движение состоит из двух моментов – фаз прыжка (т. е. ноги из V позиции прыжком раскрываются во II позицию в деми плие и вторым прыжком закрываются в V позицию), значит, и исполняется он на протяжении вдвое большего количества счетов.

На 1 этапе выполняется на 4 такта размера 2/4, с паузами, на 2 этапе – без пауз на 2 такта, размер 2/4.

Вторая группа прыжков с максимальным отрывом.

Маленькое assemble – ассамблее (собранный прыжок, от фр. *assemble* – собирать).

Этот прыжок с двух ног на две, V позиция. В V позиции с броском ноги в сторону на 45 и 90° при гран ассамблее. Особенностью и основой *assemble* является соединение (собираение) ног в V позицию в воздухе. Ассамблее может выполняться в положении ан фасэ, на круазэ, эффасэ и экартэ.

И. п. – V позиция, правой. На «и» – деми плие; 1 – мах левой ноги в сторону на 45° с одновременным толчком правой ноги, левая быстро подтягивается к правой, ноги соединяются в воздухе в V позиции (правая не смещается в сторону); с последующим приземлением в деми плие по V позиции.

Методические указания

На «и» 1 – активное скользящее движение выворотной ногой выполнять точно в сторону. Прыжок выполнять одновременно с активным выпрямлением и подниманием левой ноги в сторону под углом 45° и толчком правой вверх. В воздухе позиция ног четко обозначается. Вначале упражнение разучивают, стоя лицом к опоре.

Ассамблее выполняется с продвижением в сторону и обычно его комбинируют с другими прыжками. Выполняются они с продвижением вперед и назад. При исполнении прыжка важен единый темп: одновременно мах ноги и сильный толчок опорной ногой.

По мере ускорения темпа высота ноги, как и высота прыжка, снижается.

Grand assemble — гран ассамблее выполняется с махом ноги на 90° вперед или в сторону, всегда с продвижением в направлении маховой ноги. Разучивается большое ассамблее с наиболее простых подходов, например, с шага, с *glissade* и др.

Пример изучения шага

Размер 2/4. И. п. — V позиция круазэ левой, руки в подготовительной позиции, голова налево. На «и» — левую вперед на 22,5°, руки во II позиции; 1 — шаг левой назад, в деми плие, сильный толчок, одновременно правой ногой энергичный мах через I позицию на 90° в сторону II позиции; 2 — левая нога (моментально) подтягивается к правой ноге в V позицию в воздухе сзади.

Правая рука через подготовительную позицию в I позицию и затем в III позицию, левая на II позиции, кисти вниз, голова направо, взгляд на правую руку сверху. Итак, ассамблее является существенным началом для выработки прыжка вообще. Это надежный фундамент и первый шаг к танцу для начинающих. Несмотря на некоторые сложности, это одно из начальных упражнений, которые вводят в экзерсис.

Jete ferme — жэтэ фермэ (от фр. *ferme* — закрывать) — прыжок с двух ног на две. Этот прыжок является исключением разновидностей жэтэ, где прыжок идет с одной ноги на другую. Выполняется в сторону и во все маленькие позы. Изучается после того, как освоено маленькое жэтэ с продвижением. Жэтэ фермэ в сторону выполняется с переменной ног и без перемены; во втором случае можно сделать несколько подряд в одном направлении.

Пример изучения jete ferme в сторону (без перемены ног)

Размер 4/4. И. п. — V позиция, правой. 1 — деми плие, левая скользит по полу и делает мах в сторону на 45° с одновременным прыжком, туловище слегка наклонить вправо, руки из подготовительного положения раскрываются во II позицию, голова направо. Прыжок в сторону, правую ногу в сторону на 45°; 2 — деми плие на левой, правую носком по полу в V позицию вперед на деми плие, тяжесть тела на левой, туловище слегка наклоняется влево, руки в

подготовительной позиции, голова налево. В законченной форме жэтэ фермэ можно исполнять и на одну четверть такта.

Grand jete — гран жэтэ — прыжок в положении широкого шага. Исполняется прыжком вперед в позы круазэ, I–IV арабески.

Правила выполнения: техника большого жэтэ во многом аналогична маленькому жэтэ с продвижением, но нога в прыжке делает мах на 90°. Размер 3/4 (бодро, не спеша).

И. п. — V позиция, левой, левым плечом вполоборота к основному направлению, руки в подготовительной позиции, голова налево. На I «и» — из затакта, поднимая руки в стороны, правую ногу назад на носок. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу в I позицию. 1 — одновременно с наклоном головы вправо и туловища вперед опустить руки в подготовительную позицию и сделать выпад правой ногой вперед; «и» — поднимая голову и прогибаясь, мах правой рукой вперед, левую в сторону — назад бросковым движением через I позицию правой ногой на 90° прыжок вперед — вверх в позе первого арабеска; 3 — обозначить полет; «и» — одновременно с отведением правой руки во II позицию, приземление на правую.

Методические указания

Движение на счет «и — раз» выполняется слитно. Приземляться не «под себя», опуская в воздухе бросковую ногу, а в направлении носка вытянутой левой стопы. В прыжке обозначить позу III арабеска. На «три — и» — правую руку опустить в подготовительную позицию через II позицию. Для правильного усвоения этого прыжка полезны такие подводящие упражнения, как батман фондю, девлоппэ и другие, а также их сочетания.

Например, выполнить батман фондю, затем перейти на вытянутую ногу и опять на опорную, подняв другую под углом 45°.

В упражнении гран батман жэтэ после броскового движения, не опуская вытянутой ноги, выполнить выпад на нее, затем снова стать на опорную, подняв другую на 90°. То же с трех шагов разбега.

Jete passe — жэтэ пассэ. Имеет три основных вида: маленькое на 45°, большое — на 90°, исполняемые вперед и назад, и большое в сторону II позиции со сгибанием ноги на высоте на 90° и с пассэ по I позиции.

Пример жэтэ пассэ вперед на 90°. Музыкальный размер 2/4. И. п. – левая нога на круазэ вперед на носок, руки в подготовительной позиции, голова налево. На «и» – шаг левой на эффасэ, руки через I во II позицию с открытыми кистями; 1 – деми плие на левой, туловище наклонить слегка назад, прыжок махом ноги вперед на 90°. Движение заканчивается в большую позу круазэ вперед. Руки: левая – во II позиции, правая – в III позиции. Голова поворачивается по заданию направо или налево.

Библиографический список

1. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М. : ФиС, 1994.
2. Лисицкая, Т.С. Хореография в аэробике / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : ФАР, 2006.
3. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей ; пер. с англ. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
4. Мякиниченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякиниченко, М.П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006.
5. Сайкина, Е.Г. Фитнес-технологии. Понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 11-4. – С. 890–894.
6. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учебное пособие для учащихся педучилищ по спец. № 1910 «Физ. культура» / Т.Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1999. – 175 с.
7. Те, Р. 5 минут растяжки ежедневно / Р. Те ; пер. с англ. А.В. Фурман. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2002. – 112 с. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
8. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. Департамент науки и образования администрации Самарской области. Самарский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования. – Самара, 2003.
9. Шипилина, М.А. Хореография в спорте / М.А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004.