



**СВОЙСТВА И НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ХОРЕОГРАФИИ В
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

*Султанова Диана Баходир кизи,
студентка 2-курса, факультета физического воспитания, Навоийского
государственного педагогического института, г. Навои, Республика
Узбекистан*

**PROPERTIES AND NEW TECHNOLOGIES OF CHOREOGRAPHY
IN RHYTHMIC GYMNASTICS.**

*Sultanova Diana Bakhodir kiz,
2nd year student, Faculty of Physical Education, Navoi State Pedagogical
Institute, Navoi, Republic of Uzbekistan*

**BADIY GIMNASTIKADA XOREOGRAFIYANING
XUSUSIYATLARI VA YANGI TEXNOLOGIYALARI**

*Sultonova Diana Bahodir qizi,
Navoiy davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya fakulteti 2-kurs talabasi,
Navoiy shahri, O'zbekiston Respublikasi*

Аннотация: В данной статье рассмотрены значения хореографии в мире художественной гимнастики. Ключевые пункты планомерного и гармоничного развития хореографических навыков в гимнастке. История происхождения хореографии. Деление хореографии на несколько направлений. Основные направления хореографии. Новые технологии работы с гимнастками в формате усиленной подготовки тела с различными предметами для выработки растяжки, чувства ритма и для хорошего владения телом. Новые форматы волн. Разработка различных комплексов вместе с резиной. Различные махи в новом формате с усилителями на ногах, а затем уже на руках. Упражнения с теннисными мячами для зажима определённой части тела. Хореография со скакалкой, ленточкой и мячом для активизации мозга и слаженной работы левого и правого полушария. Результаты, которые стоит ожидать от классической хореографии в новом формате, начнут выявляться постепенно спустя 2-3 месяца занятий.

Annotation: This article discusses the meaning of choreography in the world of rhythmic gymnastics. Key points for the systematic and harmonious development of choreographic skills in a gymnast. The history of the origin of choreography. The division of choreography into several directions. Main directions of choreography. New technologies for working with gymnasts in the format of enhanced body preparation with various items for developing stretching, a sense of rhythm and for good body control. New waveforms. Development of various complexes together with rubber. Various swings in a new format with amplifiers on the legs, and then on the arms. Exercises with tennis balls to clamp a certain part of the body. Choreography with jump rope, ribbon and ball to activate the brain and coordinate the work of the left and right hemispheres. The results to be expected from classical choreography in the new format will begin to appear gradually after 2-3 months of training.

Izoh: Ushbu maqolada badiiy gimnastika dunyosida xoreografiyaning ma'nosi muhokama qilinadi. Gimnastikachida xoreografik ko'nikmalarni tizimli va uyg'un rivojlantirishning asosiy nuqtalari. Xoreografiyaning kelib chiqish tarixi. Xoreografiyaning bir necha yo'nalishlarga bo'linishi. Xoreografiyaning asosiy

yo'nalishlari. Gimnastikachilar bilan ishlashning yangi texnologiyalari, cho'zish, ritm tuyg'usini rivojlantirish va tanani yaxshi nazorat qilish uchun turli xil narsalar bilan kengaytirilgan tana tayyorlash formatida. Yangi to'lqin shakllari. Kauchuk bilan birgalikda turli komplekslarni ishlab chiqish. Oyoqlarda, keyin esa qo'llarda kuchaytirgichlar bilan yangi formatdagi turli xil tebraniqlar. Tananing ma'lum bir qismini qisish uchun tennis to'plari bilan mashqlar. Miyani faollashtirish va chap va o'ng yarim sharlar ishini muvofiqlashtirish uchun sakrash arqon, lenta va to'p bilan xoreografiya. Yangi formatdagi klassik xoreografiyadan kutiladigan natijalar 2-3 oylik mashg'ulotlardan so'ng bosqichma-bosqich namoyon bo'la boshlaydi.

Ключевые слова: Хореография, народное, современное, классическое, уверенность в себе, выворотность, постепенное выполнение, резина, махи, лента, волны, эмоции и каты.

Key words: Choreography, folk, modern, classical, self-confidence, eversion, gradual execution, rubber, swings, ribbon, waves, emotions and rollings.

Kalit so'zlar: Xoreografiya, xalq, zamonaviy, klassik, o'ziga ishonch, eversiya, bosqichma-bosqich ijro, rezina, belanchak, lenta, to'lqinlar, his-tuyg'ular va katalar.

Слово «хореография», означает в первой половине слова «танец», а во второй «записывать». Происхождение слова «хореография» – греческое. С начало XX века данное слово стало представлять все танцы и данное искусство в целом. На данный момент данный термин является основным в этой сфере искусства.

Хореография- это искусство, позволяющая пробрести не только уверенность в себе, но и хорошее и утончённое владение телом. Благодаря, которому гимнастка способна без речи в виде созданного образа при помощи танца показать все свои эмоции зрителю, что является основной целью, которое требуется во время выступления от гимнастки. В данной стадии хореографическое искусство безусловно очень ценится в мире художественной гимнастики. Для того, чтобы наборы элементов которые выполняются во время музыки стали интересными и утончённым, прилагается хореография. В результате чего “Упражнение” с набором элементов, преобразуется в целый номер с интересным сюжетом, который безусловно будет считаться на уровне высокого искусства.

Сама хореография делится на три направления на такие, как: «Народное», «Современное» и «Классическое». Основными категориями, считаются «Народный», а также «Классический». И у двух вариантов имеется, внушительный запас движений в добавок многие ознакомлены именно с этими направлениями.

Третий вариант появился сразу после того, как людям наскучил классический балет к тому, же «Современный стиль» объединяет в себе довольно большое количество жанров. При помощи хореографических навыков, можно выработать в себе: чувство ритма, растяжку, уверенность в себе и развить свой художественный вкус.

Стоит подметить то, что художественная гимнастика больше направлена к «классической» хореографии. Подразумевается, что классика-никогда не стареет! Хореография со сложными упражнениями и новыми технологиями обучения этому доказательство.

(Данный комплекс должен, безусловно выполняться под музыку, работая возле станка).

1. Комплекс упражнения с лентой:

1) «PREPARATION», (подготовительное движение), становимся боком к

станку и рисуем целые «зиг-заги», при помощи ленточки.

2) «DEMI PLIE», (неполное, маленькое «приседание»), так же становимся боком к станку и рисуем спиральки.

3) «GRAND PLIE», (глубокое, полное «приседание»), закрепив обе руки в положении «замок», рисуем обычные «зиг-заги» за спиной.

4) «BATTEMENT TENDU», (отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола), упражнение выполняется с помощью маленьких бросков во время больших кругов .

5) «BATTEMENT TENDU JETÉ», («бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление), выполняем при помощи выше сказанного упражнения (5) с добавлением перекрута палочки назад, перед броском.

6) «ROND DE JAMB PAR TERRE», (круг носком по полу круговое движение носком по полу), рисуем спиральки крест на крест.

7) «BATTEMENT FONDU», («мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le sou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад), данный комплекс лучше выполнять рисуя кольца вокруг руки.

8) «BATTEMENT FRAPPE», («удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le sou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад), во время данного упражнения рисуем «змейку» в вертикальном формате над затылком.

9) «BATTEMENT DOUBLE FRAPPE», (движение с двойным ударом), во время данного упражнения рисуем «змейку» в вертикальном формате над затылком с маленьким броском над головой .

2. Комплекс упражнений с резиной прикреплённых на ноги:

1) «АДАЛЮ», (медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета)

2) «BATTEMENT RELEVÉ LENT», («поднимать» медленно, плавно медленно на счет

1-4; 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше).

3) «BATTEMENT DEVELOPPE», (вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной в нужное направление).

4) «GRAND BATTEMENT», («большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление).

После, пункты выше перечисленные рекомендую выполнять без станка.

3. Комплекс упражнений со скакалкой:

(Данные упражнения следует выполнять на середине ковра)

1) «ALLEGRO», (быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе).

2) «SAUTE», (прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям), во время данного прыжка, выполняем обычные прыжки через скакалку.

3) «ECHAPPE», (прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую), складываем скакалку в двое сложено и крутим напротив себя в горизонтальном формате.

4) «ASSEMBLE», (от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе) берём скакалку за два конца и крутим скакалку вперёд и назад.

4. Комплекс упражнений с мячом:

(Данные упражнения следует выполнять на середине ковра)

1) «FOUETTE», (от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается), здесь можно применить достаточно много функций: удерживать над головой, обволакивать двумя руками или выполнить различные перекидывания.

2) «TOUR», (поворот), удерживаем мяч одной рукой за спиной, встаём на начальную позицию, и начинаем крутить поворот «стрелка», не забываем убрать руку, которая удерживала мяч, наверх.

3) «PIROUTTE», («юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le sou-de-pied), во время данного упражнения можно выполнить не большой бросок или катать мяч по рукам.

5. Волны:

1) Волны рук, «птичка».

2) Предыдущие волны только во внутрь с добавлением всего тела.

3) Большие волны руки, находятся наверху.

4) Глубокие волны с прогибом назад.

5) Волны со стороны в сторону при помощи головы «ныряем».(без рук).

6) Волны со стороны в сторону с добавлением рук.

7) Волны, стоя на одном месте двигается и наклоняется только корпус на 360° по горизонтали.

8) Обратные волны выше перечисленных пунктов.

9) Все выше перечисленные волны выполняются сидя.

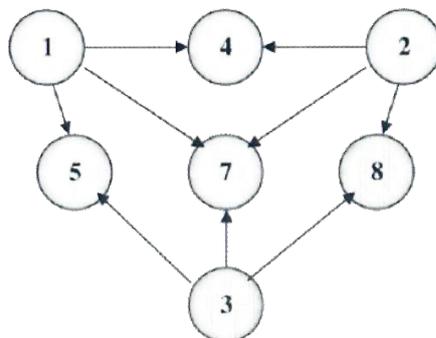
Данные упражнения разрабатывают почти все навыки в гимнастике. Следует ограниченно сочетать выше перечисленные методы с хорошо знакомыми элементами и недавно освоенными элементами, не увлекаясь при этом чрезмерностью и разнообразием.

В зависимости от применяемых средств основную часть урока можно представить в семи различных вариантах (рис1). Данное деление, конечно, является условным, поскольку различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

Подразделяют три вида основной части урока:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на комплексе упражнений с резиной;
- третий преимущественно построен на движениях волн.

Варианты проведения основной части урока хореографии



(Рис 1)

- 1 – на основе движений классического танца
- 2 – на основе упражнений с резиной
- 3 – на основе движений волн и комплексов с мячом 4, 5, 6, 7 – смешанные типы уроков

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

Огромные проблемы в сфере художественной гимнастики происходят из-за не подготовленности гимнасток к различным танцевальным дорожкам, не уверенности в себе, отсутствие чувства ритма и эмоций. Именно поэтому стоит рассматривать хореографию, как отдельную дисциплину. История художественной гимнастики в Узбекистане с каждым годом доказывает, что только комплексный подход профессионального хореографа, даёт отличные результаты.

Не стоит забывать, что количество часов устанавливается в зависимости от возраста гимнасток - чем старше гимнастка, тем больше часов хореографии в неделю она получает.

На занятиях по хореографии следует заметить, что улучшается выворотность, координация тела, выносливость и подготовленность мышц, соответственно, при помощи танца можно не только развить гибкость и пластичность, но еще его можно использовать вместо зарядки. Благодаря такому виду искусства можно научиться грациозно ходить, держать спину ровно, движения также положительно сказываются на походке и фигуре. За счёт танцем человек испытывает моральное удовольствие. Соответственно, психическая сфера также испытает положительное влияние. Благодаря танцу после нагрузок на психологическом уровне, а также физическом можно получить максимальное расслабление.

По поводу развития артистичности у гимнасток, если у девочек не получается выразить свои эмоции более чётко и ясно. Следует провести не большую игру возле зеркала. Безусловно на позитивной ноте с заранее подобранной музыкой. Правила игры: встать напротив зеркала и повторить эмоцию за хореографом. Затем игра усложняется, нужно выполнять различные движения совпадая с музыкой самостоятельно.

В заключении хочу подметить, что первое время занятий начинающих должны быть короче, затем их продолжительность увеличивается, за счет чего усиливается программа по инициативе преподавателя. Важно не количество проведённых уроков, а их качество. Стоит дополнить, что выполнение

тренировок с чувством, с толком и с расстановкой можно достичь наиболее благоприятных результатов.

Чтобы быть здоровым, необходимо быть активным!

При физической нагрузке всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы, и увеличивается амплитуда движений в суставах. Совершенствуется эффективность работы сердца, возможности которого под влиянием физических упражнений возрастают. Активизируется работа лёгких, так как при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде, в результате чего увеличивается жизненная ёмкость легких и увеличивается выделение углекислого газа. Улучшается и деятельность всех органов. Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, усваиваются вполне хорошо, а вредные остатки переработанных продуктов удаляются достаточно быстрее. Именно таким образом активное движение оздоравливает организм и создает ощущение уверенности в своих силах. Достаточно посмотреть на детей, регулярно занимающихся гимнастикой, на их легкую естественную походку, непринужденные четкие движения, чтобы убедиться в огромных преимуществах этого специфически женского вида спорта. И не случайно, даже при упоминании о красоте в спорте всегда на ум приходит художественная гимнастика. Именно средствами этого вида спорта воспитывается один из основных компонентов телесной красоты человека – выразительность движений, различается и совершенствуется умение занимающихся раскрыть свой внутренний мир, свои переживания и настроения.

Благодаря своей привлекательности и зрелищности художественная гимнастика является могучим средством агитации и пропаганды физической культуры.

Список литературы

1. И. Шипилина «Хореография в спорте», 2004г.
2. Е.Н. Васильева «История хореографического искусства», 2018г.
3. Онлайн-видео уроки Е.Пирожкова 2021г.
4. Н.А. Петухова «Терминология хореографии при работе с детьми на уроках классического танца» 2015г. <https://urok.1sept.ru/articles/657092>
5. Д.Б. Султанова «Методы обучения упражнениям с лентой в художественной гимнастике» 2022г.