

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИИ

УДК 796.4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСНОВ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Парахин В. А.¹, Гладышева М. О.²

¹ Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Сиреневый б-р, д. 4, Москва, 105122, Россия.

² Спортивная школа «БИТЦА» Москомспорта, Балаклавский пр-т, д. 33, Москва, 117303, Россия.

Вершиной физического совершенства является тренированное тело артиста балета. Многие ведущие мастера спортивной гимнастики утверждают, что высшие результаты были достигнуты ими во многом благодаря хорошей хореографической подготовке, они всячески подчеркивают свою любовь к искусству классического балета. Авторы статьи обобщают собственный опыт работы с девочками-гимнастками на этапе углубленной специализации: рассказывают о том, как применяют имеющиеся знания из области балета для достижения наилучших результатов в исполнении композиций вольных упражнений и упражнений на бревне.

Ключевые слова: балет, хореография, А. Я. Ваганова, Н. М. Цискаридзе, гимнастика, артистизм, спорт.

THE USE OF FOUNDATIONS OF CLASSIC DANCE IN THE PROCESS OF TRAINING OF YOUNG GIRLS PRACTICING ARTISTIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF IN-DEPTH SPORTS SPECIALIZATION

Parakhin V. A.¹, Gladysheva M. O.²

¹ Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), 4, Sirenevyy Boulevard, Moscow, 105122, Russian Federation.

² Sport School BITZA of Moskomspor, 33, Balaklavsky prospect, Moscow 117303, Russian Federation.

The peak of physical perfection is the trained body of a ballet dancer. Many leading in artistic gymnastics assert that highest results have been achieved by them, to a great extent, thanks to good choreographic background, and they in every way accentuate their passion to the art of classic ballet. Authors of the article sum up their own experience of working with girl gymnasts at the stage of in-depth specialization: they tell about how they use their knowledge in the field of ballet for achieving best results in the performance of artistic floor compositions and beam routines.

Keywords: ballet, choreography, A. Ya. Vaganova, N. M. Tsiskaridze, gymnastics, artistry, sport.

Хореография является важной составляющей многих художественных видов спорта. Она развивает технические навыки, вырабатывает чувство ритма, грациозность и улучшает координацию движений. Таким образом достигается гармоничность, значимая в настоящее время и для спортивной гимнастики. Все это является основанием для того, чтобы начинать обучать девочек хореографии, как только они начинают свои занятия гимнастикой.

Совершенствование всестороннего физического развития гимнасток во многом зависит от правильного подбора средств и методов хореографической подготовки. Постараемся далее выявить взаимосвязь экзерсисов классического танца с показателями повышения уровня исполнительского мастерства в соревновательных комбинациях вольных упражнений и упражнений на бревне у гимнасток этапа углубленной спортивной специализации.

Задачи исследования:

- изучить теорию и методику обучения вольным упражнениям у гимнасток этапа углубленной спортивной специализации и то, как они представлены в специальной литературе;
- опираясь на записи интервью с тренерами, выявить ключевые моменты

составления композиций вольных упражнений, а также описать характерные трудности, возникающие при обучении хореографическим элементам и танцевальным движениям у гимнасток этапа углубленной спортивной специализации;

– с учетом полученных результатов разработать комплекс специальных упражнений хореографической и танцевальной направленности для гимнасток этапа углубленной спортивной специализации.

Высокий исполнительский уровень в спортивной гимнастике предполагает двуединство технической подготовки и художественного воплощения программы. Высокую планку художественного исполнения вольных упражнений задали пионеры отечественной спортивной гимнастики. Соревнования по спортивной гимнастике неизменно пользовались любовью зрителей. Каждая из наших спортсменок (Лариса Латынина, Лариса Петрик, Наталья Кучинская и другие) имела свое лицо, свой стиль. Людмилу Турищеву, к примеру, считали «суховатой», она не отличалась особой выразительностью движений, но у нее была своя исполнительская манера, хорошая хореографическая подготовка, не говоря о том, что она была уникальным бойцом. Яркий след в гимнастике оставила Светлана Хоркина, которая создавала вольные упражнения, отличавшиеся гармоничностью, женственностью и чувством меры.

Просматривая архивные видеозаписи подготовки женской сборной Советского Союза по спортивной гимнастике 1950–1970-х годов, мы видим, как планомерно гимнастки знакомились с основами классического танца. Есть видео, на которых девушки исполняют элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала. Качество исполнения достаточно высокое, и сами движения соответствуют требованиям урока классического танца.

Хореографию как дисциплину гимнасткам того времени (ныне тренерам) преподавали профессиональные артисты балета, нередко для постановки вольных упражнений приглашались балетмейстеры.

Современные стандарты подготовки в спортивной гимнастике диктуют свои условия руководству спортивных организаций: в соответствии с должностной инструкцией хореограф обязан иметь, кроме высшего профессионального образования по направлению «хореографическое искусство», и дополнительное образование в области физической культуры и спорта. В связи с этим кадровая политика строится так, что хореографию преподают бывшие гимнастки.

Грациозо Чеккетти в учебнике, посвященном искусству преподавания знаменитого отца, учителя балета Энрике Чеккетти, определяет качества, необходимые хореографу: «...никогда не сможет быть хорошим хореографом тот, кто сам не танцевал, поскольку он не может иметь полное и точное представление о той технике, которая лежит в основе основ этого искусства. Не освоив эту технику в совершенстве, вы никогда ... не сможете обучить ей других» [1, с. 483].

Бывает, что артисты балета по случаю попадают в спортивный зал и стараются применить свои знания: обучают спортсменов сообразно своему пониманию совершенства классического танца. Формы и линии гимнасток часто не соответствуют тому, что они привыкли видеть в зале балетном. И здесь всех ждет разочарование.

Чтобы почувствовать себя хореографом в спорте, необходимо проникнуться уважением к этой деятельности, понять и полюбить вид спорта, слегка снизить планку своих ожиданий и по мере возможности постараться откорректировать и улучшить формы и линии гимнасток, наполнить смыслом и содержанием их упражнения, привить вкус и эстетику движений. Кроме того, необходимо внимательно подбирать музыкальные произведения для сопровождения урока хореографии и для постановки вольных упражнений, давая возможность гимнасткам продемонстрировать индивидуальность, одновременно развивая их душевные качества.

Привитая с детства в балетном зале дисциплина требует со всей ответственностью относиться к любой деятельности, погружаться во все тонкости и детали. Так как иногда ожидания расходятся с действительностью, следует проявлять терпение и снисходительность к ученикам, тем не менее, добиваясь от них по возможности наилучшего исполнения.

В соответствии с существующими Правилами соревнований Международной федерации спортивной гимнастики высокие требования предъявляются не только к качеству выполнения спортсменками технически сложных элементов, но и к исполнительскому мастерству спортсменок в вольных упражнениях и упражнениях на бревне. В Правилах имеется специальный раздел требований, посвященный композиции упражнений и артистическому впечатлению, персональному стилю исполнения и созданию гимнасткой индивидуального образа, который оценивается в баллах. Если до недавнего времени «цена вопроса» исчислялась десятками балла, то теперь «надбавка за артистичность» может составлять целый балл. Необходимо создать оптимальный баланс между технически сложными элементами вольных упражнений и упражнениями на бревне и художественным, эстетическим впечатлением от них; глубже раскрывать индивидуальность конкретной гимнастки, избегать формальности и стереотипности программ.

В настоящее время в мировом гимнастическом спорте подчас лидируют гимнастки из США, которые демонстрируют силовую и энергичную манеру исполнения вольных упражнений. Американских гимнасток отличает свободная манера исполнения, объяснимая их культурными, музыкальными традициями, образом жизни: с детства они участвуют в межшкольных соревнованиях по чирлидингу, состоят в группах поддержки школьных, университетских команд. Увлечение джазом, уличными и другими специфическими видами тан-

цев отражается в вольных упражнениях спортсменок.

Хореографическая подготовка в российской спортивной гимнастике опирается на классическую хореографию. Мягкость и лиричность, присущая классическому танцу, формирует особый стиль наших спортсменок.

В гимнастике под термином «хореография» подразумевают все составляющие искусства танца: классический танец, народный, современный танец, актерское мастерство и др. Хореография в спортивной гимнастике отличается рядом особенностей, связанных со спецификой вида спорта (наличием акробатических и прыжковых элементов; постановкой стоп на узкую опору бревна; работой на мягкой амортизирующей поверхности ковра и многими другими). Используются движения свободной пластики (волны, взмахи, расслабления), специфические «небалетные» прыжки, повороты, виды равновесий [2].

Наибольшее внимание уделяется программным элементам, сложность и качество выполнения которых оценивается при выполнении в вольных упражнениях и упражнениях на бревне: прыжкам и прыжковым соединениям; поворотам (tours, pirouettes); элементам малой акробатики. Применение средств хореографии в гимнастике содействует развитию музыкальности, ритмики, координации, специфических дыхательных возможностей, позволяет выполнять технически сложные упражнения легко, непринужденно и выразительно.

Хореография воспитывает эстетический вкус, развивает творческие способности. У спортсменок вырабатывается правильное отношение к образу, ощущение гармоничности движений, способность с помощью движения передавать при выполнении вольных упражнений и упражнений на бревне эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это делает выступления эмоциональными, зрелищными для болельщиков; привлекает заниматься спортивной гимнастикой.

На уроках хореографии развиваются гибкость, прыгучесть, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Поскольку спортсменки занимаются хореографией как индивидуально, так и малыми группами, тренировка строится таким образом, что нагрузка имеет высокую интенсивность. Повышается плотность тренировки. Это положительно отражается на функциях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию специальной выносливости. Одновременно решаются задачи специальной технической подготовки путем освоения различных элементов и соединений, которые впоследствии включаются в соревновательные программы в вольных упражнениях и упражнениях на бревне.

Согласно Правилам соревнований, строгой оценке подлежат правильное положение тела, положение ног, разведение ног в шпагат, натянутость коленей и стоп, адекватные позиции рук и пр. Выверенность хореографических элементов и строгая система обучения этим элементам способствуют разви-

тию стабильной устойчивости гимнастики в ходе выполнения элементов, предусмотренных Правилами (поворотов, равновесий, приземлений после прыжков и акробатических элементов).

Изучаются многообразные положения и движения рук, ног, корпуса, головы и их различные сочетания. Соответствующая корректировка каждого движения способствует тому, что оно становится выразительным, наполненным смыслом, появляется артистичность исполнения и способность создавать индивидуальный образ в композиции. «Изобразить нельзя, как одушевляют действия ума телодвижения» (Авиценна).

Особое внимание следует уделять работе над мимикой и выражением лица. Гимнастики концентрируются для выполнения акробатических связок, и в этот момент мышцы лица напряжены вместе с остальными мышцами тела. При переходе к танцевальной части лицо подчас сохраняет такое же напряженное выражение. Чтобы избежать этого, необходимо на уроке обращать внимание на то, чтобы лицо было приятным и расслабленным при исполнении хореографических элементов.

Занятия хореографией всегда проводятся под музыку. Музыкальное сопровождение следует выбирать разнообразное, оптимистичное, эмоциональное, мелодичное, удобное для восприятия, позволяющее раскрыть личность спортсменки в ходе исполнения элементов хореографии. Используются классические произведения, народные мелодии, джазовые композиции и популярная музыка в исполнении оркестра. В случае выбора определенного музыкального произведения для вольных упражнений спортсменке разъясняется содержательная часть этого произведения с целью более осмысленного исполнения упражнения. Вольные упражнения составляются хореографом для каждой спортсменки индивидуально, с учетом ее способностей, внешних данных, особенностей характера и темперамента.

Большинство хореографических элементов в спортивной гимнастике имеют свои специальные гимнастические названия, но мы считаем необходимым строить урок с использованием французской терминологии, принятой в классическом танце. Это позволяет стандартизировать движения и элементы, расширяет кругозор спортсменок, развивает память, а также дает возможность использовать знание этой терминологии в случае выбора ими дальнейшей профессии в сфере спортивной хореографии. Ваганова убеждала в необходимости французской терминологии: «...французская терминология, принятая для классического танца... неизбежна, будучи интернациональной. Для нас она то же, что латынь в медицине ...» [3, с. 3].

В ходе теоретических занятий, включенных в хореографическую подготовку гимнасток, им сообщаются некоторые сведения из истории хореографии о происхождении танца, разъясняется смысл танцевальных движений с целью

лучшего понимания предлагаемых элементов, используемых при составлении программ. Экзерсис у станка используется также как средство восстановления после больших физических нагрузок.

Хореография оказывает положительное влияние на развитие психических познавательных процессов: улучшает двигательную память, способствует развитию воображения, сосредоточенности внимания, воли [4, с. 92]. Контролю и тестированию подлежат только обязательные хореографические элементы, которые предусмотрены программой подготовки в спортивной гимнастике и оцениваются судьями согласно Правилам соревнований. Тестирование и контроль проводятся тренером и хореографом.

Освоение всей остальной программы хореографической подготовки не требует проведения тестов, замеров, контрольных уроков, поскольку предусмотрен индивидуальный подход. В вольных упражнениях и упражнениях на бревне используются элементы и комбинации, которые наиболее выигрышно подчеркивают те или иные достоинства гимнастики.

Нами разработан комплекс упражнений, который реализуется на базе ГБУ СШ «Битца» Департамента спорта города Москвы в экспериментальной группе детей, отобранных в дошкольном возрасте по ходатайству ВНИИФК перед Министерством спорта Российской Федерации для изучения эффективности ранней спортивной подготовки. Особый акцент делается на различии подходов к обучению классическому танцу как профессии и обучению основам классического танца как средству достижения высоких результатов в спортивной гимнастике.

Рассмотрим для примера такие движения, как *plie* и *battement tendu* у станка.

Demi plie и *grand plie* исполняются по всем позициям с учетом предельно возможной выворотности в этих позициях индивидуально для каждой гимнастки. Гимнасткам свойственно делать приседания, не задумываясь о положении ног при исполнении этого упражнения, нам же необходимо пристально следить за тем, чтобы пятки в *demi plie* были плотно прижаты к полу. Считаем необходимым подключать работу руки и головы как можно раньше, как только будут изучены позиции рук, с целью успешного развития координации, учитывая раннюю специализацию в этом виде спорта. «Достижение в танцевальном экзерсисе полной координации всех движений человеческого тела заставляет в дальнейшем воодушевлять движения мыслью, настроением, то есть придавать им ту выразительность, которая называется артистичностью» [3, с. 4]. Учащиеся хореографических училищ удерживают руку на II позиции довольно долго, до тех пор, пока не будет скрупулезно отработано основное движение *plie*. В условиях подготовки юных гимнасток мы не располагаем таким количеством времени.

В конце этой комбинации выполняется *port de bras* с наклонами корпуса вперед, в сторону и назад. Такой подход дает возможность гимнастке хорошо ориентироваться в пространстве. Надо отметить, что сложные технические элементы в гимнастике построены так, что голова держится прямо и взгляд направлен вперед или, в случае работы на бревне, вниз [5, с. 307]. Во время вставных танцевальных элементов спортсменка, владея движениями головы и корпуса и таким образом хорошо ориентируясь на площадке, задает себе правильное направление для подхода к следующим техническим элементам. Одновременно все это улучшает эстетику движений и облегчает восприятие зрителями столь сложных элементов гимнастики.

Возвращаясь к сказанному о положении ног в позициях, следует отметить, что в литературе, посвященной хореографии в гимнастике, часто встречается понятие «свободная позиция». Считаем необходимым конкретизировать этот термин.

В спортивную гимнастику девочки отбираются по иным критериям, нежели в хореографическое училище. Их природные данные разнятся. Поэтому так называемая «свободная позиция» для каждого будет своя. Позиция должна быть максимально выворотной настолько, насколько позволяют природные данные. При этом колени проецируются на средний палец стопы, свод стопы приподнят, двуглавые и камбаловидные мышцы приведены вперед. Напряжение и сопротивление мышц при исполнении максимально возможной выворотной позиции способствуют укреплению таких мышц, как портняжная, подвздошно-поясничная, гребенчатая, длинная проводящая и тонкая. При наличии развитых перечисленных мышц гимнастки получают возможность легко и правильно удерживать ногу в положении вперед для выполнения хореографических и гимнастических элементов.

Следующей всегда выполняется дежурная комбинация *battement tendu* по четыре крестом. Она выполняется по I позиции, предельно выворотной для каждой гимнастки индивидуально. Мы не будем подробно останавливаться на работе стопы, положении бедер, спины, поскольку все должно соответствовать методике классического танца.

Особое внимание следует уделить работе рук. Рука плавно поднимается из подготовительного положения через I в III позицию, одновременно выполняются четыре четких *battement tendu* вперед. Во время выполнения четырех *battement tendu* в сторону рука из III позиции опускается во II. При выполнении четырех *battement tendu* назад рука из II позиции возвращается в III, и при последних четырех *battement tendu* в сторону рука из III позиции через I возвращается в исходное положение — подготовительную позицию. Движения руки сопровождаются движениями головы, взгляд направлен внутрь кисти.

Анонсируя методику преподавания классического танца в рамках курса повышения квалификации в своей творческой мастерской, Н. М. Цискаридзе особо отмечал положение рук в III позиции и способ проведения рук из II позиции в III и обратно из III во II. Для гимнастики это — важное замечание, своевременное и полезное. Ведь в спорте глубоко исследуются законы биомеханики, и изучаемая в классическом танце III позиция (когда руки слегка спереди, а не точно над головой) является спорной. В случае настойчивого требования хореографа удерживать руки чуть спереди она мешает исполнению программных элементов — различных поворотов (*tours, pirouettes*) с руками в III позиции. Способ же проведения рук из III позиции во II «по линии уха», на котором настаивает Н. М. Цискаридзе, оказался очень полезным для нас в дальнейшем изучении таких прыжков, как *fouette* и *jete entrelacee*. При этом трудно переоценить важность свободной работы плечевого сустава (Н. М. Цискаридзе, Санкт-Петербург, 2020).

Обязательной является следующая комбинация *battement tendu* с *degage*, которая выполняется очень просто, по одному крестом по III позиции. При выполнении переходов *degage* через *demi plie* особое внимание уделяется пяткам, плотно прижатым к полу. Это упражнение совершенно необходимо для дальнейшего изучения прыжков.

Гимнасткам свойственны различные виды отталкивания при прыжке в зависимости от вида упражнения на разных снарядах, в том числе только стопой с прямой ноги, с пятки, с полупальцев. Но те прыжки, которые используются в вольных упражнениях, должны быть исполнены в соответствии с классическим подходом. Позже мы продолжаем методично отрабатывать эти переходы с одной ноги на другую через *plie* в комбинациях *battement fondu*, *adagio* и *grand battement jete*. Мы следим, чтобы экзерсис представлял собой последовательность упражнений, не перегруженных дополнительными элементами, что созвучно рекомендациям Н. М. Цискаридзе (Санкт-Петербург, 2020).

Периодически экзерсис у станка проводится с использованием низкого напольного бревна, установленного вдоль хореографического станка. С учетом ширины бревна (равной десяти сантиметрам) меняются требования к постановке ног: позиции становятся менее выворотными в стопах, бедра следует разворачивать так же, как при работе на полу, давая возможность подтянуть ягодицы, чтобы избежать излишнего прогиба в пояснице.

Как видно из приведенных примеров, хореографу в спортивной гимнастике необходимо продумывать урок таким образом, чтобы каждая комбинация решала техническую задачу и способствовала развитию танцевальности.

Дети приступают к тренировкам в дошкольном и младшем школьном возрасте, и, поскольку этому возрасту присущи эмоциональная лабильность и незрелость психических познавательных процессов, юные гимнастки не могут

долго и монотонно выполнять упражнения классического экзерсиса. Чтобы не погасить их стремление заниматься хореографией, следует менять вид деятельности, как только становится заметным, что внимание детей ослабевает. Можно предложить им исполнить несложные прыжки в игровой форме, пробежаться по залу или показать импровизацию в стиле Айседоры Дункан. Кроме того, можно задать для выполнения какое-либо очень сложное движение, с которым дети заведомо не смогут справиться, тем самым подогревая их интерес к уроку хореографии. Ведь в этот вид спорта отбираются дети со свойствами личности и типами темперамента, которые позволяют им получать удовлетворение от преодоления трудностей.

Сложность работы хореографа в гимнастике состоит в том, что следует соблюдать правило необходимости и достаточности. Достаточность заключается в привитии гимнасткам вкуса к хореографической составляющей их деятельности, а необходимость — в стремлении не понижать требований на пути к совершенствованию. «Ты можешь стать настолько хорош, насколько захочешь. Главное — усердно работать и верить в себя» (Скотт Эдкинс).

ЛИТЕРАТУРА

1. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца / пер. с итал. Е. Лысовой. М.: АСТ: Астрель, 2007. 504 с.
2. Новикова Л. А., Лисицкая Т. С. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике: методические рекомендации. М.: РГУФКСМТ, 2015. 39 с.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Изд. 9-е стер. СПб: Лань; Планета музыки, 2007. 192 с.
4. Лисицкая Т. С. Значение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений // Спортивный психолог. 2014. № 1 (32). С. 90–94.
5. Гаввердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: уч. в 2 т. М.: Сов. спорт, 2014. Т. 1. 368 с.

REFERENCES

1. Chekketti G. Polny`j uchebnik klassicheskogo tancza / per. s ital. E. Ly`sovoj. M.: AST: Astrel`, 2007. 504 s.
2. Novikova L. A., Lisiczkaia T. S. Sovremenny`j tanecz v sisteme podgotovki sportshenok v khudozhestvennoj gimnastike: metodicheskiye rekomendacii. M.: RGUFKSMT, 2015. 39 s.

3. Vaganova A. Ya. Osnovy` klassicheskogo tancza. Izd. 9-e ster. SPb: Lan`; Planeta muzy`ki, 2007. 192 s.
4. Lisiczskaya T. S. Znachenie dvigatel`noj pamyati pri vy`polnenii slozhnokoordinacionny`x dvizhenij // Sportivny`j psixolog. 2014. № 1 (32). S. 90–94.
5. Gaverdovskij Yu. K. Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki: uch. v 2 t. M.: Sov. sport, 2014. T. 1. 368 s.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Парахин В. А. — канд. пед. наук, доц. каф. теории и методики гимнастики;
viktor_pa@rambler.ru

Гладышева М. О. — хореограф отделения спортивной гимнастики;
evridika06@gmail.com

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Parakhin V. A. — Cand. Sci. (Pedagogy), Ass. Prof. of the Chair;
viktor_pa@rambler.ru

Gladysheva M. O. — Choreographer of the Artistic Gymnastics Department;
evridika06@gmail.com