

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и
педагогике искусства

ХОРЕОГРАФИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

Студентки 4 курса 411 группы
Направления подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура»
Профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»
Института искусств

Сидоровой Натальи Валентиновны

Научный руководитель

к.п.н., доцент

должность, уч.степень, уч.звание

подпись, дата

Е.П. Шевченко

Зав. кафедрой ТИПИ

доктор пед. наук, профессор

подпись, дата

И.Э. Рахимбаева

Саратов 2017 год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность данного исследования заключается в том, что в нем рассматривается специфика хореографической подготовки в художественной гимнастике с учётом возрастных особенностей обучающихся, представлена классификация хореографических уроков, их содержание и выразительные средства, ведь в настоящее время всё больше набирает обороты и активно развивается танцевальный спорт. Сочетание искусства и спорта служит для нас эталоном красоты. Применение хореографических элементов в художественно-спортивной деятельности является наиболее эффективным средством углубленной подготовки начинающих и профессиональных спортсменов, направленным на улучшение профессиональных результатов.

Исследованию хореографической подготовки в спорте посвящены труды М.Бирюковой, З.Д.Вербовой, Е.В.Габриеловой, В.С.Кирсанова, Т.С.Лисицкой, Ф.Р.Морель, Т.Т.Ротерс. Методические особенности выполнения упражнений в художественной гимнастике, находятся в центре внимания таких ученых как Э.П.Аверкович, Н.А.Андреева, Е.В.Бирюк, А.А.Гужаловский, В.М.Качашкин, В.И.Ковалько, В.И.Лях, В.В.Мироненко, В.Д.Полька, Д.А.Сивакова.

Цель данного исследования – изучить особенности хореографической подготовки спортсменок в художественной гимнастике.

Для достижения поставленной цели потребовалось решение следующих **задач**:

- рассмотреть место хореографии в подготовке гимнасток;
- изучить историю художественной гимнастики;
- выявить особенности и этапы хореографической подготовки в художественной гимнастике;
- представить структуру и содержание хореографических уроков в художественной гимнастике;
- проанализировать возрастные особенности гимнасток;

- разработать уроки хореографии на начальном уровне и начальном специализированном уровне подготовке;

- представить урок на основе народно-сценических танцев, а также примерные этюды.

Методологической основой данного исследования являются работы: Бирюковой М., Василькова А.А., Гибриеловой Е.В., Качашкина В.М, Кирсанова В.С., Лисицкой Т.С., Морель Ф.Р, Сиваковой Д.А, Шипилиной И.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические положения и результаты выпускной квалификационной работы были изложены автором в докладах на шести конференциях:

1) доклад «Символика круга в танце» // Третья научная студенческая конференция Института Искусств СГУ им. Н.Г.Чернышевского 15 апреля 2014 года;

2) доклад «Воздействие путешествий на внутренний мир человека» // Пятая научная студенческая конференция Института искусств СГУ им. Н.Г. Чернышевского 22 апреля 2016 года;

3) доклад «Физическое развитие детей средствами народного танца» // III Международная научно-практическая конференция студентов, магистров и молодых ученых «Развитие личности средствами искусства» г. Саратов, 24 мая 2016 года;

4) доклад «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» // Международная научно-методическая конференция «Проблемы теории и практики современной любительской хореографии» г. Саратов, 26 марта 2017 года;

5) доклад «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» // IV Международная научно-практическая конференция студентов, магистров и молодых ученых «Развитие личности средствами искусства» г. Саратов, 31 марта 2017 года;

б) доклад «Хореография в художественной гимнастике» // Шестая научная студенческая конференция Института искусств СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 27 апреля 2017 года.

- в двух статьях:

1) Сидорова Н.В. Символика круга в танце // Педагогическое образование: развитие личности средствами искусства. Международный сборник научных студенческих и магистерских статей / Под ред. Ю.Ю. Андреевой и И.Э. Рахимбаевой. Саратов: ИЦ: "Наука", 2014. – 179 с. ISBN 987-5-9999-2075-1 С.139-141 (в соавторстве с Андреевой Ю.Ю.);

2) Сидорова Н.В. Физическое развитие детей средствами народного танца // Педагогическое образование: развитие личности средствами искусства: III Международный сборник научных статей студентов, бакалавров, магистрантов и молодых учёных / Под ред. Ю.Ю. Андреевой и И.Э. Рахимбаевой. Саратов: ИЦ «Наука», 2016. – 472 с. ISBN 978-5-9999-2657-9 С.413-421 (в соавторстве с Шевченко Е.П.).

Структура работы: введение, три главы, заключение, список использованной литературы в количестве 60 штук и приложение.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении представлено обоснование актуальности и проблема исследования, сформирован понятийный аппарат исследования.

В первой главе выпускной квалификационной работы «**Становление и развитие художественной гимнастики**» три параграфа.

В первом параграфе «История развития художественной гимнастики» прослеживается история художественной гимнастики, начиная от её истоков и заканчивая современностью, как самостоятельного вида спорта.

Историю советской гимнастики можно условно поделить на два периода. Первый период (1947-1963) - соревнования проводились в виде смотров-конкурсов (Таллин в 1947 году, Тбилиси в 1948 году). С 1963 начинается второй период развития - создается техническая комиссия при

женском комитете Международной федерации гимнастики. Советские гимнастки регулярно стали участвовать в международных соревнованиях, включая чемпионаты мира (с 1963) и Европы (с 1978).

Популяризация художественной гимнастике во всём мире способствовала включению данного вида спорта в программу Олимпийских игр в Лос-Анджелесе (1984).

Во втором параграфе «Основные выразительные средства художественной гимнастики» рассмотрены различные направления гимнастики: основная, прикладная, со спортивной направленностью. В каждом направлении представлены виды гимнастических упражнений, как самых распространённых средств выразительности.

В основном виде художественной гимнастики используются упражнения для поддержания ровной осанки, в целом для повышения двигательной активности человека.

К выразительным средствам прикладной гимнастики относятся различные танцевальные элементы, своеобразные взмахи руками, волны, прыжки и повороты вокруг себя на месте и в продвижении, часто применяются упражнения на расслабление.

В гимнастике со спортивной направленностью наиболее распространёнными средствами являются обще развивающие, строевые, вольные, акробатические и прикладные упражнения, а также упражнения с применением гимнастических снарядов и различные прыжки.

В третьем параграфе «Содержание этапов подготовки обучающихся» представлена специфика обучения на каждом из трёх этапов подготовки спортсменов: предварительном, начальном и специализированном.

К занятиям предварительной подготовки допускаются дети от 7 до 9 лет, которые прошли специальный отбор, не имеют медицинских противопоказаний и допущены врачом. При отборе обращают внимание на внешний вид ребёнка, его осанку и телосложение, правильное соотношение

пропорций тела, координацию и общую физическую подготовку, а также на его активность и в целом на проявленный интерес к занятиям.

Начальный этап подготовки в среднем рассчитан на детей от 8 до 12 лет и в годичном цикле разделяется на три периода: период подготовки, продолжительностью от 8 до 9 месяцев, соревновательный период продолжительностью 1 месяц и переходный период сроком 2 месяца.

Специализированная подготовка рассчитана на детей от 11 до 16 лет, и длится от 3 до 4 лет. Проводится напряжённая работа, которая связана с применением больших тренировочных нагрузок. Программа обучения содержит профилирующие упражнения различных категорий, что позволяет занимающимся повышать своё спортивное мастерство.

Вторая глава «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» включает три параграфа. В первом параграфе **«Учебно-тренировочные занятия по хореографии, классификация уроков хореографии»** даётся определение понятий «хореография» и «художественная гимнастика». Выделяются четыре основные танцевальные системы: школа классического танца, историко-бытовые, народно-характерные и современные танцы. Рассматриваются следующие виды хореографических уроков:

1. Обучающие уроки – это такие уроки, когда происходит освоение отдельных танцевальных элементов и слитных переходов от одного движения к другому.

2. Тренировочные уроки являются более узконаправленными, чем обучающие. Главной целью здесь служит подготовка организма к дальнейшей физической работе.

3. Контрольные уроки служат итогом освоения определённого раздела в хореографической подготовке.

4. Разминочные уроки проводятся в процессе подготовки к соревнованиям. Выполняется целый ряд комплексных упражнений, которые

разогревают организм и позволяют избавиться от психологической напряжённости.

5. Показательные уроки являются неотъемлемой частью подготовки к выступлениям группы гимнасток на различных соревнованиях.

Во втором параграфе «Этапы хореографической подготовки в гимнастике» описана специфика каждого этапа хореографической подготовки при проведении занятий среди сборной художественных гимнасток.

На начальном этапе изучаются элементы классического танца у станка и на середине зала. Осваиваются элементы народного, историко-бытового и современного танцев. Совершенствуется техника прыжка, техника вращения, техника равновесия. Профилирующий этап хореографической подготовки подразумевает изучение профилирующих элементов, то есть основных упражнений, которые ведут к освоению схожих по структуре комплексных движений. Этап разносторонней технической подготовки, он схож с профилирующим этапом, но главное его отличие в том, что здесь делается акцент на всестороннее развитие, движения изучаются более углублённо. Этюдной работой характеризуется заключительный этап подготовки. Благодаря хореографической подготовке решается главная задача мастерства в художественной гимнастике – воспитывается выразительность движений.

В третьем параграфе «Учёт возрастных особенностей обучающихся» рассмотрены особенности обучения в каждой возрастной категории.

Каждый грамотный тренер, педагог-хореограф должен составлять план занятий и интенсивность физических нагрузок с учётом возрастных особенностей обучающихся. Это связано с тем, что каждый возрастной период имеет свои характерные особенности роста и развития организма.

Задачи хореографической подготовки в группах начальной, специализированной подготовки: совершенствование устойчивости «апломб», совершенствование классического экзерсиса, совершенствование

пластики и координации тела, составление этюдов – части вольных упражнений и композиций.

Третья глава «Подготовка и проведение уроков хореографии» содержит четыре параграфа.

В первом параграфе «Примерные уроки на этапе начальной подготовки» показана структура хореографического урока: подготовительная, основная и заключительная части.

Построение урока определяется 4 условиями: соразмерностью отдельных частей урока; подбором упражнений и последовательностью их исполнения; чередованием нагрузки и отдыха; составлением учебных комбинаций на уроке. В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей урока хореографии может меняться.

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций, то есть различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесий, поворотов, и акробатических элементов. Здесь существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать: возраст и возможности учениц, периодизацию спортивной тренировки, этап подготовки, логическую связь движений.

Во втором параграфе «Примерные уроки на начальной, специализированной подготовке» рассмотрен план примерного урока хореографии в художественной гимнастике на основе классического танца и свободной пластики у опоры и на середине зала на начальной специализированной подготовке (возраст учащихся от 9 до 12 лет).

В третьем параграфе «Урок на основе народно-сценического танца» показана структура хореографического занятия с включением в урок элементов народно-сценического танца. Например, на основе элементов русского танца, тарантеллы, мазурки, венгерских, восточных, испанских танцев.

В четвёртом параграфе «Примерные этюды» представлены 3 варианта этюдов на занятиях по хореографии среди сборной команды по художественной гимнастике. Этюд в испанском характере на музыку Альбениса, этюд на музыку Гершвина, этюд на музыку Моцарта.

Заключение содержит выводы, сделанные на основе проделанной работы. Хореографу, пришедшему работать в художественную гимнастику, необходимо чётко различать цели и задачи, которые стоят перед спортсменами. Ведь если для будущих балерин хореографические занятия являются основой их деятельности, то для гимнасток это всего лишь грань подготовки на большом пути к блестящей карьере и спортивным достижениям.

1. Занятия хореографией в художественной гимнастике – это только лишь часть всей учебно-тренировочной деятельности, которая взаимодействует с иными видами подготовки.

2. Педагогу-хореографу, который работает с гимнастками, нужно всегда иметь в виду ограниченность времени на танцевальную подготовку, ведь занятия хореографией не являются основным видом деятельности спортсменок. Также дефицит времени связан с ограничениями по возрасту, ведь после хореографических училищ танцовщицы к 18 годами только начинают работать, а гимнастки в этот возрастной период находятся на пике своей спортивной карьеры, а кто-то уже заканчивает своё продвижение в профессии.

Работу завершает список литературы, включающий 60 наименования. Приложения дополняют и расширяют основное содержание работы.