

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 педагогики искусства

**МЕСТО ТАНЦА В СОВРЕМЕННОМ ФИТНЕСЕ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

Студентки 5 курса 531 группы Института искусств  
Направление подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура»  
Профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

**Шевченко Елены Евгеньевны**

Научный руководитель:  
Канд. пед. наук, доц.

  
\_\_\_\_\_ Н.А. Иванова

Зав. кафедрой:  
доктор пед. наук, проф.

  
\_\_\_\_\_ И. Э. Рахимбаева

Саратов 2018 год

*Введение.* Каждой эпохе присуща своя музыкально-танцевальная культура, которая порождает новые виды танца и, соответственно, новые сферы их применения. Одной из таких сфер в современную нам эпоху является фитнес, куда активно проникают различные танцевальные направления, что в итоге приводит к обогащению как самого фитнес-движения, так и танцевальной культуры в целом.

Секрет популярности занятий фитнесом кроется в том, что целью всех фитнес-программ, является не достижение высоких спортивных результатов, а стремление помочь людям вести здоровый образ жизни. Все фитнес-программы строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Это наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов и других представителей целого ряда смежных специальностей.

Занимаясь фитнесом, человек получает возможность не просто совершенствовать свое тело, прежде всего, речь идет о совершенствовании личности, о поиске духовной гармонии, как с внешним, так и с внутренним миром. Именно стремление постичь и развить свою природу, через осознание своей индивидуальности и значимости заложено в том, что называют фитнесом.

Современный фитнес как оздоровительный вид спорта представляет собой совокупность различных групп направлений. Одной из таких групп являются танцевальные направления (клубная латина, восточный танцы, стрип-пластика, боди-балет), что, в свою очередь, свидетельствует о тесном взаимодействии фитнес-движения с танцевальной культурой.

**Актуальность** нашего исследования обусловлена, с одной стороны, широким распространением фитнеса в жизни современного общества и, с другой стороны, тем фактом, что практика фитнеса неразрывно связана с танцем как одним из видов искусства. Такое положение дел ставит перед

искусствоведением задачу осмысления роли и места танца в фитнесе, что может способствовать выявлению влияния, которое оказывает фитнес-движение на современную танцевальную культуру.

**Целью исследования** является изучение роли и места танца в современном фитнесе.

Цель исследования определила следующие **задачи**:

1. Обозначить роль и место танца в современном социуме;
2. Изучить историю фитнес-движения;
3. Сделать обзор действующих на сегодняшний момент танцевальных фитнес-программ.
4. Выявить тенденции, обеспечивающие развитие танцевального наполнения фитнес-программ.

Для решения поставленных цели и задач исследования были использованы следующие **методы исследования**: теоретические, эмпирические, статистические.

**Методологической базой исследования** выступили работы, посвященные современному танцу и критические статьи и рецензии отечественных критиков и журналистов, публикуемые в специализированных и неспециализированных периодических изданиях (печатных и электронных), И.Н. Герасимовой, О. Гердт, А. Гордеевой, Э.А. Королевой, М. Крыловой, Т. Кузнецовой, Е.К. Луговой, Л. Барыкиной, Н. Колесовой, Д.А. Садыковой, Е.В. Самойленко и др., а также работы, освещающие теорию и практику фитнеса (Г.В. Гордеева, Л.Х. Закарьян, Н.К. Ким, И.И. Кислухиной, Н.Б. Майрова, Е.Г. Монаховой, И.Б. Одинцовой, Е.С. Панкратовой, Э.Т. Ходли, К.К. Шихи и другие.

**Структура выпускной квалификационной работы**: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемых источников.

В **Главе 1** рассматриваются теоретические проблемы изучения танца как одного из видов искусств и как феномена культуры в целом, выявляются место и роль танца в современном социуме, а также его связь с фитнес-движением, освещается история возникновения и эволюции фитнеса как оздоровительного вида спорта.

Общество рубежа XX-XXI вв. охватил «взрыв массовой танцевальности» (Л.П. Морина), когда интерес к бытовому танцу неуклонно возрастает, а танцевальная культура максимально реализует свой полифункциональный потенциал. В современной гуманитарной науке можно наблюдать значительный рост интереса к теме танца и танцевальных практик во всем многообразии их аспектов. Однако, степень разработанности ряда вопросов в современном научном поле недостаточна.

В первую очередь, сохраняется многозначность самого понятия «танец». С точки зрения классификации определений данного понятия Е.В. Самойленко выделяет два основных подхода к его толкованию:

1. Эстетико-искусствоведческий, который в то же время часто соответствует обыденным представлениям о танце (узкий подход).
2. Культурологический (расширенный).

В рамках эстетико-искусствоведческого подхода танец трактуется исключительно как вид искусства, художественного творчества.

В рамках культурологического подхода танец определяются через одну из своих многочисленных функций, при этом трактуется как особый феномен человеческой культуры в целом, в отличие от сторонников более узкого искусствоведческого подхода.

Согласно культурологическому подходу, танец представляет собой ритмическое человеческое движение, одной из главных характеристик которого является полифункциональность. Соответственно, через множество

функций и раскрывается значение танца для общества в целом и для каждого человека в отдельности.

Анализ танца с функциональной точки зрения содержится, например, в работах И.Н. Герасимовой, Э.А. Королевой, Е.К. Луговой, Е.Г. Монаховой, Е.В. Самойленко и других исследователей. Наиболее разработанная классификация функций танца представлена в исследовании Е.В. Самойленко. По определению Е.В. Самойленко, «танцевальная культура – сложный, комплексный феномен, самодостаточная сфера повседневности, которая выполняет ряд социокультурных функций, отвечая многообразным потребностям индивида и общества». К таким социокультурным функциям танца исследователь относит: коммуникативную (танец как средство и способ общения), идентификационную (репрезентативную) (принадлежность к танцевальной культуре как культурный знак, социальный маркер), интегративную (консолидирующую) (общность танцевальной культуры как способ консолидации социокультурной группы), гедонистическую (танец как источник удовольствия и отдыха) и регулятивную (танцевальная культура как комплекс одобряемых обществом норм и образцов поведения, транслятор моральных ценностей) функции.

Помимо рассмотренных Е.В. Самойленко функций танца следует выделить ещё одну немаловажную функцию – *психотерапевтическую* (танец как психотерапия). Существует целое направление в психотерапии – танцевально-двигательная терапия (ТДТ). Танцевально-двигательная терапия – это междисциплинарная область: она существует на стыке психотерапии и танцевального искусства.

Раскрывая полифункциональную природу современного танца, мы невольно приходим к выводу, что значение и роль танцев в жизни современного человека и общества в целом также велики, как и в предшествующие эпохи.

Говоря о конкретных видах и направлениях современного танца, необходимо помнить, что, как отмечает Д.А. Садыкова, «танец, как вид искусства, в каждую новую эпоху живет особой жизнью, раскрываясь по-разному в зависимости от мировоззрения этой эпохи и тех задач, которые она ставит перед художественным творчеством. В этом отношении он имеет общую судьбу со всеми сферами культуры в целом, которые отражают основные тенденции времени в своих произведениях». Иными словами, современный танец - понятие относительное, сиюминутное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая порождает новые виды танца.

Современное танцевальное искусство, по мнению Д.А. Садыковой, отражает основные характеристики эпохи постмодерна и медиакультуры. Для постмодернистской культуры характерен стилистический плюрализм, слияние разных стилей и направлений. Следствием этого является и разнообразие стилей современного танца. Различные техники и направления соединяются в одном танце, часто заимствуются танцевальные движения классического и народных танцев. Также для современного танца характерно использование внетанцевальных движений или бытовой пластики.

Говоря о связи современного танца с фитнес-движением, необходимо проследить историю становления фитнеса и выявить тот момент, на котором произошел первый опыт соединения танцевального и спортивного движения.

**Фитнес** (англ. *fitness*— букв. "(при)годность", "соответствие", "приспособленность") - система оздоровительной физподготовки - своими корнями уходит в глубокую древность. Людям свойственно созерцать красивое тело, следовательно, вопрос о том, как сформировать и сохранить стройную фигуру, волновал людей задолго до того, как появилось само понятие «фитнес». Однако как современный оздоровительный вид спорта фитнес возник на Западе в 70-е гг. XX столетия. В России фитнес появился совсем недавно, примерно полтора десятилетия назад.

Как отмечают специалисты, занятия физическими упражнениями под музыкальное сопровождение берет свое начало от так называемых четырех "Д" – начальной буквы фамилий четырех основоположников современного музыкального ритмического направления в гимнастике. Это такие имена, как Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз.

Жорж Демени - французский физиолог, чье имя связано с изобретением системы физических упражнений, в основу которой было положено ведущее значение ритма и гармонии движений, а также ритмичное чередование расслабления и напряжения мышц. Франсуа Дельсарт положил начало направлению выразительного движения, основу которого составляет взаимосвязь между эмоциональными переживаниями и мимикой. Созданная Дельсартом система выразительного движения подразумевала умение выразительно петь и при этом владеть жестом, мимикой, движениями и позами, отсюда и название «выразительная гимнастика». Американская танцовщица Айседора Дункан создала так называемый свободный танец в противовес классическому балету. Жаку Далькрозу принадлежит открытие значения чувства ритма в физической деятельности человека.

Открытия, сделанными этим четверым деятелями науки и искусств привели к появлению аэробики. Термин «аэробика» ввел в обиход в 1970-х гг. известный американский специалист в области физической культуры, доктор Кеннет Купер. Аэробика (от слова аэробный - «кислородный») – это физические упражнения, усиливающие аэробные процессы в организме, то есть увеличивающие количество потребляемого кислорода).

Аэробика - это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, а коротко можно сказать аэробика – это синтез элементов физических упражнений, танца, музыки.

В танцевальной аэробике используются элементы художественной и спортивной гимнастики, хореографии, современных танцев, которые

объединены в оригинальные спортивно-танцевальные композиции. Танцевальная аэробика – это не только возможность улучшить свою физическую форму, но и научиться танцевать, красиво двигаться, сформировать правильную походку и осанку.

В зависимости от превалирования тех или иных танцевальных элементов и соединений можно выделить различные виды танцевальной аэробики: джаз-аэробика, фанк/хип-хоп-аэробика, рок-аэробика, латина, брейк-аэробика и др. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

Во **Главе 2** мы рассмотрели основные виды современных фитнес-программ, а также новые тренды и тенденции в танцевальном направлении фитнес-движения.

На сегодняшний день известно достаточное количество танцевальных фитнес-программ. Основными танцевальными программами являются такие направления в фитнесе, как хип-хоп, стрип-пластика, танец живота, латиноамериканские танцы (сальса, бачата, ча-ча-ча, мамба, румба)

*Хип-хоп* — молодёжное танцевальное направление, которому присущи движения, обращенные вниз, расслабленные полусогнутые колени и корпус тела, находящийся в низкой посадке. Высокие прыжки сменяются скольжением по полу, присутствует быстрый неожиданный переход от волнообразных и медленных движений к резким и чётким. Танцор должен казаться полностью расслабленными, а танец — развязным.

В *стрип-пластике* тренировки сочетают в себе аэробную нагрузку с элементами соблазнительного танца. Каждое занятие включает разминку, в том числе растяжку, и разучивание танцевальных связок. Мышцы ног и рук, бёдер и ягодиц, живота, спины и груди получают отличную нагрузку.

*Танец живота* – это то одно из самых сексуальных направлений, которое помогает продлить молодость и привлекательность женщины. Обязательными составляющими восточных танцев являются удары (резкие

движения бёдрами) и вибрация в сочетании с плавными волнами, кругами, восьмёрками. Очень важна координация движений. Рисунок танца должен смотреться целостно, завладевая всем вниманием зрителя.

*Латиноамериканские танцы* известны своей зажигательностью, импульсивностью и позитивом.

*Зумба* — одна из самых популярных тренировок для похудения. Она получила распространение в более чем 180 странах. Эта фитнес-программа сочетает в себе элементы хип-хопа, сальсы, самбы, меренге, мамбо, фламенко и танца живота. Её цель — проработать максимальное количество мышц, при этом не изматывая вас неоднократными повторами тривиальных упражнений.

*Контемп* — объединение танцевальных методик из западного (классический танец, джаз-модерн) и восточного (цигун, тайцзицюань, йога) искусств движения.

Основные упражнения построены по аналогии с классическими и современными: от простых к более сложным. В занятие включены упражнения в партере (работа на полу), техника расслабления, а также растяжка.

*Кельтские танцы* - это довольно сложный набор движений, при выполнении которых нужно держать в напряжении всё тело. Тренировки зачастую изматывающие, с достаточно большой нагрузкой.

Таковы основные действующие танцевальные фитнес-программы. Однако, как известно, время не стоит на месте и одни фитнес-направления вытесняют другие, традиционные тренировки «преображаются» за счет новых «фишек», в расписаниях появляются свежие названия. Фитнес-индустрия находится в постоянном поиске новых трендов и направлений, поскольку заинтересована в том, чтобы сделать занятия данным видом оздоровительного спорта нескучными, яркими и зажигательными. Разновидности нового фитнеса появляются постоянно. Но, как показывает

практика, такие виды фитнеса редко представляют собой нечто действительно инновационное. Чаще всего спортклубы и тренеры создают гибриды: *пилатес*, *пилардио*, *йогалатес* и другие. Программы-гибриды оптимальным образом удовлетворяют потребности тренирующихся, а фитнес-индустрия следует за клиентом.

Подобное положение дел наблюдается и в танцевальных направлениях современного фитнеса. Так, например, во многих американских фитнес-центрах соединили *йогу*, *плиометрию* и *пилатес*. Выглядят эти тренировки под названием *бути* (*booty* – в переводе с англ. «ягодицы») примерно та: в позе моста бедра буквально пускаются в пляс и пружинят в «собаке мордой вниз», а соединяются все эти упражнения танцевальными связками и прыжками. Всё это делается для того, чтобы укрепить нижние мышцы тела.

Тем, кто хочет заниматься танцами в более привычном понимании этого слова, западные тренеры предлагают так называемые *Болливудские тренировки*, во время которых в течении часа придется повторять движения сестер Зиты и Гиты и других звезд индийского кино под соответствующую музыку. А столь любимые индийскими хореографами прогибы, наклоны и скрутки будут полезными для талии и суставов.

*Джаз-модерн* - это современный стиль хореографии, который соединяет в себе эстетику классической подготовки, экспрессию стиля *contemporary*, хореографическую свободу и современные ритмы.

*Реггетон* - это микст из разных стилей, который наиболее наглядно можно наблюдать в ходе выступлений танцоров на бразильском карнавале. Для исполнения реггетона достаточно освоить базовые движения и связки. Суть в том, чтобы чередовать плавность, волнообразность движений и резкие акценты, выполняемые бедрами и верхней частью корпуса.

*Клубный стиль* объединяет разнообразные танцевальные техники в современные стили исполнения. Среди них *Street-jazz*, *Hip Hop*, *Electro dance*, *Funk*, *R'n'B*, и т.д. В сущности, сколько инструкторов – столько и вариантов разнообразных техник и связок можно выучить на занятиях. Клубные танцы

– это универсальное направление: помимо того, что это прекрасная аэробная нагрузка, полученные навыки обязательно пригождаются, когда надо блеснуть на танцполе в клубе, на вечеринке и т.п.

*Go-Go* - это заводной стиль, имеющий эротическую подоплеку, который способствует наилучшей самопрезентации девушки, но без стриптиза. В *Go-Go* есть множество элементов как клубного танца, так и растяжки, стрип-пластики и даже акробатики.

Ещё один вид танцевального фитнеса, всё больше набирающий популярность, - всем нам хорошо известный *канкан*. Французский канкан снова в моде и теперь его танцуют не только в баре, но и в фитнес-клубе.

*Мамбо* – ещё один страстный и зажигательный танец, используемый фитнес-индустрией. Для выполнения данной программы необходимо нужно стоя на месте выставить одну ногу вперед, а потом сразу переставить её назад. В это же время руки при шаге вперед поднимаются, а бедрами желательно выполнять вращательные движения. То же самое следует проделать и второй ногой. Необходимо выполнить по 10 повторов каждой.

*Хула-хуп* – это движение напоминает то, когда тренирующийся крутит обруч. Но при этом хула-хуп не используется. Ноги на ширине плеч, а бедрами совершаются вращательные движения, точно такие, как при работе с обручем. Руки важно поднять над головой, но не оставлять их в напряжении, а вот мышцы живота лучше напрячь. Повторять упражнение важно то в одну, то в другую сторону. Это прекрасное занятие для достижения идеальной фигуры.

Еще одной важной тенденцией в развитии танцевального фитнес-направления является такой вид фитнеса, как *боди-балет*. Он основан на технике классического балета боди балет содействует улучшению растяжки. С технической точки зрения эта разновидность балета весьма прогрессивная – боди-балет может быть дополнен элементами пилатеса и йоги.

*Заключение.* Мы рассмотрели проблему танца в современном фитнесе. Для того, чтобы выяснить роль и место танца в современном фитнес-движении, нам необходимо было обратиться к теоретическим проблемам осмысления современного танца.

Современный танец - понятие относительное, сиюминутное. Каждой эпохе присуща своя музыкальная культура, которая порождает новые виды танца и новые сферы их применения. На сегодняшний день одной из таких значимых сфер является фитнес, который активно вобрал в себя различные танцевальные направления. Так, соединив танцевальные движения со спортивными упражнениями, практика фитнеса обогатилась новой группой направлений – танцевальными направлениями (клубная латина, восточный танцы, стрип-пластика, боди-балет), что свидетельствует о тесном взаимодействии фитнес-движения с современной танцевальной культурой.

Таким образом, с момента своего первого соединения со спортивными движениями танец прочно закрепился в фитнес-движении и, более того, занял в этом современном оздоровительном виде спорта едва ли не ведущее место. Так или иначе нельзя отрицать того факта, что на сегодняшний день танец и фитнес неразрывно связаны друг с другом и эта взаимосвязь является одной из главных характеристик современной танцевальной культуры.