

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФГБОУ ВО «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и
педагогике искусства

Спортивная хореография в художественной гимнастике

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

по направлению подготовки
профиль

студентки 5 курса, 581 группы Института искусств

52.03.01 «Хореографическое искусство»

профиль «Искусство современного танца»

Кудряшовой Александры Владимировны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории, истории и
педагогике искусства

_____ Е.П. Шевченко

Заведующий кафедрой ТИПИ

доктор педагогических наук, профессор _____ И.Э. Рахимбаева

Саратов 2019 год

Введение

Спорт и Танец. На первый взгляд может показаться, что два этих понятия не могут существовать вместе. Спорт – это всем известное «быстрее, выше, сильнее». Танец – это, в первую очередь, вид искусства, в котором важно создать художественный образ. Однако иногда случается так, что искусство и спорт сосуществуют в рамках одного вида деятельности. Это так называемые «художественные виды спорта». В первую очередь, художественная и спортивная (на некоторых снарядах) гимнастики, фигурное катание, синхронное плавание, акробатика.

Главной отличительной чертой этих видов спорта являются упражнения, которые выполняются под музыку. Где музыка – это не просто фон для создания ритма или настроения, а это неотъемлемая часть соревновательной программы. Спортсмен должен «вжиться» в образ, создаваемый музыкой, показать маленький спектакль, максимально полно изобразить эмоции. При этом набрав максимально возможную сложность выполненных элементов программы.

В художественных видах спорта важно всё: сложность программы, разнообразие перемещений по площадке, артистизм исполнения, макияж, костюм. Последний должен непременно соответствовать характеру выбранной музыки. Танцевальные движения, мимика лица тоже должны быть в гармонии с музыкой. Если нет – будет снижение баллов со стороны судей, оценивающих Артистику.

В последние 10 лет ужесточилось внимание именно к творческой составляющей художественных видов спорта. По праву считаясь одновременно зрелищными и эстетичными, такие виды спорта ставят ближе к завершению Олимпийских Игр (или равномерно распределяют на протяжении всех дней проведения Зимних Игр, с показательными выступлениями в последний день перед закрытием Игр). Считается, что таким образом привлекается максимальное количество зрителей. Потому что

то, что делают спортсмены этих видов спорта не только сложно, это еще и красиво.

Еще одной отличительной особенностью художественных видов спорта являются показательные выступления. Это не просто возможность для спортсмена и хореографа «оттянуться» на полную катушку, забыть про спортивные правила и протанцевать то, о чем давно мечталось. Это лаборатория. Не имеет значения, какого возраста спортсмен: заслуженным мастерам так же страшно пробовать себя в новом танцевальном направлении, как и начинающему спортсмену.

Этим хороши и ценны показательные выступления: именно здесь можно «обкатать» новые элементы, попробовать для себя непривычный танцевальный стиль, научиться «подавать» себя, работать на публику.

Вот здесь начинается зона ответственности хореографа. Ведь он должен понимать, что ставит программу (или показательное выступление) не танцовщику, не маленькому ребенку и даже не просто человеку с улицы – он ставит программу спортсмену, у которого тело (даже у начинающего) имеет определенный набор мышечной памяти, условных рефлексов и сформировано целыми комплексами общей и специальной спортивными подготовками. Из чего следует, что хореограф в спорте должен владеть навыками адаптации танцевального материала к потребностям конкретного вида спорта.

Целью данной квалификационной работы является выявление особенностей спортивной хореографии в художественной гимнастике.

Задачи квалификационной работы:

1. Проследить историю развития художественной гимнастики.
2. Проанализировать хореографическую подготовку в художественной гимнастике.
3. Дать определение понятию «спортивная хореография», выявить и описать ее основные формы.

4. Составить примерный план подготовки и проведения урока хореографии.

Методологическую базу работы составили издания кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта под редакцией ведущих специалистов в области художественной гимнастики: к.п.н., проф. Л.А. Карпенко, д.п.н, проф. Р.Н. Терехиной, д.п.н, проф. И.А. Винер-Усмановой, д.п.н., проф. Е.Н. Медведевой, а также издания других спортивных ВУЗов России.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические положения и результаты выпускной квалификационной работы были изложены автором в докладе:

- «Спортивная хореография в художественной гимнастике» // VI Международная научно-практическая конференция студентов, бакалавров, магистрантов и молодых учёных «Развитие личности средствами искусства» 19-20 апреля 2019 года;

а также в статье:

- «Становление и развитие художественной гимнастики» // Современные технологии обучения и воспитания в художественном образовании. - Вып. 17. - Саратов: ИЦ «Наука», 2019. - 276 с. С.113-119.

Основное содержание работы

В первой главе «Становление и развитие художественной гимнастики» представлены становление и развитие художественной гимнастики, обозначены и изучены:

1.1 История развития художественной гимнастики.

1.2 Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.

В первом параграфе установлено, что художественная гимнастика – относительно молодой вид спорта. В программу Летних Олимпийских игр он вошел в 1984 году. И это единственный олимпийский вид спорта, который изначально появился в нашей стране. Ведь именно в 1934 году при

Институте физической культуры имени Петра Францевича Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения, где основным предметом специальной подготовки стала художественная гимнастика.

Выявлено, что истоки художественной гимнастики достаточно разнообразны: гимнастические, пластические и ритмические системы, народный и классический танцы. В первую очередь это система выразительной гимнастики Франсуа Дельсарта (1811-1871гг.), которая охватывала все стороны актерского мастерства оперных певцов: умение выразительно петь, владеть жестом, мимикой, позами.

Важен вклад французского физиолога и педагога Жоржа Демени (1850-1917гг.). Он доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных движений и упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Программа занятий ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза (1865-1950гг.) была довольно обширная: ритмическая гимнастика, одушевленная пластика, теория музыки, сольфеджио, хоровое пение, анатомия, курс танца. Она развивала музыкальность, ритмичность, координацию, внимание и содействовала физическому воспитанию занимающихся. Однако в ней был большой недостаток – выпячивание одного из элементов музыки (ритма) вне ее эмоционально-образного содержания.

Идеи и принципы, разработанные Дельсартом, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан. Ее танцы, импровизации, построенные на движениях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

Для подготовки специалистов высокой квалификации в Институте физической культуры в Москве в 1934 году была создана кафедра художественного движения и акробатики, руководимая М.Т. Окуневым. В

этом же году в Ленинграде при Институте физической культуры им. Лесгафта создается первая всесоюзная школа художественного движения.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством (определение справедливо как для трудностей тела, так и для трудностей предмета).

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Большое внимание уделялось то одному, то другому компоненту. Зависит это напрямую от основного документа – Правил по художественной гимнастике, опубликованных на сайте ФИЖ. Официально правила меняются раз в четыре года (для каждого Олимпийского цикла действуют свои Правила). Каждый год появляются уточнения и дополнения к действующим Правилам. Однако, по любым Правилам, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Правила 2017–2020 состоят из 7 частей:

- Общие положения
- Индивидуальные упражнения – Трудность (D)
- Индивидуальные упражнения – Исполнение (E)
- Групповые упражнения – Общие положения
- Групповые упражнения – Трудность (D)
- Групповые упражнения – Исполнение (E)

- Приложения

Во втором параграфе рассказано, что в спорте хореография утвердилась достаточно давно как эффективное средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса. Эстетическое начало в художественной гимнастике рассматривается специалистами не просто как сопутствующее явление, но как основополагающий элемент структуры данного вида спорта, влияющий непосредственно на формирование спортивного результата. В связи с этим будущее мировой художественной гимнастики прогнозируется за теми, кто сверхсложность и техническое совершенство может сочетать с композиционным богатством и оригинальностью упражнений, артистизмом и выразительностью исполнения.

По свидетельству Л.А. Карпенко, занятия классической хореографией являются непременной составляющей учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике. В частности, установлено, что гимнастки, представляющие элитно-олимпийскую художественную гимнастику и тренирующиеся в центрах олимпийской подготовки, занимаются классической хореографией ежедневно по 2 часа. Для гимнасток среднего звена, представляющих спортивно-образовательную гимнастику и тренирующихся в детско-юношеских спортивных обществах и клубах, норма составляет 2-3 урока в неделю по 1,5 часа.

Основные задачи, решаемые в ходе хореографической подготовки гимнасток, заключаются в следующем:

- формирование специфических для художественной гимнастики физических качеств: выворотности (подвижности) в тазобедренных и голеностопных суставах, координации, координационной выносливости, апломба, прыгучести, силы, быстроты и точности движений, гибкости;
- формирование правильной техники движений: прыжков, вращений, равновесий и пр.;

- формирование эстетических компонентов исполнительского мастерства гимнасток: правильной осанки, качества работы ступней ног, культуры движений, красоты линий тела («чувства позы»), музыкальности, выразительности, танцевальности;

- формирование общих знаний в области искусства: знакомство с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, музыкой из спектаклей и кинофильмов, танцевальными традициями разных народов, постановками известных хореографов и пр.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической,
- народно-характерной,
- историко-бытовой,
- современной.

Осуществляется она в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного, современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Во второй главе «Специфика спортивной хореографии в художественной гимнастике» обозначены и изучены:

1. Спортивная хореография: понятие, формы.
2. Подготовка и проведение уроков хореографии.

В первом параграфе установлено, что понятие «спортивная хореография» довольно обширное и, надо сказать, весьма расплывчатое. С одной стороны, спортивная хореография – это программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, таких как: фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, спортивный рок-н-ролл, акробатика, спортивно-бальные танцы и т.д. Поэтому часть спортивных хореографов ограничивает свою деятельность только «грязной» работой – непосредственно шлифовка движений тела в упражнении и

проведение уроков хореографии для гимнасток. Другие занимаются в своей деятельности целым комплексом мероприятий: помимо проведения уроков хореографии, ставят соревновательные программы и показательные номера, отработывают их, ездят с командами на фестивали.

С другой, спортивная хореография – это направление хореографии с регулируемой нагрузкой, синтезирующая элементы физических упражнений, хореографии и музыки, для широкого круга занимающихся. Существует целая Федерация спортивной хореографии России (с сентября 2012 года), в которую входят: Федерация барабанщиков и оркестров России, Федерация мажореток и батон твирлинга России, Федерация воздушно-спортивного эквилибра России, Федерация rope skipping России и Федерация фигурного катания на роликах.

Правила по художественной гимнастике от цикла к циклу становятся всё сложнее и сложнее. С каждым годом всё больше девочек приходят в спортивные школы на занятия художественной гимнастикой. К сожалению, далеко не все из них могут рассчитывать на высокие спортивные результаты и выполнение разрядных требований. Поэтому последние десять лет всё большую популярность набирают фестивали показательных выступлений и всё чаще направление «спортивный танец» появляется в программе танцевальных фестивалей.

Во втором параграфе рассматриваются подготовка и проведение уроков хореографии. Отмечено, что упражнения художественной гимнастики характеризуются целостностью, динамичностью и танцевальным характером движений.

Целостность заключается в том, что движения отдельными частями тела сопровождаются дополнительными, иногда еле заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных. При этом включаются все, даже самые мелкие, мышцы и суставы. Признаками целостности служат одновременность выполнения основного и дополнительных движений, а также их непрерывность и слитность (последующее движение начинается

тогда, когда предыдущее ее не закончилось). Примером таких упражнений могут служить волна, взмах и так называемые «отстающие» движения. Непрерывность и слитность должны проявляться не только в отдельных упражнениях, но также в их соединениях и различных комбинациях. Целостность характеризуется также отсутствием остановок и фиксацией промежуточных положений в упражнениях и соединениях. Овладение целостностью – одно из важнейших условий усвоения правильной техники упражнений художественной гимнастики.

Динамичность упражнений художественной гимнастики заключается не только в активных перемещениях гимнасток при исполнении различных форм шага, бега, прыжков, элементов танца, но и в разнообразных изменениях скорости, темпа, ритма, амплитуды, направления и силы движений (от полного расслабления до максимального напряжения). Она сохраняется также в упражнениях, исполняемых на месте и с незначительным перемещением.

Упражнения художественной гимнастики приобретают танцевальный характер благодаря их тесной связи с музыкой и танцами. Разнообразные элементы разных танцевальных направлений содействуют развитию специфической координации движений, вызывают у гимнасток яркие эмоции и содействуют их эстетическому воспитанию.

Не следует отождествлять исторически сложившиеся танцы с движениями, имеющими танцевальный характер. Упражнения художественной гимнастики решают задачи физического воспитания, разносторонне и направленно воздействуя на организм человека. В то же время, комплекс движений, составляющий любой танец, не может служить средством для полноценного решения задач гимнастики. В художественной гимнастике используются лишь элементы танца, которые наравне с другими ее упражнениями применяются в качестве физических упражнений. Вместе с тем, чисто гимнастические упражнения благодаря их тесной связи с музыкой приобретают ритмичность, динамичность, что и придает им танцевальный

характер. Целостность, динамичность и танцевальный характер движений тесно взаимосвязаны. Их следует рассматривать как основу школы художественной гимнастики. При овладении ими создаются необходимые предпосылки для правильного усвоения техники упражнений художественной гимнастики, от самых простых до самых сложных. Основные виды танцевальных шагов, прописанные в правилах, это: классические, балльные, фольклорные, современные танцевальные шаги.

Заключение

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство вообще – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец (что очень важно), формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Помимо вышеперечисленного, занятия хореографией способствуют решению ряда образовательных задач. Так, применение народно-характерных, историко-бытовых и современных балльных танцев приобщает спортсменок к достоянию культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с

произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность и, в конечном итоге, развивает интеллектуальные способности занимающихся художественной гимнастикой.

Хореографическая подготовка и участие в гала-концертах и фестивалях развивает выразительность движений, дает смелость и помогает сделать соревновательные упражнения чем-то большим, чем просто набор элементов.

В данной квалификационной работе удалось проследить историю художественной гимнастики, проанализировать хореографическую подготовку в художественной гимнастике, определить обширность понятия «спортивная хореография», выявить ее основные формы, а также составить примерные планы проведения уроков хореографии по направлениям: классический танец, балльный танец, фольклорный танец, современный танец.