

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и педагогики искусства

**Роль современного танца в процессе хореографической подготовки  
гимнасток**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА**

студентки 5 курса 581 группы Института искусств  
по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство»  
профиль «Искусство современного танца»

**Беляковой Анастасии Игоревны**

Научный руководитель  
д.п.н., профессор \_\_\_\_\_ И.Э. Рахимбаева

Зав. кафедрой  
д.п.н., профессор \_\_\_\_\_ И.Э. Рахимбаева

Саратов, 2022 г.

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Художественная гимнастика представляет собой один из самых красивых и технически сложных видов спорта. Ее специфика заключена в характерной технике исполнения упражнений, которые включают в себя танцевальные элементы под музыку. Хореографии отводится немаловажная роль в подготовке спортсменок, т.к. она способствует повышению уровня их физической подготовленности и делает композиции более яркими, оригинальными и выразительными.

Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией в гимнастике способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости.

Хореографическая подготовка в гимнастике неразрывно связана с иными сторонами тренировочного процесса, такими как техническая, специальная физическая, предметная подготовки. Однако, как показывает практика, хореограф в гимнастике постоянно сталкивается с проблемой дефицита времени, которое отводится для изучения хореографических элементов в структуре тренировочного занятия, поскольку приоритет отдается

все-таки другим видам подготовки. С учетом данного факта, а также в условиях существенного повышения требований к исполнительскому компоненту выступления гимнасток в современных условиях и увеличения конкуренции, особую актуальность приобретает изучение роли современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток.

**Степень научной изученности темы.** Проблема сущности и особенностей физической и технической подготовки спортсменок в художественной гимнастике разрабатывалась в исследованиях таких авторов, как В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, С.Г. Лемешева, Е.Н. Медведева, И.Б. Павлов и др.

История и особенности современного классического танца достаточно подробно освещены в исследованиях Ю.Б. Абдокова, Н.П. Базаровой, Т.А.Барышниковой и др.

Выявлением роли хореографической подготовки спортсменок в художественной гимнастике занимались Г.С. Антоненко, В.А. Борисова, Н.А. Жолина и др.

В целом, на основании анализа литературных источников, нами было определено, что проблема разработки эффективной методики освоения элементов современного танца как важной части подготовки спортсменок в художественной гимнастике нуждается в дальнейшей систематизации и обобщении.

**Цель исследования:** разработать рекомендации по использованию современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток на примере Школы художественной гимнастики «Гран-при спорт».

Исходя из цели, в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть историю художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта.
2. Изучить использование элементов современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток.

3. Провести анализ опыта Школы художественной гимнастики «Гран-при спорт» по использованию элементов современного танца в ходе хореографической подготовки гимнасток.

4. Разработать рекомендации по использованию элементов современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток.

При проведении исследования были использованы следующие **методы**:

1. анализ теоретических и практических работ по психологии, педагогике, искусствоведению, связанных с данной проблемой;

2. изучение и обобщение педагогического опыта, программ и методов практического обучения, на основе которого были сформулированы рекомендации по использованию элементов современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток;

3. диагностический метод;

4. метод обобщения, который позволил обработать полученные в результате практической деятельности данные и сделать теоретические и практические выводы.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что уточнена роль хореографической подготовки спортсменок в художественной гимнастике, выявлены элементы современного танца, необходимые в работе с гимнастками.

**Практическая значимость исследования** заключается в возможности использования полученного материала при разработке рекомендаций по использованию элементов современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток, а также в практической деятельности тренеров школ и училищ в секциях художественной гимнастики.

**Структура выпускной квалификационной работы** включает в себя введение, две главы, заключение и список использованных источников, включающий в себя 30 наименований.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе отражены теоретические аспекты изучения роли современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток, здесь раскрываются два параграфа (1.1 История художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта и 1.2 Использование элементов современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток).

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Свое начало гимнастика берет еще в первобытном обществе. В это время соответствующие движения являлись своеобразным ритуалом перед теми или иными значимыми событиями общины. В дальнейшем большой вклад в развитие исследуемого направления внес период античности, провозгласивший культ человеческого тела. После утраты интереса к физической подготовке спортсменов, гимнастика сохранилась исключительно в танцах, вплоть до Эпохи Просвещения, а Возрождение античных традиций способствовало выделению ее в отдельное направление. Непосредственно в качестве самостоятельного вида спорта художественная гимнастика появилась в СССР в начале XX века. На сегодняшний день первенства по данному виду спорта включают в себя личное и групповое многоборье. Выступления россиянок вплоть до настоящего времени отличаются изяществом и утонченностью, особой постановкой рук и ног, и удивительной хореографией, что и определяет зрелищность данного вида спорта.

В течении длительного времени успешные выступления российских спортсменов в художественной гимнастики обуславливается тем, что в них включаются элементы современного классического танца. История его появления относится ко временам Петра I, во времена правления которого классические танцы составляли неотъемлемую часть всех балов и маскарадов. Основная цель преподавания элементов современного классического танца в

гимнастике заключается в развитии двигательного аппарата спортсменов, формировании у них хореографических навыков с целью постижения танцевального искусства. Любой урок хореографии в гимнастике состоит из 5 элементов: экзерсиса у станка, на середине, аллегро, упражнений на пальцах (специально для гимнасток), завершающей части урока. Время и содержание каждого из этих этапов урока обуславливается уровнем хореографической подготовки гимнасток, их возрастными и индивидуальными особенностями и др., однако каждый этап нельзя перегружать различными движениями и приемами. Главный принцип построения урока хореографии в гимнастике – изучение движений по принципу «от простого к сложному», с многократной отработкой каждого изученного движения. Исключительно в ходе упорного, систематического труда можно овладеть искусством танца, что предполагает огромное творческое напряжение и силу воли, как со стороны гимнасток, так и со стороны тренера.

**Во второй главе** отражены практические аспекты изучения роли современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток (2.1 Анализ опыта Школы художественной гимнастики «Гран-при спорт» по использованию элементов современного танца в ходе хореографической подготовки гимнасток и 2.2 Рекомендации по использованию элементов современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток).

В практической части выпускной квалификационной работы мы изучали роль современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток на примере Школы художественной гимнастики «Гран-при спорт», которое располагается по адресу: Саратов, ул. Чернышевского 199. Хореограф, который занимается с гимнастками в Школе художественной гимнастики «Гран-при спорт», в первую очередь, работает на повышение спортивных результатов. Главная цель данного вида подготовки заключается в обучении элементам классического, историко-бытового, народного и современного танца. Занятие по хореографии в Школе художественной гимнастики «Гран-при спорт» состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

знакомства с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями и изучения движений отдельно и в комбинациях. Для определения роли современного танца в хореографической подготовке гимнасток в Школе художественной гимнастики «Гран-при спорт», нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие пять хореографов. Согласно полученным результатам, большинство педагогов Школы художественной гимнастики «Гран-при спорт» в рамках подготовки гимнасток отводят достаточно времени на изучение элементов современного танца, однако считают, что перечень изучаемых элементов, а также комплекс используемых в рамках тренировок средств и методов представляется недостаточным для полноценного освоения современного танца спортсменками.

С целью повышения роли современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток в Школе художественной гимнастики «Гран-при спорт» необходимо расширить перечень используемых элементов современного танца и внедрить поэтапную модульно-блочную систему развития навыков хореографии. Первая рекомендация предполагает отведение тренировочного времени на изучение таких дополнительных элементов современного танца, как пружинка, диагональ, поворот, круговые движения руками, шаги на месте и круговые движения корпусом. Все вышеприведенные элементы можно использовать в различных комбинациях в выступлениях в художественной гимнастике, что значительно повысит зрелищность выступлений спортсменок. Вторая рекомендация подразумевает развитие импровизационных способностей юных исполнителей, что необходимо для полноценного эмоционального раскрытия современного танца. Кроме того, по моему мнению целесообразно внедрить поэтапную модульно-блочную систему развития навыков хореографии, которая позволяет применять различные приемы обучения спортсменок, дает хороший психологический настрой, побуждая их не только к получению знаний, но и к самостоятельному выполнению элементов современного танца. Педагог

получает возможность строить процесс обучения гимнасток элементам современного танца с учетом индивидуальных возможностей и личностных склонностей спортсменок в каждый временной отрезок. В рамках данной модели могут использоваться следующие педагогические методы: наглядный, словесный, практический. При этом выделяются 3 наиболее эффективных приемов обучения – игра, усложнение элементов и ускорение. При данной системе обучения спортсменки не только осваивают основные элементы современного танца, но и учатся «чувствовать его», а также получают возможность самостоятельно сочетать танцевальные движения в ходе выступлений по художественной гимнастике.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Свое начало гимнастика берет еще в первобытном обществе. В это время соответствующие движения являлись своеобразным ритуалом перед теми или иными значимыми событиями общины. В дальнейшем большой вклад в развитие исследуемого направления внес период античности, провозгласивший культ человеческого тела. После утраты интереса к физической подготовке спортсменов, гимнастика сохранилась исключительно в танцах, вплоть до Эпохи Просвещения, а Возрождение античных традиций способствовало выделению ее в отдельное направление. Непосредственно в качестве самостоятельного вида спорта художественная гимнастика появилась в СССР в начале XX века. На сегодняшний день первенства по данному виду спорта включают в себя личное и групповое многоборье. Выступления россиянок вплоть до настоящего времени отличаются изяществом и утонченностью, особой постановкой рук и ног, и удивительной хореографией, что и определяет зрелищность данного вида спорта.

2. В течение длительного времени успешные выступления российских спортсменов в художественной гимнастике обуславливается тем, что в них включаются элементы современного классического танца. История его появления относится ко временам Петра I, во времена правления которого классические танцы составляли неотъемлемую часть всех балов и маскарадов. Основная цель преподавания элементов современного классического танца в гимнастике заключается в развитии двигательного аппарата спортсменок, формировании у них хореографических навыков с целью постижения танцевального искусства. Любой урок хореографии в гимнастике состоит из 5 элементов: экзерсиса у станка, на середине, аллегро, упражнений на пальцах (специально для гимнасток), завершающей части урока. Время и содержание каждого из этих этапов урока обуславливается уровнем хореографической подготовки гимнасток, их возрастными и индивидуальными особенностями и др., однако каждый этап нельзя перегружать различными движениями и приемами. Главный принцип построения урока хореографии в гимнастике – изучение движений по принципу «от простого к сложному», с многократной отработкой каждого изученного движения. Исключительно в ходе упорного, систематического труда можно овладеть искусством танца, что предполагает огромное творческое напряжение и силу воли, как со стороны гимнасток, так и со стороны тренера.

3. В практической части выпускной квалификационной работы мы изучали роль современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток на примере Школы художественной гимнастики «Гран-при спорт», которое располагается по адресу: Саратов, ул. Чернышевского 199. Хореограф, который занимается с гимнастками в Школе художественной гимнастики «Гран-при спорт», в первую очередь, работает на повышение спортивных результатов. Главная цель данного вида подготовки заключается в обучении элементам классического, историко-бытового, народного и современного танца. Занятие по хореографии в Школе художественной гимнастики «Гран-при спорт» состоит из двух частей - теоретической и

практической, а именно: знакомства с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями и изучения движений отдельно и в комбинациях. Для определения роли современного танца в хореографической подготовке гимнасток в Школе художественной гимнастики «Гран-при спорт», нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие пять хореографов. Согласно полученным результатам, большинство педагогов Школы художественной гимнастики «Гран-при спорт» в рамках подготовки гимнасток отводят достаточно времени на изучение элементов современного танца, однако считают, что перечень изучаемых элементов, а также комплекс используемых в рамках тренировок средств и методов представляется недостаточным для полноценного освоения современного танца спортсменками.

4. По нашему мнению, с целью повышения роли современного танца в процессе хореографической подготовки гимнасток в Школе художественной гимнастики «Гран-при спорт» необходимо расширить перечень используемых элементов современного танца и внедрить поэтапную модульно-блочную систему развития навыков хореографии. Первая рекомендация предполагает отведение тренировочного времени на изучение таких дополнительных элементов современного танца, как пружинка, диагональ, поворот, круговые движения руками, шаги на месте и круговые движения корпусом. Все вышеприведенные элементы можно использовать в различных комбинациях в выступлениях в художественной гимнастике, что значительно повысит зрелищность выступлений спортсменок. Вторая рекомендация подразумевает развитие импровизационных способностей юных исполнителей, что необходимо для полноценного эмоционального раскрытия современного танца. Кроме того, по нашему мнению целесообразно внедрить поэтапную модульно-блочную систему развития навыков хореографии, которая позволяет применять различные приемы обучения спортсменок, дает хороший психологический настрой, побуждая их не только к получению знаний, но и к самостоятельному выполнению элементов современного танца. Педагог

получает возможность строить процесс обучения гимнасток элементам современного танца с учетом индивидуальных возможностей и личностных склонностей спортсменок в каждый временной отрезок. В рамках данной модели могут использоваться следующие педагогические методы: наглядный, словесный, практический. При этом выделяются 3 наиболее эффективных приемов обучения – игра, усложнение элементов и ускорение. При данной системе обучения спортсменки не только осваивают основные элементы современного танца, но и учатся «чувствовать его», а также получают возможность самостоятельно сочетать танцевальные движения в ходе выступлений по художественной гимнастике.