

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

Кафедра теории, истории и педагогики искусства

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ -
ИСПОЛНИТЕЛЕЙ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА**
АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

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

Давлетовой Есении Крмантаевны

Научный руководитель
д.п.н., профессор _____ И.Э. Рахимбаева

Зав. кафедрой
д.п.н., профессор _____ И.Э. Рахимбаева

Саратов, 2022

ВВЕДЕНИЕ. Физическая подготовка необходима в любой деятельности. Однако в сфере танца она особенно важна, поскольку в основе танца лежит двигательная деятельность, осуществление которой требует хорошей подготовки.

Если рассматривать двигательную деятельность молодых людей и подростков, можно заметить ее в разных по форме движениях. Быстрота, сила, ловкость, выносливость или все эти качества проявляются в той или иной мере в движениях. Уровень развития физических качеств и определяет техническую подготовленность танцоров.

Как правило, когда мы развиваем физические качества, совершенствуются и функции организма, двигательный паттерн меняется. Хорошая физическая подготовка способствует успешному освоению двигательных навыков, потому что этот процесс взаимосвязан и един.

Сегодня, когда дети и молодые люди всё больше увлечены компьютерами, всё больше молодёжи страдает от гиподинамии, этот водопровод актуален как никогда. Раньше дети проводили много времени на улице, играли в классики, резиночку и другие популярные игры. Эти игры давали им необходимое развитие физических качеств. Сегодня дети гуляют всё меньше и меньше. Особенно это усилилось во время пандемии коронавируса. Детские и спортивные площадки пусты. Были закрыты или перешли в дистанционный режим многие спортивные секции.

В связи с этим в танцевальные школы и клубы приходят юные танцоры, которые очень часто не владеют в нужной степени даже самыми основными движениями. У многих наблюдается лишний вес. Подготовить такого танцора достаточно сложно – они чаще всего не могут выполнить даже простые танцевальные движения.

Таким образом, развитие двигательных качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки танцоров.

Вопросами физической подготовки танцоров занимались такие авторы, как В. Д. Иванов, А.А. Косарев, С.П. Клеменчук, В. Д. Подлесных, И. Н. Ронь, П. Р. Якубовская и др.

Однако существующие сегодня методики направлены в основном на подготовку танцоров-спортсменов (т.е. в системе дополнительного образования в сфере спорта), однако практически отсутствуют методики физической подготовки для танцоров в танцевальных школах и студиях современного танца. Это делает тему выпускной квалификационной работы актуальной.

Целью исследования является рассмотреть особенности физической подготовки танцоров - исполнителей современного танца и создать программу этого развития.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности современного танца.
2. Выявить особенности физической подготовки танцоров-исполнителей.
3. Оценить актуальный уровень физической подготовленности танцоров.
4. Разработать и провести апробацию программы физической подготовленности танцоров.
5. Исследовать динамику физической подготовленности танцоров по результатам реализации программы.

Научная новизна исследования заключается в том, что в программу физической подготовки юных танцоров включён нейропсихологический блок на основе методики А.В. Семенович.

Работа имеет традиционную структуру и состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения, которые дополняют и расширяют работу.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ. В первой главе отражены теоретические основы физической подготовки артистов-исполнителей

современного танца, здесь раскрываются два параграфа (1.1 Современный танец и его общая характеристика и 1.2 Физическая подготовка артистов-исполнителей современного танца). Физическая подготовка необходима в любой деятельности. Однако в сфере танца она особенно важна, поскольку в основе танца лежит двигательная деятельность, осуществление которой требует хорошей подготовки. Существующие сегодня методики направлены в основном на подготовку танцоров-спортсменов (т.е. в системе дополнительного образования в сфере спорта), однако практически отсутствуют методики физической подготовки для танцоров в танцевальных школах и студиях современного танца. Это делает тему выпускной квалификационной работы актуальной.

Целый ряд мастеров современного танца развивали направления, связанные со спортом. Франсуа Дельсарт (Франция, 1811-1871) был вдохновителем современного танца, сначала под названием «экспрессивная гимнастика» (Боде) или, впоследствии, «художественная гимнастика». Он утверждает, что духовные состояния должны быть представлены через отношения и движения тела как единства, а не только лица.

Его ученица Себбинс, продвигала эти идеи. В 1930 году она основала в Германии институт выразительной и телесной культуры, где она преподавала для женщин систему Delsarte. Дельсарт развивает «законы гармоничного движения»:

Закон гармонической позы: сбалансированное и естественное положение как идеальное положение покоя греческих статуй.

Закон противоположного движения: любое движение по принципам равновесия требует противоположного движения других сегментов.

Закон гармонической мышечной функции: мышечная сила должна быть напрямую связана с размером мышц.

Таким образом, рассмотрев современный танец и его общую характеристику, можно отметить, что он развился в середине двадцатого века и с тех пор превратился в один из основных жанров танцевальных школ. Для

современного танца характерна эклектичность, большое разнообразие движений, непрерывный поиск новых форм выражения, технического и художественного совершенствования выразительных средств современного танца.

Физическая подготовка танцора современного танца направлена на развитие определенных двигательных качеств, таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость и координация движений. Физическая подготовка спортсменов подразделяется на общую и специальную. Некоторые специалисты рекомендуют также выделять вспомогательную подготовку. Чтобы процесс общей физической подготовки был максимально продуктивным, он построен таким образом, чтобы двигательные качества развивались разносторонне и одновременно пропорционально. Вспомогательная физическая подготовка выстраивается на основе общей физической подготовленности. Она создает специальную основу, которая нужна для результативного выполнения подростком больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств. Специальная физическая подготовка строго направлена на развитие двигательных способностей в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности.

Физические качества танцоров желательно формировать, основываясь на современных представлениях о регулировании спортивной нагрузки.

До 15 лет не рекомендуется применять нагрузки с максимальной интенсивностью. Очень важно постепенно повышать интенсивность.

Таким образом, рационально организованный процесс физической подготовки танцоров направлен на разностороннее и одновременно пропорциональное развитие различных двигательных качеств. Высокие показатели физической подготовленности служат функциональным фундаментом для развития физических качеств, эффективной работы над совершенствованием других сторон подготовленности танцоров –

исполнителей современного танца - технической, тактической, психологической.

Во второй главе рассмотрены методики оценки уровня физической подготовки танцоров и составлена программа тренировочного процесса. Также проведена оценка результативности реализации данной программы.

В исследовании принимали участие обучающиеся, посещающие занятия в танцевальном кружке. В исследовании принимали участие 20 обучающихся в возрасте 12-15 лет, среди них: 10 юношей и 10 девушек. Эксперимент состоял из пяти этапов:

1. Подготовительный этап – на данном этапе проводился анализ источников, подбор методик исследования, набор экспериментальной группы для участия в исследовании.

2. Констатирующий этап включал в себя проведение диагностики уровня физической подготовленности танцоров по выбранным методикам исследования.

3. Формирующий этап заключался в проведении тренировок на основании разработанной программы.

4. Контрольный этап включал итоговую диагностику.

5. Аналитический этап состоял в подведении итогов и формулировании выводов.

Результаты мониторинга физической подготовленности танцоров до реализации программы показывают в среднем достаточно низкий уровень подготовки. Преобладают значения до 120 баллов, что соответствует значениям ниже среднего и низким. После реализации программы результаты показывают преобладающий высокий уровень выполнения нормативов (60% высокий либо очень высокий уровень), 30% показали средний уровень, и только 10% уровень ниже среднего.

Применялись методики Е.М. Матвеева и Н.И. Озерецкого.

Тренировочный процесс включал в себя:

1. Блок силовых тренировок

2. Блок кардио-тренировок
3. Блок стретчинга
4. Нейро-психологический блок

Таким образом, анализ результатов после реализации программы позволяют сделать вывод о том, что у танцоров стал преобладать высокий уровень выполнения нормативов (60% высокий либо очень высокий уровень), 30% показали средний уровень, и только 10% уровень ниже среднего. Итоги оценки моторной одарённости позволили констатировать, что до начала занятий по разработанной программе в среднем моторное отставание школьников составляло 2,9 месяца. По итогам реализации программы тесты показали опережение в среднем на 7,3 месяца. Приведенные данные позволяют отметить, что реализация программы совершенствования физической подготовки танцоров – исполнителей современного танца способствовала повышению эффективности рассмотренного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Рассмотрев современный танец и его общую характеристику, можно отметить, что он развился в середине двадцатого века и с тех пор превратился в один из основных жанров танцевальных школ, особенно он распространён в США и Европе. Он возник как ответ классицизму в танце, как необходимость более свободного телесного самовыражения. Это класс танца, в котором танцор стремится выразить идею, чувство, эмоцию, комбинируя различные движения танцев XX и XXI века. Поэтому для современного танца характерна эклектичность, большое разнообразие движений, непрерывный поиск новых форм выражения, технического и художественного совершенствования выразительных средств современного танца.

Рационально организованный процесс физической подготовки танцоров направлен на разностороннее и одновременно пропорциональное развитие различных двигательных качеств. Высокие показатели физической подготовленности служат функциональным фундаментом для развития физических качеств, эффективной работы над совершенствованием других

сторон подготовленности танцоров – исполнителей современного танца - технической, тактической, психологической.

Подростковый возраст является возрастом полной перестройки организма. Это возраст формирования наиболее тонких двигательных координаций. В этом возрасте необходимо очень внимательно контролировать нагрузку на организм. Учитывая различные сроки полового созревания, при работе со средними школьниками необходимо применять индивидуальный подход. Наиболее проблемным физическим качеством в этом возрасте является выносливость: формирующаяся нервная система подростков плохо переносит монотонные и длительные физические нагрузки. Нервная система подростка может на такие нагрузки отреагировать выраженным запредельным торможением. Из этого следует, что физические нагрузки должны быть разнообразными, следует избегать силовых перегрузок. Особенно важны для танцора такие виды подготовки, которые связаны с совершенствованием деятельности ЦНС и развитием координаций, а также растяжками. Исходя из этого была разработана программа, включающая блок ОФП, блок стретчинга и блок нейропсихологических упражнений.

Была сделана попытка проведения части экспериментальной работы по оценке уровня физической подготовленности танцоров – исполнителей современного танца. С этой целью была определена группа подростков, принимавших участие в опытной работе, подобраны методики проверки составляющих физической подготовленности, разработана авторская анкета. Результаты мониторинга физической подготовленности танцоров до реализации программы показывают в среднем достаточно низкий уровень подготовки. Преобладают значения до 120 баллов, что соответствует значениям ниже среднего и низким.

Анализ результатов после реализации программы позволяют сделать вывод о том, что у танцоров стал преобладать высокий уровень выполнения нормативов (60% высокий либо очень высокий уровень), 30% показали

средний уровень, и только 10% уровень ниже среднего. Итоги оценки моторной одарённости позволили констатировать, что до начала занятий по разработанной программе в среднем моторное отставание школьников составляло 2,9 месяца. По итогам реализации программы тесты показали опережение в среднем на 7,3 месяца. Проведенное анкетирование и последующий анализ представленных ответов позволил отметить, что 80% опрошенных указали на то, что им понравилось либо скорее понравились занятия, 10% затруднились оценить, и только 10% указали, что занятия им не понравились. 80% указали считают, что занятия оказались для них полезными, в том числе – 45% очень полезными и 35% - скорее полезными, 10% затруднились оценить полезность занятия, и только 10% сочли занятия бесполезными. 65% опрошенных указали, что стали более физически развитыми, 50% отметили улучшение самочувствия, по 45% подчеркнули усиление волевых качеств и улучшение самооценки, 35% указали, что приобрели новых друзей, а 30% освоили новые движения. Подавляющее большинство отметили, что занятия были перенасыщены (80%). 15% сочли, что занятия были достаточно насыщенными, и 5% отметили, что занятия недостаточно насыщены. Приведенные данные позволяют отметить, что реализация программы совершенствования физической подготовки танцоров – исполнителей современного танца способствовала повышению эффективности рассмотренного процесса.