

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

Кафедра теории, истории
и педагогики искусства

**ПУТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКИ И СОВРЕМЕННОЙ ХОРКОГРАФИИ
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студентки 5 курса 531 группы факультета искусств
направления 51.03.02 «Народная художественная культура»
профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

КАЧАКОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ АЛЕКСЕЕВНЫ

Научный руководитель
доцент, канд.пед.наук

(подпись, дата)

Н.А. Иванова

Зав. кафедрой
профессор, док. пед. наук

(подпись, дата)

И. Э. Рахимбаева

Саратов 2025

Введение.

Танец, как и любое другое направление в искусстве, требует постоянного своего развития и совершенствования, поскольку именно это обеспечивает интерес к танцу и его сохранность как значимого пласта в культуре любого общества. Развитие танцевального искусства связано с появлением разновидностей современного танца, отражающего тенденции последних лет в указанном направлении и общие культурные веяния, присущие отдельному социуму, что в полной мере относится и к современной хореографии как к базе, на основе которой и происходит становление всех прочих других видов танцев. Появление видов современных танцев связано, в том числе, с сочетанием истоков танцевального искусства с другими видами физической активности, в том числе спортивного характера.

Одним из таких видов является эстетическая гимнастика – направление в гимнастике, отличающееся включением двигательных элементов, схожих с движениями пловцов, но облаченных в форму гимнастических движений. Занятия эстетической гимнастикой развивают в спортсменах способность к плавности и гибкости, которая редко наблюдается у представителей других спортивных направлений, что определяет востребованность элементов эстетической гимнастики в подготовке танцоров современной хореографии не только для общего повышения мастерства, но и для создания танцевальных номеров, способствующих развитию танцевального искусства, поддержания интереса к нему и созданию новых танцевальных направлений.

Между тем, на современном этапе вопрос взаимодействия гимнастики, в том числе эстетической, и современной хореографии, как правило, рассматривается в разрезе совершенствования подготовки спортсменов через включение в этот процесс танцевальных элементов, тогда как элементы эстетической гимнастики являются не менее эффективным средством улучшения необходимых навыков у танцоров современной хореографии.

Таким образом, изучение путей взаимодействия гимнастики и современной хореографии в обозначенном ключе позволит определить варианты организации занятий с танцорами с привлечением элементов подготовки гимнастов и, соответственно, создаст методическую базу для повышения эффективности этого процесса.

Цель выпускной квалификационной работы: разработать и апробировать систему занятий на основе взаимодействия гимнастики и хореографии для повышения эффективности подготовки танцоров.

Достижение цели автором осуществлялось последовательно и выразилось в решении ряда соответствующих задач:

1. Изучить особенности эстетической гимнастики.
2. Рассмотреть специфику современной хореографии.
3. Определить пересекающиеся элементы двух направлений.
4. Разработать систему занятий, сочетающую оба подхода.

Провести диагностику результатов.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

В первой главе приведены теоретические аспекты организации взаимодействия эстетической гимнастики и современной хореографии в процессе подготовки танцоров. Состоит из трёх параграфов. В первом параграфе представлена общая характеристика эстетической гимнастики. Во втором параграфе представлены особенности изучения современной хореографии во время подготовки танцоров. В третьем параграфе рассмотрены компоненты эстетической гимнастики в современной хореографии.

Вторая глава посвящена работе по подготовке танцоров при помощи эстетической гимнастики, так же состоит из трёх параграфов. В первом параграфе приведены варианты обучения танцоров на основе взаимодействия эстетической гимнастики и современной хореографии. Во втором параграфе представлена система занятий на основе взаимодействия эстетической

гимнастики и современной хореографии. В третьем – проведена диагностика результатов подготовки танцоров.

Основное содержание работы.

В первой главе приведены теоретические основы организации взаимодействия эстетической гимнастики и современной хореографии в процессе подготовки танцоров.

Эстетическая гимнастика — это синтетический вид спорта, сочетающий элементы танца, акробатики и художественной гимнастики. Она отличается слитными, эмоциональными и ритмически оформленными движениями. Групповой характер занятий формирует у исполнителей навыки взаимодействия и коллективной ответственности. Среди обязательных элементов: волны, взмахи, прыжки, равновесия и повороты. К необязательным — акробатика, ритмические шаги и различные пластические движения. От гимнастов требуется не только техника, но и артистизм. Развитие эстетической гимнастики в России активно продвигается с начала 2000-х годов, а к настоящему моменту сформирована методическая база, утверждена нормативно-правовая система и открыты образовательные программы по направлению.

Во втором параграфе представлены особенности изучения современной хореографии во время подготовки танцоров.

Современная хореография — это система танцевального искусства, включающая модерн, джаз, эстрадный, характерный, народный и другие виды танца. Она отличается свободой композиции, поиском нестандартных форм самовыражения и активной интеграцией культурных влияний. Главные элементы композиции: драматургия, музыка, рисунок движений, мизансцена, пластика и выразительные средства (мимика, пантомимика, позы, жесты). Современная хореография требует от исполнителя не только физической, но и эмоциональной выразительности, понимания сценического образа и импровизационных навыков.

В третьем параграфе рассмотрены компоненты эстетической гимнастики в современной хореографии.

Между эстетической гимнастикой и хореографией существует содержательное пересечение. Многие упражнения, применяемые в гимнастике, помогают танцорам освоить важнейшие движения: равновесие, ритмику, выразительные амплитуды, точность, мягкость переходов. Особенно полезны такие элементы, как волны, взмахи, прыжки, скручивания, наклоны, а также ритмические шаги, полуакробатические движения и дыхательные упражнения. Они улучшают техническую и артистическую подготовку, позволяют формировать у танцоров умение управлять телом и развивают выразительность.

Вторая глава посвящена работе по подготовке танцоров при помощи эстетической гимнастики, так же состоит из трёх параграфов. В первом параграфе приведены варианты обучения танцоров на основе взаимодействия эстетической гимнастики и современной хореографии.

Рассмотрены два подхода к интеграции гимнастики в хореографическое обучение:

- Проведение отдельных гимнастических занятий параллельно основной программе.
- Интеграция гимнастических элементов в структуру хореографических занятий (наиболее эффективный способ).

Выбран второй путь, позволяющий использовать элементы эстетической гимнастики на всех этапах занятия: в разминке (на разогрев), в основной части (для освоения танцевальных комбинаций) и в заключении (в рамках восстановительных упражнений).

Во втором параграфе представлена система занятий на основе взаимодействия эстетической гимнастики и современной хореографии.

На базе спортивно-танцевального центра «VITTORIA» была разработана и реализована система занятий для танцоров 10–11 лет. Продолжительность — 3 месяца, 2 раза в неделю по 1,5 часа. Каждое занятие

включало:

Разминка — с элементами гимнастики (выворотность, гибкость, осанка).

Основной этап — разучивание танцевальных комбинаций с интеграцией гимнастических элементов.

Заключение — восстановительные упражнения и дыхательная гимнастика.

Содержание занятий включало: основы классического и современного танца, актерское мастерство, элементы импровизации, элементы эстетической гимнастики и постановочную работу.

В третьем параграфе проведена диагностика результатов подготовки танцоров.

Оценка эффективности проводилась по трем критериям:

Знаниевый компонент — тест на знание хореографии и гимнастики.

Двигательно-технический компонент — наблюдение за качеством исполнения элементов.

Личностный компонент — самооценка, интерес к занятиям, поведение в коллективе.

Результаты показали значительное улучшение во всех сферах: увеличилась двигательная точность, уверенность, выразительность, гибкость и артистизм.

Заключение.

Эстетическая гимнастика, как групповой синтетический вид спорта, в котором посредством целостных, слитных, свободных, изящных движений, отличающихся разнообразной эмоциональной окраской, передается общий характер музыки, выступает в качестве эффективного средства подготовки танцоров коллектива современной хореографии, поскольку включает не только акробатические, но и танцевальные элементы. Кроме того, это отвечает особенностям современной хореографии, в которой наблюдается отсутствие строгого следования традициям и правилам и включение множества танцевальных компонентов, в том числе гимнастического характера. Кроме того, эстетическая гимнастика по своему двигательнотехническому

содержанию во многом пересекается с современной хореографией. Соответственно, включение в обучение современной хореографии элементов эстетической гимнастики будет способствовать повышению исполнительского мастерства танцоров.

Анализ методики организации подобной работы позволил определить, что обучение танцоров на основе взаимодействия эстетической гимнастики и современной хореографии требует применения технологии опережающего обучения с включением указанных элементов в структуру и содержания самих занятий хореографией: включение указанных элементов в разминку (с опытными танцорами) или в основную часть занятия с последующим выполнением детьми лечебно-профилактических упражнений на заключительной части занятия. Закрепление полученных знаний, навыков и умений происходит за счет репетиционно-постановочной работы и организации выступления.

Данные аспекты легли в основу разработанной системы занятий современной хореографией с включением элементов эстетической гимнастики. Цель системы: создание условий для повышения танцевального мастерства исполнителей путем включения элементов эстетической гимнастики в содержание занятий современной хореографией. Задачи системы: развитие знаниевого, совершенствование двигательного-технического и развитие личностного компонентов исполнительского мастерства танцоров. В ходе работы реализовывались условия: применения технологии опережающего обучения; включения элементов эстетической гимнастики в структуру и содержание хореографических занятий. Каждое занятие имело единую структуру и включало: подготовительный, основной и заключительный этапы.

В ходе занятий дети получали информацию по разделам: «Азбука музыкального движения», «Элементы классического танца», «Элементы современного танца», «Элементы эстетической гимнастики», «Актёрское мастерство и импровизация», «Лечебно-профилактические упражнения»,

«Репетиционно-постановочная работа». Были проведены следующие занятия: «Вводное занятие», «Основы классического танца», «Основы современного танца», «Актерское мастерство», «Импровизация», «Репетиционно-постановочная работа над подготовкой танцевального номера современной хореографии», «Отчетный концерт». В ходе работы соблюдались принципы гуманистической направленности, индивидуального подхода, социально-психологической защищенности, системности, единства психолого-педагогических средств и успешности и социальной значимости.

Эффективность указанной системы была подтверждена результатами диагностики исполнительского мастерства танцоров, которая показала, что после реализации занятий у исполнителей развились знаниевый, двигательнотехнический и личностный компоненты исполнительского мастерства.