

УДК 374+796.4

МЕТОДИКА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ

© Марианна Викторовна КУЗЬМЕНКО

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики
Московская государственная академия физической культуры
140032, Российская Федерация, Московская обл., пос. Малаховка, ул. Шоссейная, 33
E-mail: kaf-gimnastiki@mgafk.ru

© Ирина Александровна ФАХРИЕВА

кандидат педагогических наук, тренер-хореограф по эстетической гимнастике
Московская областная физкультурно-спортивная общественная организация «Крылья»
140033, Российская Федерация, Московская обл., пос. Малаховка, ул. Волгоградская, 9
E-mail: kaf-gimnastiki@mgafk.ru

© Вера Борисовна БОЛДЫРЕВА

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории
и методики физической культуры и спортивных дисциплин
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Среди множества форм эстетического воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. При занятиях хореографией укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются гибкость, прыгучесть, координированность, специальная выносливость, что, в свою очередь, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Многими специалистами отмечено, что хореографическая подготовка способствует развитию двигательной памяти, согласованности движений с музыкой, двигательной выразительности и артистичности. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение новых элементов и комбинаций. В отличие от художественной гимнастики, где композиции перенасыщены сложнейшими элементами и трюками с предметами, в эстетической гимнастике значительную роль играет артистичность, танцевальность, умение спортсменок выразить в выступлении характер и мысль музыкальной композиции. Более того, развитие танцевальности, музыкальности, выразительности и артистизма – одна из главных задач подготовки в эстетической гимнастике согласно учебной программе для ДЮСШ, поэтому занятия хореографией в этом виде спорта должны быть приоритетными. Для эффективного решения поставленных задач хореографы стараются использовать все возможные средства. Но, зачастую работая в условиях дефицита времени, лишь некоторые хореографы включают в занятия обучение танцевальным элементам. Отдавая предпочтение в основном классическому и народно-характерным танцам, практически никто не обучает гимнасток элементам современных танцев. Само слово «современный» означает «относящийся к настоящему времени, существующий сейчас», но те стили танцев, которые гимнастки изучают на уроках хореографии, современными назвать уже нельзя. При этом, согласно программе, современные танцы были и до сегодняшнего дня являются неотъемлемой частью хореографической подготовки. В настоящее время, с появлением и развитием у нас в стране и за рубежом фитнеса, появилось большое количество современных танцевальных направлений, которые привлекают подростков. Одним из таких направлений является хип-хоп. Хип-хоп-танцы – это объединяющий термин для нескольких танцевальных стилей и направлений.

Ключевые слова: хореография; художественная, эстетическая гимнастика; подготовка; танцевальный стиль хип-хоп; музыкальные способности; двигательная выразительность

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54

Эстетическая гимнастика – вид спорта, в котором движения спортсменок должны быть четко согласованы с музыкой, поэтому

от гимнасток требуется проявление высокого уровня развития двигательной выразительности, танцевальных и музыкальных способ-

ностей [1]. Все перечисленные выше способности активно развиваются в процессе хореографической подготовки.

Однако этот вид подготовки является наиболее проблематичным, так как подразумевает под собой монотонное повторение сложных однообразных упражнений. При этом хореограф требует от гимнасток выполнения движений с максимальной амплитудой и точного соответствия канонам классического балета [2–5]. Все это снижает интерес гимнасток к занятиям. Следовательно, и результат всей подготовки тоже снижается. Поэтому возникает необходимость постоянно поддерживать интерес гимнасток к занятиям, одновременно улучшая их хореографическую подготовленность. Это особенно актуально для гимнасток, тренирующихся на этапе спортивной специализации, поскольку этот период связан со сложностями подросткового возраста, и многие вообще бросают спорт.

В качестве одного из решений этой проблемы выступает использование такого вида двигательной активности, который бы был интересен современным подросткам.

Принимая во внимание то, что эстетическая гимнастика тесно связана с танцевальным искусством, а среди подростков в настоящее время очень модным и распространенным танцевальным направлением является хип-хоп, можно предположить, что использование этого танцевального направления может стать решением сложившейся проблемной ситуации [6; 7]. Кроме того, отдельные движения хип-хопа по своей структуре схожи с обязательными элементами соревновательных комбинаций гимнасток, поскольку их основу составляют волнообразные движения различными частями тела. Некоторые движения стиля хип-хоп непривычны и сложны в исполнении, предъявляя тем самым повышенные требования к уровню развития психомоторных способностей исполнителей [7]. А музыка хип-хоп не только вызывает положительные эмоции у занимающихся, но и дает толчок к развитию у них музыкальных способностей благодаря своей сложной структуре.

Таким образом, танцевальный стиль хип-хоп обладает такими преимуществами, что есть все основания ожидать не только положительного воздействия на психомоторные,

но и на музыкальные способности, а также и появления устойчивого интереса гимнасток к занятиям. Но методических разработок, связанных с использованием современных танцевальных движений в хореографической подготовке спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой, нет. Этим и обуславливается актуальность разработки методики занятий хореографией, сочетающей классический и современный танец.

Исходя из результатов предварительного исследования, возрастных особенностей занимающихся, а также задач этапа спортивной специализации в эстетической гимнастике экспериментальная методика была направлена на решение следующих задач.

1. Развитие психомоторных способностей: точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движения; способностей к сохранению равновесия; простой зрительно-моторной реакции; быстроты овладения двигательными умениями и навыками; двигательной памяти.

2. Развитие музыкальных способностей: освоение элементарных основ музыкальной грамоты; способности к восприятию ритма и его двигательному воспроизведению; способности к звуковысотному восприятию.

3. Развитие отдельных компонентов двигательной выразительности: танцевальности, пластичности, музыкальности.

4. Расширение объема двигательных умений и навыков, приобретение двигательного опыта.

5. Повышение интереса гимнасток к занятиям хореографией.

Учитывая бесспорную необходимость уроков классической хореографии в гимнастике, занятия проводились 4 раза в неделю: 2 урока по 45 мин. на основе классического танца и 2 урока по 60 мин. – на основе современного танца (всего 54 урока).

Наряду с общепринятыми словесным, наглядным и практическим методами обучения, в занятиях широко использовались игровой и соревновательный методы.

Для дифференцировки решаемых задач, а также поэтапного их решения средства уроков современного танца были условно разделены на 5 групп (рис. 1). Основными положениями экспериментальной методики являлись уровневая система разучивания

танцевальных движений и «блочный» принцип разучивания танцевальной комбинации.

В структуре одного занятия выделялись подготовительная и основная часть. В силу того, что занятия хореографией проводились перед основной тренировкой, гимнастики не нуждались в заключительной части.

В содержание подготовительной части включались движения различными частями тела на основе технических принципов хип-хопа, а также элементы “waving”.

Учитывая сложность освоения движений танцевального стиля хип-хоп, структура их разучивания состояла из четырех уровней.

На 1-м уровне движения разучивались в «чистом виде» – изолированно. Затем движения одним «центром» соединялись в простейшие связки, и менялась ритмическая структура.

На 2-м уровне вводилась работа двумя одноименными «центрами» одновременно – так называемая бицентриа: сначала однонаправленно (параллелизм), затем задача усложнялась, и движения «центров» выполнялись один на встречу другому (оппозиция).

На 3-м уровне гимнастики выполняли движения тремя и более «центрами» (полицентриа) в разных плоскостях или последовательно: как бы передавая «импульс» от одного «центра» к другому.

4-й уровень отличался от остальных введением сложных ритмических рисунков движений (мультипликация и полиритмия).

После овладения предусмотренными для каждого уровня умениями следовал их контроль, анализ и при необходимости коррек-

ция, после чего занимающиеся переходили на следующий уровень разучивания (рис. 2). Также в подготовительной части занятия изучались базовые движения танцевального стиля хип-хоп.

На каждом занятии, начиная с третьего, разучивалось по 16 счетов от общей комбинации, это мы условно назвали «блоками». На следующем занятии этот «блок» повторялся и разучивался следующий (счета 17–32). Таким образом, к 13-му занятию вся танцевальная композиция, состоявшая из десяти таких «блоков», была полностью освоена, а в дальнейшем повторялась и совершенствовалась. Пропуск занятия усложнял гимнастам процесс изучения комбинации, поэтому «блочный» принцип разучивания выступал дополнительным мотивирующим фактором методики. На последнем занятии был проведен контроль исполнения изученной комбинации в соревновательной форме. В конце каждого урока хореографии, основанного на современных танцевальных движениях, гимнастам давались специальные задания, направленные на развитие ритмических способностей и на согласование движений с музыкой.

Эффективность применения экспериментальной методики в хореографической подготовке спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации, определялась путем сравнения уровней развития психомоторных и музыкальных способностей испытуемых, а также по уровню развития хореографической подготовленности до и после эксперимента.



Рис. 1. Средства уроков современного танца

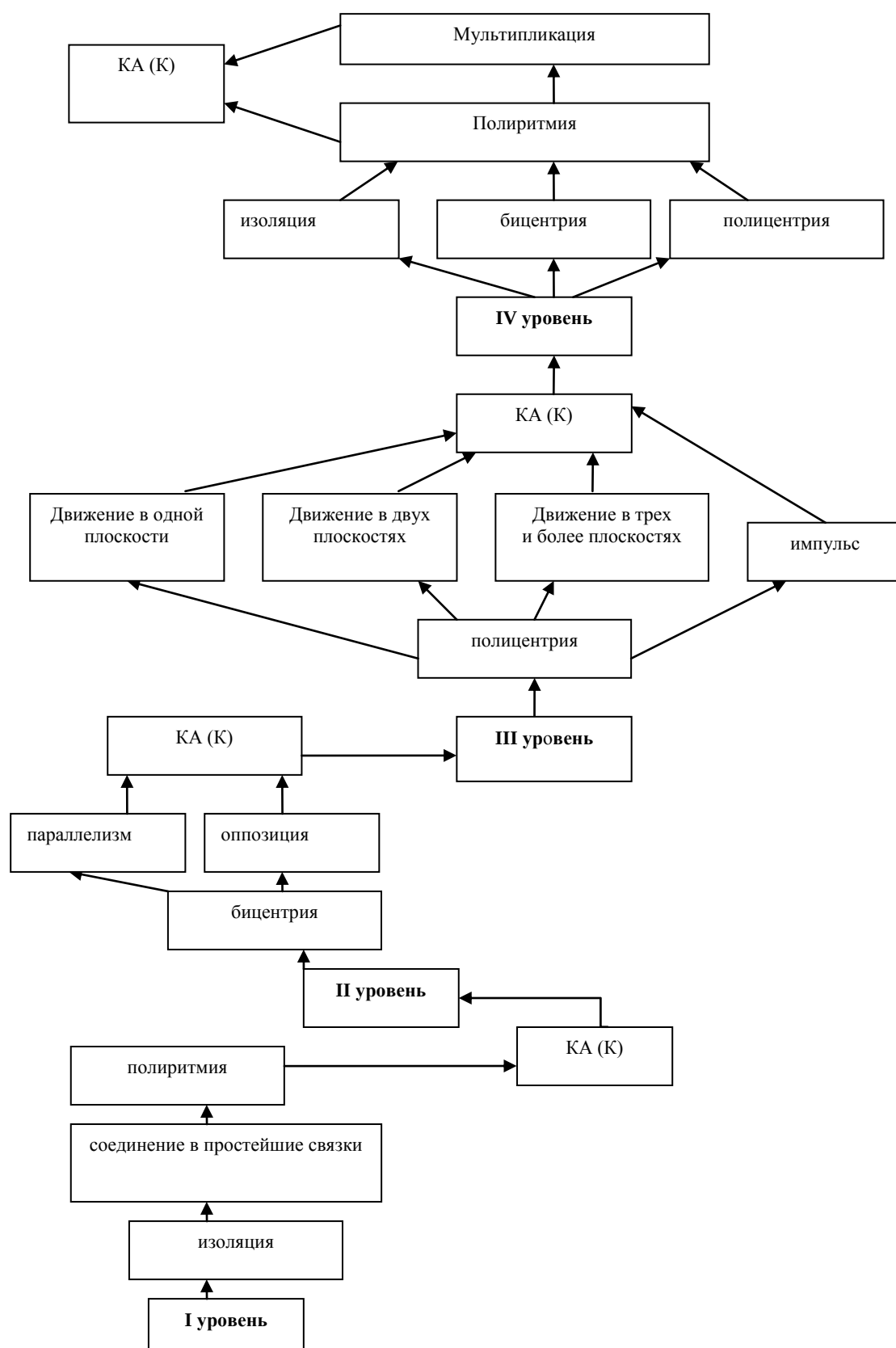


Рис. 2. Уровневая структура разучивания танцевальных движений. КА (К) – контроль, анализ (коррекция)

Выявлено, что применение разработанной методики в хореографической подготовке спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации, стимулирует развитие психомоторных способностей. Так, наибольший прирост (48,9 %) выявлен в контрольном упражнении «точность воспроизведения 90°» правой ногой ($p < 0,001$). В упражнениях «точность воспроизведения 70°» показатели гимнасток, занимавшихся по экспериментальной методике, достоверно улучшились на 30,2 % левой рукой ($p < 0,01$) и на 25,0 % правой рукой ($p < 0,01$). Показатели способности к дифференцированию мышечного усилия также улучшились: в контрольном упражнении «прыжок в длину» прирост в экспериментальной группе составил 39 % ($p < 0,001$), в то время как в контрольной группе – всего 19,3 % ($p < 0,01$). В контрольном упражнении «кистевая динамометрия» – показатель способности к дифференцированию улучшился в экспериментальной группе на 26,7 % (левая рука) и на 25,0 % (правая рука) ($p < 0,01$). Показатели способностей к сохранению статического и динамического равновесия у гимнасток экспериментальной группы повысились на 28,2 и 22,6 % соответственно ($p < 0,01$). Также в экспериментальной группе зафиксирован прирост показателя быстроты овладения двигательным умением на 17,6 % ($p < 0,001$). Достоверный прирост показателей был также отмечен в контрольном упражнении «ловля линейки» и составил в среднем 11,1 % ($p < 0,01$). У гимнасток контрольной группы изменения показателей в перечисленных выше упражнениях оказались недостоверны ($p > 0,05$).

Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий по экспериментальной методике на развитие музыкальных способностей гимнасток 12–13

лет. Произошло достоверное улучшение показателей способности воспроизводить ритмические рисунки в среднем на 46,3 % ($p < 0,01$). Также улучшилась способность дифференцировать ритм: прирост среднего показателя составил 16,1 % ($p < 0,001$). Показатели способности различать высоту звуков (звуковысотный слух) возросли в среднем на 17,9 % в сравнении с исходным уровнем развития ($p < 0,001$). В контрольной группе достоверных изменений показателей, характеризующих музыкальные способности, не произошло ($p > 0,05$).

Для оценивания уровня развития хореографической подготовленности гимнасток до и после эксперимента с ними была разучена танцевальная комбинация с элементами эстетической гимнастики, исполнение которой оценивали 6 экспертов согласно отобранным нами наиболее актуальным критериям и разработанной шкале оценок. Из оценок экспертов высчитывалось среднее арифметическое значение для каждой гимнастки. Максимально возможная суммарная оценка по всем критериям равнялась 20 баллам (табл. 1).

В экспериментальной группе средняя оценка уровня хореографической подготовленности достоверно возросла ($p < 0,001$) на 3,2 балла. Чего нельзя сказать о контрольной группе, где эксперты по-прежнему невысоко оценивают их хореографическую подготовленность, и разница между оценкой до и после эксперимента составила всего 0,2 балла ($p > 0,05$).

Подводя итог данного исследования, можно утверждать, что применение разработанной методики стимулирует развитие психомоторных способностей, положительно влияет на развитие музыкальных способностей, а также способствует повышению уровня хореографической подготовленности.

Таблица 1

Хореографическая подготовленность гимнасток контрольной ($n = 15$) и экспериментальной ($n = 15$) группы до и после эксперимента

Статистические величины	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
$\bar{x}$	12,5	12,4	15,7	12,6
δ	1,6	1,1	1,6	1,3
W	220		137	
p	$> 0,05$		$< 0,05$	

Список литературы

1. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике. М., 2006. 114 с.
2. Барышникова Т.К. Алфавит хореографии. СПб.: Люкси, Песпекс, 1996. 256 с.
3. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000. 215 с.
4. Гевара Перез Х.Э. Содержание хореографических элементов в композиции упражнений спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1994. 117 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. 176 с.
6. Вишнякова С.В., Исаева А.И. Эстетическая гимнастика: «доступно – эффективно – эмоционально» // Актуальные проблемы развития спортивно-массовых видов гимнастики: сб. науч. работ, посвящ. 50-летию ВГАФК. Волгоград: ВГАФК, 2010. 187 с.
7. Полятков С. Основы современного танца. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 80 с.
3. Borisenko S.I. *Povyshenie ispolnitel'skogo masterstva gimnastok na osnove sovershenstvovaniya khoreograficheskoy podgotovki*. Diss. ... kand. ped. nauk [Improvement of Masterly Performance of Gymnasts on the Basis of Improving Dance Training. Cand. ped. sci. diss.]. St. Petersburg, 2000, 215 p. (In Russian).
4. Gevara Perez Kh.E. *Soderzhanie khoreograficheskikh elementov v kompozitsii uprazhneniy sportsmenok vysokoy kvalifikatsii v khudozhestvennoy gimnastike*. Diss. kand. ped. nauk [Contents of the Choreographic Elements in the Composition Exercises of Elite Sportswomen in Artistic Gymnastics. Cand. ped. sci. diss.]. Moscow, Russian State Academy of Physical Culture Publ., 1994, 117 p. (In Russian).
5. Lisitskaya T.S. *Khoreografiya v gimnastike* [Choreography in Gymnastics]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1984, 176 p. (In Russian).
6. Vishnyakova S.V., Isaeva A.I. *Esteticheskaya gimnastika: «dostupno – effektivno – emotsional'no»* [Aesthetic gymnastics: “accessible – effectively – emotionally”]. *Aktual'nye problemy razvitiya sportivno-massovykh vidov gimnastiki* [Actual Problems of Development of Mass Sports of Gymnastics Disciplines]. Volgograd, Volgograd State Academy of Physical Culture Publ., 2010, 187 p. (In Russian).
7. Polyatkov S. *Osnovy sovremennogo tantsa* [Basic Principles of Modern Dance]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2005, 80 p. (In Russian).

References

Поступила в редакцию 23.12.2016 г.
Received 23 December 2016

UDC 374+796.4

THE METHODS OF CHOREOGRAPHY PREPARATION OF GYMNASTS WITH THE USE OF MODERN DANCE MEANS

Marianna Viktorovna KUZMENKO

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methods of Gymnastics Department

Moscow State Academy of Physical Education

33 Shosseynaya St., Settle. Malakhovka, Moscow province, Russian Federation, 140032

E-mail: kaf-gimnastiki@mgafk.ru

Irina Aleksandrovna FAKHRIEVA

Candidate of Pedagogy, Coach-Choreographer on Esthetic Gymnastics

Moscow Regional Physical Non-Commercial Organization "Wings"

9 Volgogradskaya St., Settle. Malakhovka, Moscow province, Russian Federation, 140033

E-mail: kaf-gimnastiki@mgafk.ru

Vera Borisovna BOLDYREVA

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Training and Sports Disciplines Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Choreography in sport has been established long ago as a means of specialized training of athletes, helping to make the composition more vivid, original, expressive, spectacular. The term "choreography" summarizes both the art of making dances, and all kinds of dance and mimic art. Among the great amount of forms of aesthetic education of the younger generation, choreography has a special place. Dance classes do not only teach to understand and create beautiful, they develop creative thinking and imagination, give a harmonious development of the plastic. The musculoskeletal system strengthens with choreography lessons, flexibility, jumping ability, special endurance develop, which in turn has a positive effect on the cardiovascular and respiratory systems. Many experts pointed out that the choreography training contributes to the development of motor memory, coordination of movements with music, motor and expressive artistry. In addition, the lessons of choreography solve tasks of technical training: the development of new elements and combinations. Unlike gymnastics, where the composition is supersaturated with complex elements and tricks with objects in aesthetic gymnastics artistry, dance, athletes ability to express in speech and the nature of the idea of a musical composition play a significant role. Moreover, the development of dance, music, expression and artistry – one of the main objectives of training in aesthetic gymnastics according to the curriculum for Youth Athletic Centre, so the choreography lessons in the sport should be priority. In order to effectively achieve the objectives choreographers are trying to use all possible means. But, often working under time pressure, few choreographers include dance elements' training sessions. Preferring mostly classical and folk – dances characteristic, almost no one teaches gymnasts elements of modern dance. The word "modern" means "relating to the present time, the existing now", but those dance styles that gymnasts learn at the lessons of choreography, cannot be called modern anymore. At the same time, according to the program, and modern dances until today are an integral part of the choreographic preparation. Nowadays, with the advent and development in our country and abroad fitness, a large number of modern dance, which attract teenagers. One such area is the hip-hop. Hip-hop dance – a unifying term for several dance styles and directions.

Key words: choreography; artistic, aesthetic gymnastics; training; dance style of hip-hop; musical abilities; motor expression

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54

Информация для цитирования:

Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 2 (166). С. 48-54. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54.

Kuzmenko M.V., Fakhrieva I.A., Boldyreva V.B. Metodika khoreograficheskoy podgotovki gimnastok s ispol'zovaniem sredstv sovremennykh tantsev [The methods of choreography preparation of gymnasts with the use of modern dance means]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2017, vol. 22, no. 2 (166), pp. 48-54. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54. (In Russian).