



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Классический танец как средство развития исполнительского

искусства в художественной гимнастике»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

89,15 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«15» августа 2026 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 507-118-5-1

Ирина Дмитриевна Фридрих

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Клыкова Людмила Алексеевна

Клыкова Людмила Алексеевна

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК.....	8
1.1 Генезис классического танца как фундамента хореографической подготовки в художественной гимнастике	8
1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности гимнасток младшего школьного возраста (7-10 лет)	13
1.3 Методические принципы адаптации классического экзерсиса в спортивной практике	18
ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ХОРЕОГРАФИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	37
2.1 Организационно-педагогические условия подготовки гимнасток в ЦХЭГ «Колибри»	37
2.2 Результаты констатирующего эксперимента: диагностика исходного уровня исполнительского искусства у гимнасток 7-10 лет	41
2.3 Проблемы и противоречия существующей системы хореографической подготовки (выявленные в ходе наблюдения и опроса тренеров)	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	62
ПРИЛОЖЕНИЕ	67

ВВЕДЕНИЕ

Классический танец является неотъемлемой частью подготовки гимнасток в художественной гимнастике с момента становления этого вида спорта в середине XX века. Художественная гимнастика представляет собой уникальный синтез спорта и искусства, в котором наряду с высокой физической подготовкой особое значение придаётся эстетической и эмоциональной выразительности. Одним из ключевых элементов в системе подготовки гимнасток выступает хореография, а именно – классический танец, который не просто дополняет тренировочный процесс, но служит его фундаментальной основой. Он способствует формированию пластичности, артистизма, выразительности и культуры движений, оказывает комплексное влияние на развитие спортсменки – от правильной постановки корпуса до создания сценического образа.

На современном этапе развития художественной гимнастики наблюдается тенденция к усложнению композиционных решений и повышению требований к качеству исполнения. В этих условиях особое значение приобретает хореографическая подготовка, в рамках которой классический танец выступает как важнейший инструмент формирования двигательной базы, развития мышечного тонуса, гибкости, координации и выразительности. Всё это в совокупности способствует достижению высокого уровня исполнительского мастерства.

Интеграция хореографической подготовки в тренировочный процесс художественной гимнастики выполняет не только техническую, но и эстетическую функцию. В последние годы усиливается внимание к артистической выразительности, эмоциональной наполненности и культурному развитию юных гимнасток наряду с физической и технической составляющей. В связи с этим особенно актуальными становятся как теоретическое осмысление, так и практическое внедрение современных подходов к хореографической подготовке, особенно в работе с детьми

младшего школьного возраста.

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена возрастающим вниманием к качеству хореографической подготовки гимнасток младшего школьного возраста. Современные требования к соревновательным программам акцентируют внимание не только на технической сложности упражнений, но и на художественно-выразительной стороне исполнения. Это усиливает необходимость полноценной интеграции классического танца в систему подготовки. В настоящее время он рассматривается как самостоятельная дисциплина, играющая ключевую роль в формировании художественного облика гимнастки.

Теоретическую основу работы для формирования хореографической направленности в гимнастике стали идеи Жоржа Демени, Франсуа Дельсарта, Эмиля Жака-Далькроза и Айседоры Дункан, чьи взгляды на пластическое движение, свободу самовыражения и синтез музыки с телесной выразительностью оказали существенное влияние на развитие художественной гимнастики как вида спорта. Важный вклад в становление и развитие хореографической подготовки внесли советские специалисты, среди которых – педагоги Высшей школы художественного движения при ЛГУФК, мастера балета Мариинского театра, а также признанные хореографы Ростислав Захаров, Сергей Корень и Николай Ивановский. Современное состояние хореографической подготовки в художественной гимнастике подробно рассматривается в работах таких авторов, как Леонида Аркаева, Ирины Винер, Татьяны Сидоренко и др. Неоднократно подчёркивается значимость интеграции классического танца в тренировочный процесс, необходимость развития выразительности, пластики и музыкальности в соответствии с новыми требованиями соревновательной практики.

Новизна данного исследования состоит в переосмыслении роли классического танца в подготовке юных гимнасток: вместо традиционного подхода, где он используется как дополнение, в работе он рассматривается

как основа для развития не только техники, но и художественной выразительности. Особое внимание уделено тому, как элементы классического танца могут быть адаптированы для детей младшего школьного возраста с учётом их возрастных особенностей и потребностей современного соревновательного спорта, в котором эстетика исполнения играет большую роль.

Цель работы – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по классическому танцу как средства развития исполнительского искусства у гимнасток младшего школьного возраста в системе дополнительного образования.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической литературы определить сущность и структуру понятия «исполнительское искусство» применительно к художественной гимнастике.

2. Выявить педагогические возможности классического танца в формировании выразительности, артистизма и техничности движений гимнасток.

3. Разработать годовую программу по классическому танцу для гимнасток младшего школьного возраста (7–10 лет) с учётом специфики Центра художественной и эстетической гимнастики «Колибри».

4. Экспериментально проверить влияние разработанной программы на уровень развития исполнительского искусства юных гимнасток (координация, пластичность, музыкально-ритмическая выразительность, сценическая культура).

5. Разработать методические рекомендации для тренеров–преподавателей по интеграции классического танца в тренировочный процесс.

Объект исследования – процесс хореографической подготовки гимнасток младшего школьного возраста в учреждении дополнительного образования (на примере художественной гимнастики).

Предмет исследования – содержание, формы и методы использования классического танца как средства развития исполнительского искусства у гимнасток 7-10 лет.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что развитие исполнительского искусства у гимнасток младшего школьного возраста будет более эффективным по сравнению с традиционной практикой, если:

- классический танец рассматривается не как вспомогательная дисциплина, а как системообразующий компонент хореографической подготовки;
- разработанная годовая программа включает адаптированный экзерсис у станка, на середине зала и элементы allegro с учётом возрастных возможностей детей;
- критерии исполнительского искусства (осанка, «выворотность», пластика рук, музыкальность, эмоциональная выразительность) диагностируются на каждом этапе обучения;
- занятия классическим танцем проводятся не менее 2 раз в неделю в структуре общей тренировки.

Теоретическая значимость работы заключается в необходимости комплексного подхода к формированию художественно-выразительных качеств спортсменок, что создает теоретическую базу для дальнейших исследований и разработки новых методических подходов в обучении юных гимнасток.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что разработанная программа интеграции классического танца может быть использована в детско-юношеских спортивных школах и секциях художественной и эстетической гимнастики.

При написании работы были использованы следующие методы: изучение литературы по теме работы, наблюдение, классификация, анализ, сравнение, обобщение, эксперимент.

База исследования: Центр художественной и эстетической гимнастики «Колибри» г. Челябинск.

Структура работы включает в себя: введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК

1.1. Генезис классического танца как фундамента хореографической подготовки в художественной гимнастике

В современной художественной гимнастике отмечается высокий уровень исполнительского мастерства, разнообразие стилистических решений и целостность композиционных построений. Основу развития дисциплины заложили работы Жоржа Деменита, Франсуа Дельсарта, Эмиля Жака-Далькроза и Айседоры Дункан. В XIX-XX веках их творчество стало теоретической и практической базой для формирования художественной гимнастики. Предшествующими направлениями выступали эстетическая, танцевальная, ритмическая гимнастика и свободный танец.

В начале XX века усилился интерес к поиску новых форм физического воспитания, в которых особое внимание уделялось не только силе и выносливости, но и эстетике движения. Возникла потребность в системах, сочетающих здоровье и красоту, функциональность и выразительность. Особенно актуальной стала задача физического развития женщин. В этом контексте хореографический подход приобрёл особое значение, и одной из ключевых фигур, заложивших его основы, стал французский физиолог Жорж Дементи. Он разработал систему упражнений с элементами танца и народной пляски, положив тем самым основы художественной гимнастики. Главным принципом Дементи стало плавное и непрерывное движение, с широкой амплитудой, чередованием напряжения и расслабления. Особое внимание он уделял развитию грации и пластики в работе с женщинами, для которых создал танцевально-гимнастическую систему. На её формирование повлияла его дружба с Айседорой Дункан, идеалы которой об эстетике и свободе движений нашли отражение в подходе Дементи [5].

Вместе с Жоржем Дементи влияние на художественную гимнастику

оказал свободный танец Айседоры Дункан, основанный на самовыражении личности и передаче эмоционального содержания через движения. В творческих исканиях она опиралась на образцы древнегреческого пластического искусства, стремилась органически связать танец и музыку. Айседора отказалась от условных жестов и поз, пользовалась естественными выразительными движениями, балетный костюм (пачку, трико) заменила свободной туникой, танцевала без обуви («танец босоножек»). Дункан считала, что движения в танце обуславливают «внутренним импульсом». «Не только всякий танец отражает некоторое душевное переживание, но и всякое душевное переживание можно выразить танцем» [1].

В 1921 году в Москве была основана Школа художественного движения, способствовавшая распространению идей Дункан в России. При этом художественная гимнастика начала обращаться к пластике в ее работах, что оказало значительное влияние на эстетические ориентиры спорта, где ценятся выразительность движений и синхронизация их с музыкой.

В последующие годы понятие «хореография» в художественной гимнастике стала охватывать все направления танца – классического, народного, историко-бытового, а также современного. В контексте гимнастики хореографическая подготовка представляет собой целенаправленную систему упражнений и методик, направленных на развитие двигательной культуры спортсменок и обогащение их выразительных средств.

Одним из ключевых факторов, способствующих достижению этих качеств, является всесторонняя хореографическая подготовка, в частности систематическое освоение классического танца.

Официально, как элемент художественной гимнастики, классический танец был включен в 1934 году, когда в Ленинградском институте физической культуры была открыта первая Высшая школа

художественного движения.

Сделать художественную гимнастику красивой, изящной, привлекательной во многом помогли ведущие мастера балета Мариинского театра. Классический танец в Высшей школе преподавал будущий Народный артист СССР Ростислав Захаров, характерный танец – выдающийся мастер характерного танца Сергей Корень, историко-бытовой танец – будущий художественный руководитель нынешней Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой г. Санкт-Петербург – Николай Ивановский [2].

Постепенное внедрение классического танца в систему подготовки гимнасток не ограничилось лишь организационными мерами и привлечением специалистов – оно сопровождалось глубоким осмыслением роли танца как неотъемлемой части художественного образа. С течением времени стало очевидно, что классический танец – это не только эстетическая составляющая, но и мощный инструмент формирования физической и художественной выразительности спортсменок.

Классический танец в настоящее время является ведущей ролью в формировании ребенка в художественной гимнастике. Именно классическая подготовка, основанная на традициях классического балета, придаёт гимнасткам выразительность, пластику и культуру движений.

Классический экзерсис стал неотъемлемой частью методики подготовки, способствуя развитию артистичности, музыкальности и физической выносливости [6]. Эффективность его применения зависит от грамотного подхода хореографа и тренера, способного адаптировать классический танец к спортивной специфике. Таким образом, классический танец не только украшает гимнастическое выступление, но и способствует росту спортивного мастерства. Как подчеркивала Ирина Винер-Усманова, одна из ведущих фигур в российской художественной гимнастике: У вас должна быть красивая внешность и идеальная фигура, как у балерин [3]. Эта мысль чётко отражает стремление интегрировать эстетику классического

балета в спортивную подготовку: не просто развивать силу и технику, но формировать изящность, гармонию и визуальную культуру, присущие балеринам, – и именно в таком ключе совершенствовать художественную гимнастику.

Помимо эстетической функции, классический танец эффективно решает и прикладные задачи физического и технического развития. Он способствует улучшению координации, гибкости, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию специальной выносливости, положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Важно и то, что занятия можно эффективно организовать в групповой форме, что повышает общую плотность тренировочного процесса.

На сегодняшний день художественная гимнастика переживает период активного развития и обновления. Всё большее значение в подготовке спортсменов приобретает не только техническая составляющая, но и выразительность, артистизм, музыкальность – качества, напрямую связанные с классическим танцем. Современные тренеры и хореографы продолжают развивать и адаптировать методики, заложенные в советской школе, делая акцент на индивидуальности и сценической подаче гимнасток.

Одной из ключевых фигур в этом процессе по-прежнему остаётся Ирина Винер-Усманова – главный тренер сборной России, которая продолжает отстаивать необходимость обязательной классической хореографии в системе подготовки гимнасток всех возрастов. Под её руководством в состав тренерских штабов регулярно приглашаются профессиональные хореографы и педагоги балета [4].

Особого внимания заслуживает деятельность Екатерины Сиротиной – балетмейстера, хореографа и преподавателя, специализирующегося на подготовке гимнасток классического танца. Она представляет новое поколение специалистов, которые не просто повторяют устоявшиеся подходы, а развивают собственные методики, соединяющие академическую

балетную школу с потребностями современной художественной гимнастики.

Сиротина активно сотрудничает со спортивными школами, работает на сборах и мастер-классах, проводит открытые занятия и делится авторскими программами. В её подходе большое внимание уделяется: точности и чистоте исполнения движений; укреплению балетной выворотности и осанки; развитию сценического образа; формированию музыкальности и ритмического восприятия.

Сегодня во многих спортивных школах России и за рубежом создаются отдельные направления по хореографии для гимнасток, где классический танец становится не факультативом, а важнейшей частью расписания. Появляются специализированные курсы, видеоуроки, семинары, что говорит о растущем интересе к теме.

Кроме того, на крупных международных соревнованиях всё чаще оцениваются не только технические элементы, но и пластика, артистизм, работа с музыкальным образом, что подтверждает необходимость усиления хореографической подготовки по всем направлениям.

Преподавание классического танца в художественной гимнастике строится на академических принципах балетной школы, адаптированных под цели и задачи спортивной подготовки. В основе лежат элементы русской классической школы, в частности – система, разработанная Вагановой, а также наработки педагогов, специализирующихся на подготовке гимнасток.

Таким образом, генезис классического танца в художественной гимнастике демонстрирует его постепенное формирование как ключевого компонента хореографической подготовки, обеспечивающего развитие как эстетической, так и функциональной стороны спортивного мастерства. Исторические предпосылки, заложенные в трудах Жоржа Демени, Франсуа Дельсарта, Эмиля Жак-Далькроза и Айседоры Дункан, определили переход от традиционных форм физического воспитания к системе, в которой

движение рассматривается как средство выражения художественного образа.

Включение классического танца в систему подготовки гимнасток, начавшееся в первой половине XX века, стало важным этапом институционализации художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта. Деятельность ведущих педагогов балета и специалистов хореографии способствовала закреплению классического экзерсиса как основы формирования техники, осанки, координации и выразительности движений.

Современный этап развития художественной гимнастики подтверждает, что классический танец сохраняет статус базового элемента подготовки спортсменок. Он не только формирует физические качества (гибкость, выносливость, координацию), но и обеспечивает развитие артистизма, музыкальности и сценической культуры, что напрямую влияет на качество соревновательных программ.

Таким образом, классический танец выступает фундаментом хореографической подготовки в художественной гимнастике, объединяя в себе функции физического тренинга и художественного воспитания, а его значение в современных условиях продолжает усиливаться в связи с ростом требований к выразительности и комплексности спортивных выступлений.

1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности гимнасток младшего школьного возраста (7-10 лет)

Младший школьный возраст (7-10 лет) является сензитивным, то есть особо благоприятным периодом для формирования двигательной культуры, эстетического восприятия и художественно-творческих способностей. В этот период детский организм особенно восприимчив к обучению новым двигательным навыкам, что делает его оптимальным для систематического освоения элементов классического танца. Как подчёркивали Лев Семёнович Выготский, Борис Герасимович Ананьев и Александр Александрович

Любищев, младший школьный возраст отличается высокой обучаемостью, гибкостью психических функций и пластичностью центральной нервной системы, что создаёт прочную базу для развития как когнитивных, так и двигательных умений.

Именно в этот период начинают активно формироваться такие важные качества, как точность движений, зрительно-моторная координация, чувство ритма и пространственная ориентировка. Эти компоненты неразрывно связаны с эффективным обучением хореографии, где от ребёнка требуется скоординированное, ритмически выверенное и эмоционально окрашенное движение. Базовые компоненты внимания и памяти также активно развиваются в этот возрастной промежуток, что способствует закреплению двигательного опыта через повторение и автоматизацию движений.

Согласно Николаю Ивановичу Сухареву (2022), именно гибкость и координация – одни из первых физических качеств, которые активно развиваются в младшем школьном возрасте. Это объясняется высокой эластичностью мышечно-связочного аппарата и значительной амплитудой движений в суставах. Данный физиологический ресурс особенно важен при обучении классическому танцу, который требует широкой амплитуды движений, выразительности поз и точности линий тела. Однако следует помнить, что мышечная масса у детей 7-8 лет составляет около 27% от массы тела, что по сравнению со взрослыми значительно меньше. Такие показатели требуют особой осторожности при включении статических и силовых упражнений в тренировочную программу – особенно при выполнении «удержания поз» или медленных движений, сопровождаемых напряжением.

Сенсомоторная координация – один из наиболее чувствительных к педагогическому воздействию компонентов в этом возрасте. Как отмечала А.Я. Ваганова, в обучении балету движение должно быть не просто технически точным, но и осмысленным, контролируемым и внутренне

прочувствованным. Это требует не только физической подготовки, но и развития памяти, внимания, слухового и зрительного восприятия. В связи с этим особое значение приобретает работа над координацией – особенно в таких элементах, как повороты, перемещения по диагонали, переносы веса тела и синхронизация движений с музыкой.

Важным условием успешного формирования координации является созревание системы проприоцепции. Согласно исследованиям, Марьяны Михайловной Безруких и Владимира Дмитриевича Сонькина, к возрасту 7–9 лет начинает активно функционировать система кольцевого рефлекторного регулирования движений, основанная на обратной сенсорной связи. Это означает, что дети начинают осознанно контролировать положение своего тела в пространстве и постепенно формируют так называемое «чувство тела», крайне важное для классического танца.

Однако при всём этом развитие произвольного контроля и планирования движений ещё не завершено. Евгений Иванович Исаев подчёркивает, что лобные отделы коры головного мозга, ответственные за саморегуляцию и волевое управление, окончательно формируются лишь в подростковом возрасте. Следовательно, младшим школьникам трудно удерживать внимание на одной задаче долгое время или самостоятельно корректировать ошибки в движении. В связи с этим методика хореографического обучения должна включать многократное повторение, использование зрительных и слуховых ориентиров, чёткий показ педагога, а также применение музыкального сопровождения, помогающего ритмизировать и структурировать движение.

Психологические особенности младших школьников также требуют особого педагогического подхода. Эмоциональная отзывчивость, стремление к похвале, желание соответствовать ожиданиям взрослого делают этот возраст чувствительным к внешнему подкреплению. Как подчёркивали Лидия Ильинична Божович и Данил Борисович Эльконин,

мотивационная сфера в этот период ещё формируется, а потому игровые методы, импровизация, элементы сценического самовыражения могут значительно повысить эффективность обучения. Практика показывает, что при введении игровых форм заданий (например, движения «как птица», «как принцесса», «как кукла») дети лучше запоминают движения, активнее включаются в занятие и чувствуют себя более уверенно.

Кроме того, внимание и память младших школьников преимущественно произвольны. Поэтому при обучении классическому танцу необходимо избегать длительных однотипных упражнений без смены деятельности. По данным Елены Александровны Флёровой (2021), продолжительность концентрации внимания у детей 7–9 лет составляет в среднем 7–10 минут, что необходимо учитывать при планировании структуры занятия: упражнения не должны быть перегружены по длительности и должны чередоваться по характеру и интенсивности.

Также важно учитывать половые различия. По результатам исследований Валентины Николаевны Косиловой и Елены Владимировны Котовой, у девочек наблюдается более быстрое и устойчивое развитие гибкости, чем у мальчиков. Это связано как с гормональными особенностями, так и с различиями в строении соединительной ткани. В связи с этим на занятиях в смешанных группах необходимо дифференцировать упражнения, предлагая мальчикам больший акцент на силу и координацию, а девочкам – на растяжку и выразительность.

Таким образом, хореографическая подготовка младших школьников должна строиться с учётом целого комплекса возрастных, физиологических и психологических особенностей. Классический танец, как фундаментальная система развития двигательной культуры, может быть эффективно внедрён в тренировочный процесс при условии использования адаптированных методик, эмоционально-насыщенной подачи материала и поэтапного усложнения двигательных заданий. Такой подход не только способствует гармоничному физическому развитию детей, но и формирует

основы сценической выразительности, артистизма и эстетического восприятия.

Таким образом, младший школьный возраст (7-10 лет) представляет собой сензитивный период, характеризующийся высокой пластичностью нервной системы, интенсивным развитием координационных способностей, гибкости и формированием базовых психических процессов, необходимых для успешного освоения двигательных навыков. Именно в этом возрасте закладываются основы зрительно-моторной координации, чувства ритма, пространственной ориентации и произвольного контроля движений, что делает его особенно благоприятным для начала систематической хореографической подготовки.

Анатомо-физиологические особенности данного периода, включая высокую эластичность мышечно-связочного аппарата при относительно низком уровне мышечной массы, определяют необходимость дозированного и методически грамотного применения силовых и статических нагрузок. Одновременно с этим активное развитие проприоцептивной системы создаёт условия для формирования «чувства тела», являющегося важной основой техники классического танца.

Психологические особенности младших школьников, такие как преобладание непроизвольного внимания, ограниченная устойчивость концентрации, эмоциональная восприимчивость и формирующаяся мотивационная сфера, требуют использования вариативных, игровых и эмоционально окрашенных методов обучения. Это позволяет повысить эффективность усвоения двигательного материала и поддерживать интерес к занятиям.

Следовательно, хореографическая подготовка гимнасток младшего школьного возраста должна строиться на учёте возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей, с применением адаптированных методик классического танца, постепенным усложнением двигательных задач и активным использованием образных и игровых форм

обучения. Такой подход обеспечивает не только развитие двигательных качеств, но и формирование основ артистизма, выразительности и эстетического восприятия, необходимых для дальнейшего спортивного совершенствования в художественной гимнастике.

1.3. Методические принципы адаптации классического экзерсиса в спортивной практике

Таким образом, художественная гимнастика – это синтез спорта и искусства, где хореография, особенно классический танец, играет не вспомогательную, а ключевую роль. Без танцевальной подготовки невозможно развить тот уровень пластики, музыкальности и артистичности, который делает гимнастку настоящей художницей движения. Поэтому классический танец – это не дополнение, а неотъемлемая часть подготовки в художественной гимнастике.

Кроме того, занятия классическим танцем способствуют развитию артистичности – одного из ключевых компонентов в художественной гимнастике. Чёткое понимание музыкального ритма, умение передавать через движение настроение и эмоциональное состояние, способность создавать художественный образ – все эти качества формируются именно через изучение и регулярную практику элементов классического танца.

Немаловажным является и укрепляющее влияние классического танца на физическое состояние гимнастки. Он развивает силу мышц-стабилизаторов, улучшает подвижность суставов, тренирует выносливость и дыхание. Многократные повторения движений требуют высокой концентрации и самодисциплины, что также способствует психологической подготовке спортсменки.

Таким образом, влияние классического танца на художественную гимнастику можно охарактеризовать как комплексное: он обеспечивает техническую, эстетическую, физическую и художественную подготовку гимнастки, делая её исполнение гармоничным, выразительным и

профессионально совершенным.

В основе многих спортивных школ при обучении лежит методика Агриппины Яковлевны Вагановой – признанная во всем мире система преподавания классического танца, отличающаяся чёткой структурой, логикой построения занятий и сочетанием силы с грацией. Упражнения у станка и на середине зала формируют техническую базу, способствуют выработке устойчивости, вытянутости и контроля корпуса.

Однако в художественной гимнастике используется не только традиционная Вагановская школа, но и адаптированная программа, специально разработанная с учётом специфики вида спорта. Эта программа включает в себя элементы, граничащие с движениями и позами художественной гимнастики – более динамичные переходы, упрощённые позиции, увеличенную амплитуду движений, активную работу корпуса и рук.

При этом важно понимать, что полная выворотность стоп, как в балетной школе, в гимнастике не только не нужна, но и может быть вредной. Многие акробатические и силовые элементы требуют параллельной постановки стоп для устойчивости и безопасности. Поэтому гимнастки используют прямые или свободные позиции, а элементы из классического танца адаптируются под спортивные задачи. Выворотность сохраняется только в отдельных движениях – например, при выполнении плие или гран-плие, где она функционально оправдана.

Такая адаптация позволяет эффективно интегрировать принципы классического танца в тренировочный процесс, не перегружая гимнасток, особенно на начальных этапах. Она делает акцент на двигательной выразительности, музыкальности и артистизме, а также способствует более органичному переходу от танцевальных элементов к гимнастическим связкам.

Таким образом, в художественной гимнастике классический танец преподаётся в двух направлениях: по классической методике Вагановой –

как основа хореографической грамотности. По адаптированной программе – как средство повышения пластики и выразительности с учетом спортивных требований.

Сочетание этих подходов позволяет гимнастке не только овладеть техникой, но и развивать сценическую культуру, индивидуальный стиль и художественное восприятие движения

Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые прежде всего определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами. Хореографическая: подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет ее специфику.

Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте. Если учащиеся хореографических училищ в 18 лет лишь приступают к работе в театре, то у гимнасток этот возраст связан с высокими спортивными достижениями. Дефицит времени в подготовке гимнасток, большой объем разнохарактерных движений (с предметами в художественной гимнастике) предъявляют особые требования к методике проведения урока хореографии, к выбору средств и методов подготовки. Урок хореографии в гимнастике должен в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введение большого количества украшательств нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.).

Следует также отметить, что по подбору средств (в особенности по разнообразию и сложности прыжков, поворотов и равновесий) хореография в гимнастике ближе к мужскому балетному классу. Хотя пластические закономерности женской хореографии сохраняются.

Хореографией гимнастики занимаются в «полупальцах» или носках, когда в балете в специальной обуви. «Полупальцы» обеспечивают максимальный контакт стопы с ковром, что важно для точной координации и баланса. Гимнастка чувствует опору, может легко контролировать каждое движение и сохранять устойчивость при поворотах, прыжках и равновесиях. Так же специальная обувь обеспечивает безопасность при выполнении элементов. «Полупальцы» имеют нескользящую основу, часто с замшевой вставкой, что обеспечивает хорошее сцепление с поверхностью ковра, снижая риск падения при движениях или прыжках.

Также стоит отметить, что по характеру движений хореография в гимнастике ближе к мужской балетной технике – из-за большого количества прыжков, сложных поворотов, равновесий. Однако при этом сохраняется пластика и мягкость, свойственные женскому стилю.

Музыка в художественной гимнастике играет ключевую роль, формируя ритм, темп и эмоциональный настрой движений. Она помогает гимнасткам развивать координацию, пластику, выразительность, художественный вкус и чувство ритма, делая хореографическую подготовку более эффективной и эстетически выразительной.

Музыкально-ритмическое воспитание – неотъемлемая часть физического и художественного развития в гимнастике. Музыка здесь выполняет не только аккомпанирующую, но и педагогическую функцию, способствуя эмоциональному, двигательному и психологическому становлению спортсменок. Знакомство с музыкальной грамотой углубляет понимание музыкальной структуры, что усиливает выразительность исполнения и помогает создавать цельный сценический образ [10].

Музыкальное сопровождение снижает психоэмоциональное напряжение ребенка, повышает мотивацию, улучшает работоспособность. Разнообразие ритмов и темпов развивает вариативность двигательных реакций, технику и артистизм. Грамотный подход хореографа к выбору музыкального сопровождения определяет идею, стиль и эмоциональное

содержание программы, подчёркивая индивидуальность гимнастики.

Кроме того, музыкально-ритмические занятия обладают высоким педагогическим потенциалом: они воспитывают дисциплину, внимание, ответственность и формируют навыки работы в коллективе. Музыка становится не просто фоном, а активным участником процесса, наполняя движения внутренним смыслом и сохраняя их техническую свободу и пластичность.

Испокон веков присутствие концертмейстера играло ключевую роль на занятиях по классическому танцу, создавая живое музыкальное сопровождение, которое помогает ученикам лучше чувствовать ритм, акценты и музыкальность движений. Живое взаимодействие между педагогом, музыкантом и учениками делает урок более динамичным и вдохновляющим. Качество музыкального сопровождения во многом зависит от профессионализма концертмейстера. Он должен обладать развитым чувством меры, музыкальным вкусом и уметь подбирать произведения, соответствующие как методическим целям урока, так и возрастным и психологическим особенностям занимающихся. Музыкальные композиции должны быть ритмически чёткими, выразительными, образными, обладать танцевальностью, оптимистичным характером и завершённостью мелодии.

Таким образом, развитие артистичности и музыкально-ритмической выразительности играет ключевую роль в процессе подготовки гимнасток. Гармоничное, техничное и эстетичное выполнение упражнения возможно только при комплексном подходе, включающем хореографическую подготовку, развитие чувства ритма и музыкальной культуры. Высокие спортивные результаты достигаются не только за счёт технического мастерства, но и благодаря умению спортсменки «прожить» свою композицию, наполнить её эмоционально-художественным содержанием. Поэтому интеграция элементов классического, народного и современного танца, а также основ музыкальной грамоты в тренировочный процесс по

художественной гимнастике является необходимым условием успешных выступлений на соревнованиях различного уровня и всестороннего развития личности гимнастки.

Классический танец занимает ключевое место в системе подготовки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Его принципы, технические положения и эстетические установки формируют не только физическую подготовку, но и художественно-выразительную сторону выступления.

Артистизм является важной составляющей профессиональной подготовки будущих артистов балета и гимнасток. В классическом танце его развитие считается одной из ключевых педагогических задач. Этот вопрос подробно рассматривается в работах Ольги Александровны Апраксиной, Людмилы Сергеевны Майковской, Клавдии Николаевны Федоровой, Агриппины Яковлевны Вагановой, Ростислава Владимировича Захарова и других.

Особенность заключается в том, что движение в художественной гимнастике рассматриваются не только как физическое, но и как художественное явление. Каждый элемент выполняется не ради техники как таковой, а с целью выразить эмоциональное состояние, идею или образ. Данный подход полностью соответствует современным требованиям к художественной гимнастике, в которой оценивается не только техническая сложность и точность исполнения, но и артистизм, выразительность, музыкальность, умение создать и донести художественный замысел композиции.

Формирование артистизма и выразительности в художественной гимнастике невозможно рассматривать вне контекста влияния классического танца. Классический балет, обладая богатой историей развития как синтетического искусства, оказал прямое и глубинное воздействие на методику подготовки гимнасток, особенно в части сценической культуры, выразительности движений и художественного

мышления.

Особое значение имеет тот факт, что классический танец изначально развивался не как абстрактная техника движения, а как форма театрализованного представления. Уже в XVII веке, при французском дворе Людовика XIV, балет стал выполнять не только декоративную, но и драматургическую функцию. Танцовщик выступал в роли персонажа, несущего образ, эмоции и смысл – именно эта черта стала определяющей для всей дальнейшей эволюции балетного искусства. В XIX веке, в эпоху романтизма, выразительность, передача внутреннего состояния героя и создание цельного сценического образа вышли на первый план. Таким образом, балет утвердился как искусство, в котором техника и художественная выразительность равнозначны и взаимосвязаны.

Художественная гимнастика, сформировавшаяся значительно позже, унаследовала этот принцип. Хотя её основой является спортивная подготовка, в отличие от театрального балета, эстетическая сторона исполнения играет решающую роль в оценке выступления. Это обусловило необходимость интеграции классического танца в систему подготовки гимнасток – не только как средства развития координации и осанки, но и как источника сценической выразительности и артистизма.

Таким образом, балет стал не только источником технических приёмов, адаптированных под нужды гимнастики, но и моделью художественного подхода к телесному выражению. Артистизм гимнастики – это не только мимика и эмоциональная окрашенность, но, прежде всего, умение передавать содержание средствами движения, что является прямым наследием балетной традиции. Уроки классического танца выступают в этом процессе как ключевой инструмент формирования сценической индивидуальности спортсменки, объединяющей в себе физическую подготовленность и художественную выразительность.

Уже более 200 лет гимнастика сочетает в себе физическую культуру и искусство движения. Основоположник шведской гимнастики, Пьер

Хенрик Линг, отмечал, что задача гимнастики – выражать мысли и чувства через движение, которое должно быть не только функциональным, но и эстетически привлекательным.

Современная гимнастика унаследовала и развила эту философию. Исследователи и практики, такие как Зоя Дмитриевна Вербова, Клавдия Дмитриевна Бенюх, Дмитрий Евгеньевич Бегак, Элеонора Павловна Аверкович, Бетти Лоу, Лидия Алексеевна Карпенко и др., подчеркивали в своих работах, что гимнастика со временем выработала собственный художественный стиль – синтез грации, динамики, выразительности и технической точности. Именно этот стиль стал фундаментом для становления художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта, который и сегодня собирает полные трибуны на международных соревнованиях, включая Олимпийские игры [11].

Артистичность исполнения – один из главных факторов привлекательности художественной гимнастики для зрителей и судей. Это не просто демонстрация физических качеств, а сценическое представление, где каждая композиция – это мини-спектакль.

Современные композиции в художественной гимнастике условно можно разделить на три стиля, каждый из которых использует разные акценты выразительных средств:

Спортивный стиль – сосредоточен на демонстрации физических качеств (гибкость, сила, ballone), при этом музыкальное сопровождение играет фоновую роль, не перегружая структуру образа.

Танцевальный стиль – стремится к балансу между технической и художественной составляющей. Основной акцент делается на пластическую выразительность, движения тесно связаны с ритмом и характером музыки.

Этюдно-образный стиль – самый яркий и зрелищный, он насыщен средствами музыкальной и пластической выразительности и направлен на создание полноценного художественного образа, раскрытие эмоций и

характера.

Этюдно-образный стиль требует от гимнасток не только технической подготовки, но и умения перевоплощаться, формировать сценический образ, рассказывать историю через движение. На разных этапах подготовки используются такие виды этюдной работы, как: эмоциональные этюды (лирический, романтический, героический, драматический, гротескный); характерно-образные этюды (восточные, испанские, цыганские, народные и др.); современные стили (джаз, хип-хоп, рок-н-ролл, современный эстрадный танец и пр.).

Этюдная работа развивает в гимнастке образность мышления, формирует внутреннюю эмоциональную выразительность и артистичность. Эти качества крайне сложно тренировать в отрыве от художественной среды, поэтому особое значение приобретает индивидуальная интерпретация образа и музыки.

Музыкальное сопровождение – не просто фон, а композиционный и смысловой стержень, на котором строится вся программа. Музыка Петра Ильича Чайковского, Сергея Васильевича Рахманинова, Фредерика Франсуа Шопена или современные инструментальные композиции могут трактоваться по-разному в зависимости от замысла и личности гимнастки [11]. Так, под ноктюрн Шопена можно создать образ тонкой лирики, любви к матери, к природе, к предмету в руках. В свою очередь, Концерт №1 Петра Ильича Чайковского может быть интерпретирован как история о силе воли, патриотизме или преодолении [15].

Каждое движение должно соответствовать основным музыкальным характеристикам – ритму, темпу, динамике и образному содержанию композиции. Чем выше уровень музыкальности, культуры движений и артистичности гимнастки, тем более убедительной и эмоционально насыщенной.

Именно стремление к выразительности движений и глубокой передаче образа через музыку делает художественную гимнастику особенно

близкой к классическому танцу. Эти искусства объединяет не только внимание к технике, но и акцент на эмоциональную наполненность исполнения. Такой подход требует от спортсменки не просто точности, но и артистизма, который с раннего возраста начинает формироваться в условиях специализированной подготовки.

На территории бывшего СССР художественная гимнастика традиционно остается одним из самых популярных и престижных видов спорта. В большинстве городов и сегодня функционируют специализированные секции, где с раннего возраста начинается отбор перспективных спортсменок [12]. Уже с 4-5 лет девочек приглашают на первые занятия, однако пройти предварительный отбор удаётся далеко не всем. Предпочтение отдается детям с врождённой гибкостью, стройным телосложением, хорошим музыкальным слухом и чувством ритма. На начальных этапах тренировки включают общую физическую подготовку и растяжку, постепенно дополняясь базовыми элементами гимнастики и основами хореографии.

Современные спортивные реалии диктуют высокие стандарты: требования к гимнасткам постоянно возрастают, а уровень конкуренции усиливается. Композиции становятся всё более технически насыщенными, включающими каскады сложных прыжков, вращений, равновесий и взаимодействий с предметами. От гимнасток требуется не только физическая подготовленность, но и безупречное чувство ритма, сценическое обаяние и умение работать с публикой.

Спортивные традиции России, как и других постсоветских стран, предполагают интенсивные нагрузки и системную многолетнюю подготовку. В гимнастике остаются наиболее мотивированные и дисциплинированные девочки, готовые ради успеха в спорте преодолевать физические и эмоциональные трудности, не теряя при этом артистизма и выразительности в каждом движении [9].

Хореография также помогает развивать музыкальность и

выразительность движений, а плотность занятий повышается за счёт возможности работы с группой. Кроме того, хореография непосредственно влияет на техническую подготовку: в упражнениях художественной гимнастики используются те же базовые элементы – повороты, прыжки, равновесия, пластические переходы, – что и в балете, поэтому разграничение между хореографической и технической подготовкой условно.

Особое значение в формировании выразительности занимают характерные танцы, основанные на национальных традициях разных этносов. Их использование помогает раскрыть индивидуальность гимнастки, развить свободу движений, эмоциональную открытость, легкость и пластичность. Русские, украинские, венгерские, цыганские, испанские и латиноамериканские танцы входят в программу занятий и изучаются с акцентом на передачу стиля, настроения и характера. Уроки, как правило, включают упражнения у станка, на середине зала, этюды, связки и композиции, сочетающие движения с предметами и элементы гимнастики.

Работа с предметами в художественной гимнастике представляет собой особую категорию сложности. По мнению Александра Александровича Зайцева, композиции не допускают статичности: каждый элемент должен иметь логичное продолжение, быть чётко выстроенным в пространстве и соответствовать музыкальному темпу. В этой связи на тренировках применяются специализированные упражнения, направленные на отработку координации, точности, динамики, владения телом и предметом одновременно. Например, работа с мячом требует мягкости, непрерывности движений – здесь уместны волнообразные пластические элементы. При бросках предметов используются амортизирующие, пружинные движения, что требует введения в занятия упражнений на прыжковую и вращательную подготовку.

Музыкальное сопровождение в гимнастике играет ключевую роль –

оно не просто задаёт ритм, но и формирует эмоциональное содержание выступления. Подбор музыкального материала осуществляется индивидуально, с учётом возраста, характера, пластики и уровня технической подготовки гимнастки. Чем выше её музыкальность и артистизм, тем более сложные и выразительные композиции она способна исполнить. Музыка становится инструментом создания образа, а выступление – сценическим произведением, в котором каждая деталь продумана и наполнена смыслом.

Современная художественная гимнастика требует глубокого учета технических, возрастных и психологических особенностей гимнасток. Музыкальное сопровождение программ отличается большим разнообразием: используются фрагменты симфоний, балетов, прелюдии, сонатины, джазовые и народные мелодии, а также музыка песенного жанра. Такой широкий диапазон требует от спортсменок не только владения разнообразными хореографическими формами, но и высокой согласованности движений с характером и стилем музыкального произведения.

Музыкально-пластический образ в гимнастике формируется в первую очередь за счёт связующих хореографических элементов. Если элементы подобраны недостаточно точно или слабо отражают музыкальный стиль, это обедняет содержание композиции и затрудняет создание выразительного образа. Гармоничное сочетание музыки, движений и образа становится одним из ключевых критериев высокого уровня выступления.

Современные соревновательные композиции характеризуются ярко выраженным этюдно-образным стилем. Многие ведущие специалисты в области художественной гимнастики, включая Ирину Александровну Винер-Усманову, Лидию Алексеевну Карпенко, Нину Александровну Овчинникову, Ирину Сергеевну Семибратову, подчёркивают: главная задача гимнастики сегодня - создание цельного образа, основанного на индивидуальном восприятии музыки, выразительности и экспрессии в

рамках технически сложных композиций.

На разных этапах подготовки активно используются разнообразные типы этюдной работы – от эмоциональных образов (лирических, романтических, героических, гротескных) до характерных (русских, восточных, испанских, цыганских) и современных направлений (модерн, contemporary, джаз, рок-н-ролл и др.). Эти формы позволяют развивать артистизм как важнейший компонент спортивной выразительности.

На занятиях по хореографии изучаются многочисленные сочетания движений рук, ног, корпуса, головы, однако освоение не должно быть механическим. Каждое движение должно проходить через осознанную эмоциональную коррекцию и становиться выразительным, художественно наполненным. Артистичность исполнения невозможна без внутреннего осмысления движений, эстетической красоты, грациозности и музыкальности. Только в этом случае гимнастка способна создать индивидуальный, яркий образ, раскрывающий суть композиции.

В условиях ограниченного времени и большого объема материала хореографические уроки требуют особого методического подхода. Каждое упражнение должно быть функционально обоснованным и нести чёткую техническую, эстетическую или воспитательную цель. Чрезмерное увлечение внешними эффектами или декоративными элементами может снизить ценность подготовки и отвлечь от сути процесса.

Хореографическая работа включает и групповую подготовку, направленную на развитие синхронности движений при выполнении комбинаций в парах и малых группах, в разных построениях и направлениях. Это способствует формированию пространственного мышления, музыкальной координации и умения работать в едином ритме.

Элементы акробатики, такие как перевороты, вращения и переходы в различных плоскостях, становятся неотъемлемой частью как тренировочного процесса, так и соревновательных программ [13]. Особенно часто используются полуакробатические связки в сочетании с волнами,

равновесиями и прыжками, что требует от хореографа знания основ акробатической техники и умения грамотно интегрировать её в композицию.

В современных условиях подготовка гимнасток выстраивается в формате тесного сотрудничества тренера и хореографа. Комплексный подход, объединяющий техническую, художественную и музыкальную составляющие, становится ключевым фактором в достижении высоких результатов. Однако практика показывает, что многие спортивные школы сегодня испытывают нехватку квалифицированных специалистов, особенно в области хореографии, что делает актуальным развитие программ профессионального обучения тренеров и хореографов, ориентированных на требования современной художественной гимнастики.

В настоящее время остро ощущается нехватка квалифицированных хореографов, обладающих глубоким пониманием специфики подготовки спортсменок в художественной гимнастике [14]. По наблюдению Франсуа Мореля, многие тренеры испытывают дефицит знаний в области хореографической подготовки, а отсутствие научно обоснованного подхода к применению методов танцевального искусства нередко приводит к проявлению дилетантства в этом ключевом компоненте тренинга. Автор подчёркивает, что только высокий уровень компетенции тренера в хореографическом аспекте, а также грамотное использование разнообразных средств и методик хореографии способны обеспечить подготовку спортсменок международного уровня.

Для повышения эффективности тренировочного процесса и стабильности соревновательных выступлений необходима разработка долгосрочных планов подготовки, охватывающих весь годичный тренировочный цикл (макроцикл). Такие планы должны включать специализированные комплексы упражнений, основанные на элементах различных хореографических направлений – классического, характерного и современного танца. Это позволит сформировать у гимнасток широкий

спектр двигательных навыков, необходимых для создания выразительных, технически точных и музыкально насыщенных композиций.

Комплексное и своевременное изучение актуальных тенденций в развитии художественной гимнастики позволяет выделять наиболее перспективные направления подготовки. На этой основе возможно проектирование гибкой и адаптивной целевой программы, которая должна регулярно корректироваться на основе анализа результатов выступлений гимнасток на ключевых соревнованиях. Такой подход обеспечивает индивидуализацию подготовки и позволяет своевременно вносить изменения в тактику тренировочного процесса, опираясь на реальные достижения и проблемы спортсменок.

В хореографической подготовке гимнасток используются следующие методические источники:

1. Классическая методика Агриппины Яковлевны Вагановой, включающая последовательное изучение движений у станка и на середине зала;
2. Методические пособия советских педагогов-хореографов (например, Галины Беловицкой), адаптированные под художественную гимнастику;
3. Современные авторские методики хореографов, работающих в спортивной сфере (в том числе Сиротиной).

Эта база позволяет выстроить логичную и поэтапную систему подготовки, начиная от самых простых форм движений и заканчивая сложными связками, использующимися в соревновательных композициях.

Граница между хореографической и технической подготовкой в гимнастике весьма условна. Базовые элементы – прыжки, повороты, равновесия и их сочетания – являются одновременно выразительными средствами хореографического искусства и ключевыми компонентами гимнастических упражнений. Таким образом, хореография становится неотъемлемой частью технического арсенала гимнастики [7].

В процессе преподавания классического танца гимнасткам берутся за основу следующие ключевые компоненты:

1. Постановка корпуса и осанки: Обучение начинается с формирования правильной осанки, подъёма корпуса, «вытяжения вверх», выработки линии плеч и шеи. Это закладывает базу для стабильности и выразительности в гимнастических элементах.

2. Выворотность и позиции ног: Акцент на развитии выворотности тазобедренных суставов и правильного положения стоп. Изучаются пять базовых позиций ног и рук, необходимых для точности линий и изящества движений.

3. Работа у станка: В тренировочный процесс включена классическая система упражнений у балетного станка: *plie*, *battemet tendu*, *batement tendu jete*, *rond de jambe par terre* и т.д. Эти упражнения помогают укреплять мышцы, развивать координацию, формировать правильную осанку и улучшать контроль над движениями.

4. Движения на середине зала: Здесь отрабатываются прыжки, вращения, *pro de bras*, перемещения, которые могут быть включены в соревновательные упражнения гимнасток. Внимание уделяется лёгкости, динамике и ритму.

5. Музыкальность и артистизм: Преподавание сопровождается работой с музыкальным сопровождением. Гимнастки учатся чувствовать ритм, акценты, нюансы звучания, что помогает более глубоко раскрывать образ в композиции.

6. Адаптация к гимнастике: В отличие от балетных уроков, в хореографии для гимнасток акцент смещён на прикладной характер: упражнения направлены на укрепление функциональных качеств, необходимых в гимнастике (гибкость, устойчивость, чувство равновесия), а также на пластическую выразительность движений.

На занятиях разучиваются разнообразные комбинации движений рук, ног, корпуса и головы. При этом акцент делается не на механическом

запоминании, а на выразительном исполнении каждого движения. Только через осознанную, художественно наполненную подачу движений возможно формирование сценического образа и достижение высокой степени артистичности. А выразительность, в свою очередь, неотделима от пластической красоты, грации, музыкальности и танцевальности исполнения.

Использование музыкального сопровождения в процессе урока способствует развитию музыкальности, чувственного восприятия и интеллектуальных способностей.

Художественная гимнастика невозможна без классического танца и хореографической подготовки, так как они являются фундаментом художественной гимнастики. Без этих компонентов невозможно достичь необходимого уровня выразительности, пластики и технической чистоты.

1. Формирование базы движений

Классический танец обучает контролю над телом, формирует правильную осанку, постановку рук и ног, развивает выворотность, координацию и гибкость. Все это – основа для исполнения гимнастических элементов и связок. Без этих навыков движения будут грубыми и невыразительными [8].

2. Развитие артистичности и музыкальности

Хореография учит работать с музыкой: чувствовать ритм, подчеркивать акценты, передавать настроение. Это превращает выступление в художественное произведение, а не просто в демонстрацию техники. Без танцевальной подготовки гимнастка не сможет создать художественный образ, необходимый для высоких оценок.

3. Плавность и связность движений

В художественной гимнастике большое внимание уделяется не только отдельным элементам, но и тому, как они соединены между собой. Переходы, дорожки, повороты, прыжки – всё это строится по законам танца и требует соответствующей пластики.

4. Эстетическое воспитание и сценичность

Хореография развивает чувство красоты, грации и стиля. Именно эти качества делают гимнастку не просто спортсменкой, а артисткой на ковре. Это отличает художественную гимнастику от других видов спорта и делает её уникальной.

5. Техническая чистота и выразительность

Многие гимнастические элементы (например, равновесия, повороты, прыжки) имеют хореографическую природу. Их правильное выполнение возможно только при владении техникой танца. Более того, в правилах соревнований оценивается не только сложность, но и качество исполнения с точки зрения выразительности и танцевальности.

Таким образом, методические принципы адаптации классического экзерсиса в спортивной практике художественной гимнастики основываются на необходимости гармоничного сочетания академической школы классического танца и специфических требований современного спорта. Классический танец выступает неотъемлемой частью подготовки гимнасток, обеспечивая формирование базовой двигательной культуры, правильной осанки, координации, гибкости и выразительности движений.

При этом ключевым методическим условием является адаптация традиционных балетных принципов к ограниченному тренировочному времени, возрастным особенностям и высокой соревновательной нагрузке. Это предполагает упрощение отдельных позиций и движений, вариативное использование выворотности, усиление динамики и функциональной направленности упражнений, а также их непосредственную связь с задачами соревновательных программ.

Особое значение в системе подготовки приобретает интеграция классической методики Вагановой с современными авторскими подходами, ориентированными на специфику художественной гимнастики. Такой синтез позволяет сохранить техническую и эстетическую основу классического танца при его практической направленности на развитие

спортивных качеств.

Важным аспектом является и междисциплинарный характер подготовки, при котором хореография тесно связана с музыкальным сопровождением, акробатикой и предметной подготовкой. Музыка выступает не только как фон, но и как структурообразующий компонент, формирующий ритм, образ и эмоциональное содержание композиции.

Таким образом, адаптация классического экзерсиса в художественной гимнастике обеспечивает комплексное развитие спортсменок, объединяя физическую, техническую, эстетическую и художественную подготовку. Это позволяет формировать выразительное, музыкально насыщенное и технически совершенное исполнение, соответствующее современным требованиям соревновательной деятельности.

ГЛАВА 2. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ХОРЕОГРАФИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организационно-педагогические условия подготовки гимнасток в ЦХЭГ «Колибри»

Современное развитие художественной гимнастики характеризуется существенным повышением требований не только к техническому уровню подготовки спортсменок, но и к качеству их исполнительского мастерства. В условиях возрастающей конкуренции на соревнованиях различного уровня особое значение приобретает способность гимнасток демонстрировать гармоничное сочетание технической точности, музыкальности, выразительности и сценической культуры. Данная тенденция обусловлена изменением содержания соревновательной деятельности, в которой художественная составляющая выступления становится одним из определяющих факторов итоговой оценки.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике рассматривается как важнейший компонент общего тренировочного процесса, обеспечивающий формирование двигательной культуры, пластичности, координации движений и художественно-образного мышления. Именно посредством хореографии создаются предпосылки для развития исполнительского искусства спортсменок, позволяющего не только качественно выполнять технические элементы, но и передавать художественный замысел композиции.

Особое значение хореографическая подготовка приобретает на этапе младшего школьного возраста. Период от 7-10 лет считается сенситивным для формирования двигательных навыков, развития гибкости, чувства ритма и эмоционально-образной сферы ребёнка. В этот возрастной период происходит активное освоение базовых координационных действий, закладываются основы сценической выразительности и формируется

отношение ребёнка к тренировочному процессу. Вместе с тем практика показывает, что существующая система подготовки не всегда в полной мере отвечает современным требованиям художественной гимнастики.

В ряде случаев тренировочный процесс ориентирован преимущественно на освоение технических элементов и достижение спортивного результата, тогда как развитие артистизма, музыкальности и хореографической культуры отходит на второй план. Подобный дисбаланс приводит к снижению выразительности соревновательных композиций и ограничивает возможности формирования полноценного исполнительского мастерства.

В связи с этим возникает необходимость анализа условий подготовки гимнасток младшего школьного возраста, определения исходного уровня их исполнительского искусства, а также выявления проблем и противоречий, существующих в системе хореографического обучения.

Исследование проводилось на базе Центра художественно-эстетической гимнастики «Колибри», деятельность которого ориентирована на подготовку спортсменок младшего и среднего возраста, развитие их физических качеств и формирование исполнительского мастерства средствами художественной гимнастики и хореографии.

Организация учебно-тренировочного процесса в ЦХЭГ «Колибри» строится с учётом современных требований спортивной подготовки и возрастных особенностей занимающихся. В исследовании принимали участие гимнастки младшего школьного возраста от 7 до 10 лет, находящиеся на этапе базовой подготовки и обладающие средним уровнем исполнительского мастерства.

Подготовка спортсменок осуществлялась под руководством тренера Ольги Сергеевны и хореографа Ирины Дмитриевны, имеющих опыт работы с детьми младшего школьного возраста. Деятельность специалистов была направлена на формирование у гимнасток устойчивых двигательных навыков, развитие физических качеств и освоение хореографической базы,

необходимой для дальнейшего спортивного совершенствования.

Учебно-тренировочный процесс включал несколько взаимосвязанных компонентов: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, работу с предметом и хореографическую подготовку. Подобная структура занятий соответствует современному пониманию художественной гимнастики как синтетического вида спорта, объединяющего элементы физической культуры и сценического искусства.

Существенную роль в организации подготовки играют материально-технические условия. Тренировочные занятия проводились в специализированном гимнастическом зале, оснащённом ковровым покрытием, зеркалами, музыкальной аппаратурой и необходимым спортивным инвентарём. Наличие зеркал и музыкального сопровождения создавало условия для визуального контроля движений и развития музыкально-ритмических способностей спортсменок.

Хореографическая подготовка являлась обязательным элементом тренировочного процесса и реализовывалась как в форме самостоятельных занятий, так и посредством включения отдельных хореографических упражнений в структуру основной тренировки. Такой подход позволял поддерживать взаимосвязь между техническим и художественным компонентами подготовки.

Одним из ведущих организационно-педагогических условий являлась систематичность тренировочного процесса. Регулярное повторение движений, последовательное усложнение упражнений и закрепление двигательных навыков обеспечивали постепенное освоение хореографического материала. При построении занятий тренеры придерживались принципа поэтапности, предполагающего переход от элементарных движений к более сложным комбинациям и композиционным связкам.

Особое внимание уделялось формированию правильной осанки, развитию выворотности, гибкости и координации движений. Данные

качества выступают фундаментом хореографической культуры гимнасток и во многом определяют качество исполнения соревновательных упражнений. Работа над осанкой и пластикой осуществлялась как у гимнастического станка, так и в центре зала, что способствовало развитию устойчивости и выразительности движений.

Одним из важнейших педагогических условий подготовки являлся индивидуальный подход к обучению. Несмотря на групповую форму занятий, тренеры стремились учитывать уровень физической подготовленности, особенности восприятия материала и темпы освоения движений каждой спортсменки. Подобная практика позволяла своевременно корректировать ошибки и предупреждать формирование неправильных двигательных стереотипов.

Значительное место в системе подготовки занимало музыкально-ритмическое воспитание. Художественная гимнастика предполагает выполнение движений в строгом соответствии с музыкальным сопровождением, что требует от спортсменок развитого чувства ритма и способности эмоционально воспринимать музыкальный материал. В ходе занятий использовались упражнения на согласование движений с музыкальными акцентами, изменение темпа и характера исполнения.

Современные тенденции развития художественной гимнастики усиливают значение артистизма и сценической выразительности. В связи с этим в ЦХЭГ «Колибри» хореографическая подготовка была ориентирована не только на развитие двигательной техники, но и на формирование исполнительской культуры. Тренер и хореограф стремились развивать у гимнасток способность передавать характер музыки, использовать мимику и создавать художественный образ.

Вместе с тем наблюдение за организацией тренировочного процесса показало наличие ряда факторов, ограничивающих эффективность подготовки. Среди них можно выделить ограниченность времени, отводимого на углублённую хореографическую работу, различия в уровне

исходной подготовленности детей и необходимость совмещать развитие физических качеств с освоением соревновательной программы.

Таким образом, организационно-педагогические условия подготовки гимнасток в ЦХЭГ «Колибри» в целом соответствуют современным требованиям художественной гимнастики и обеспечивают формирование базовых компонентов исполнительского мастерства. Однако эффективность подготовки определяется не только наличием необходимых условий, но и качеством их реализации, что обуславливает необходимость диагностики исходного уровня исполнительского искусства спортсменок.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента: диагностика исходного уровня исполнительского искусства у гимнасток 7-10 лет

Современная система подготовки в художественной гимнастике предполагает не только развитие физических качеств и освоение технического арсенала, но и целенаправленное формирование исполнительского искусства спортсменок. Именно исполнительское мастерство позволяет объединить технику, музыкальность и художественную выразительность в единую композиционную структуру, обеспечивающую целостность соревновательного выступления. В связи с этим важным этапом исследования стало проведение констатирующего эксперимента, направленного на выявление исходного уровня исполнительского искусства гимнасток младшего школьного возраста.

Целью констатирующего эксперимента являлась диагностика исходного уровня исполнительского искусства гимнасток 7-10 лет, занимающихся в ЦХЭГ «Колибри», а также выявление особенностей их хореографической подготовленности на начальном этапе исследования.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

1. Выявить уровень развития компонентов исполнительского искусства у гимнасток младшего школьного возраста;

2. Определить сильные и проблемные стороны хореографической подготовки;

3. Провести сравнительный анализ полученных результатов;

4. Установить направления последующей педагогической работы.

Констатирующий эксперимент проводился в естественных условиях тренировочного процесса на базе ЦХЭГ «Колибри». В исследовании принимали участие гимнастки младшего школьного возраста 7-10 лет, находящиеся на этапе базовой подготовки и имеющие средний уровень исполнительского мастерства. Диагностические процедуры осуществлялись в процессе тренировочных занятий и включали наблюдение за выполнением хореографических упражнений, элементов у станка и в центре зала, а также анализ исполнения соревновательных и учебных композиций.

При проведении диагностики использовался комплекс методов педагогического исследования, позволяющий обеспечить объективность оценки исполнительских качеств спортсменок. Основными методами стали педагогическое наблюдение, экспертная оценка и анализ тренировочной деятельности. Экспертная оценка проводилась при участии тренеров Ольги Сергеевны и Юлии Васильевны, которые осуществляли анализ качества исполнения движений и уровня художественной выразительности гимнасток.

Выбор данных методов обусловлен спецификой художественной гимнастики, где исполнительское искусство включает не только измеряемые физические показатели, но и характеристики эстетического и эмоционального порядка. В отличие от ряда спортивных дисциплин, в художественной гимнастике большое значение имеют пластичность, образность и способность спортсменки взаимодействовать с музыкальным материалом, что требует комплексного подхода к диагностике.

Для определения исходного уровня исполнительского искусства были выделены критерии, отражающие основные компоненты хореографической

подготовки.

Первым критерием выступала техническая выразительность исполнения. Она включала точность выполнения движений, координацию, устойчивость положения корпуса, правильность линий и согласованность движений различных частей тела. Данный показатель позволяет оценить степень сформированности двигательной культуры и качество освоения базовой хореографической школы.

Вторым критерием являлась музыкальность исполнения. Под музыкальностью понималась способность гимнасток выполнять движения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения, воспринимать ритмическую структуру произведения и передавать её средствами движения. Для художественной гимнастики этот показатель имеет принципиальное значение, поскольку музыкальная интерпретация выступления напрямую влияет на художественную ценность композиции.

Третьим критерием выступал артистизм. Он включал эмоциональную выразительность, сценическую раскрепощённость, использование мимики и способность создавать художественный образ. Артистизм представляет собой один из наиболее сложных компонентов исполнительского мастерства, поскольку связан не только с двигательными навыками, но и с особенностями эмоционального развития ребёнка.

Четвёртым критерием являлась хореографическая культура движений, включающая осанку, пластичность, амплитуду движений, выразительность рук и общую эстетическую завершенность исполнения.

Для оценки каждого критерия использовалась трёхуровневая шкала, включающая высокий, средний и низкий уровни сформированности исполнительского искусства.

Высокий уровень характеризовался устойчивой техникой исполнения, выраженной музыкальностью, эмоциональной наполненностью выступления и способностью создавать художественный образ. Гимнастки данного уровня демонстрировали свободу движений,

уверенность и способность к сценической самопрезентации.

Средний уровень предполагал наличие базовых исполнительских навыков при недостаточной стабильности их проявления. Для таких спортсменок были характерны правильное выполнение основных движений и удовлетворительное чувство ритма, однако эмоциональная выразительность и художественная целостность исполнения оставались недостаточно сформированными.

Низкий уровень характеризовался скованностью движений, нарушением музыкального соответствия, недостаточной пластикой и трудностями в передаче эмоционального содержания композиции.

Проведённое наблюдение показало, что большинство гимнасток демонстрировали средний, или базовый, уровень исполнительского искусства. Данный результат является закономерным с учётом возрастных особенностей участниц и этапа их спортивной подготовки.

Анализ технической выразительности показал, что гимнастки в целом владели основными хореографическими навыками и могли выполнять базовые упражнения с соблюдением основных требований к положению корпуса и работе ног. Вместе с тем в ряде случаев наблюдались недостаточная устойчивость, нарушение координации при усложнении комбинаций и снижение качества исполнения в условиях повышенной двигательной нагрузки.

Особое внимание в ходе диагностики уделялось музыкальности исполнения. Наблюдение показало, что большинство гимнасток способны воспроизводить заданный ритм и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. Однако более глубокая музыкальная интерпретация, предполагающая передачу характера произведения и акцентирование музыкальных фраз средствами пластики, была развита недостаточно. Нередко движения выполнялись механически, без достаточного эмоционального наполнения.

Результаты оценки артистизма свидетельствовали о том, что именно

данный компонент оказался наиболее проблемным. Значительная часть гимнасток испытывала затруднения в проявлении сценической раскрепощённости и передаче художественного образа. Во время выполнения композиций отмечались эмоциональная сдержанность, недостаточная работа мимики и ограниченность выразительных средств.

Подобная ситуация может объясняться возрастными особенностями детей младшего школьного возраста, для которых характерны неустойчивость эмоциональных проявлений и зависимость качества выступления от психологического состояния. Вместе с тем выявленные трудности свидетельствуют и о недостаточной целенаправленности педагогической работы по развитию исполнительской выразительности.

Анализ хореографической культуры движений показал относительно благоприятные результаты. Большинство спортсменок демонстрировали правильную осанку и удовлетворительную пластику, однако выразительность рук и художественная завершённость движений требовали дальнейшего совершенствования.

Обобщение результатов диагностики позволило установить, что исходный уровень исполнительского искусства гимнасток ЦХЭГ «Колибри» соответствует среднему, или базовому, уровню подготовки. Спортсменки обладают необходимыми предпосылками для дальнейшего развития исполнительского мастерства, однако их художественная выразительность и артистическая составляющая требуют более системной педагогической работы.

Полученные данные имеют важное практическое значение, поскольку позволяют определить направления совершенствования существующей системы хореографической подготовки. Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что наряду с развитием техники необходимо уделять больше внимания музыкальности, эмоциональной выразительности и формированию сценической культуры гимнасток.

Таким образом, диагностика исходного уровня исполнительского

искусства показала наличие сформированной базовой хореографической подготовки при недостаточном развитии отдельных компонентов исполнительского мастерства. Выявленные особенности послужили основанием для дальнейшего анализа проблем и противоречий существующей системы хореографической подготовки, рассматриваемых в следующем разделе исследования.

2.3 Проблемы и противоречия существующей системы хореографической подготовки (выявленные в ходе наблюдения и опроса тренеров)

Современная система подготовки гимнасток в художественной гимнастике характеризуется постоянным повышением требований к техническому мастерству, сложности соревновательных композиций и уровню артистической выразительности. В этих условиях хореографическая подготовка становится неотъемлемой частью тренировочного процесса, поскольку именно она обеспечивает развитие пластики, музыкальности, координации и сценической культуры спортсменок. Однако проведённые наблюдения за тренировочным процессом и опрос тренеров позволили выявить ряд проблем и противоречий, затрудняющих эффективную реализацию хореографической подготовки и полноценное использование средств классического танца.

Одной из наиболее значимых проблем является противоречие между высокой значимостью хореографической подготовки и недостаточным количеством времени, выделяемым на её освоение. Современные правила художественной гимнастики требуют выполнения сложных элементов тела, работы с предметом и высокой двигательной насыщенности композиций, что значительно увеличивает объём специальной подготовки. В результате хореографические занятия нередко рассматриваются как вспомогательный компонент и сокращаются в пользу технической или предметной работы. По мнению тренеров, такая ситуация приводит к формальному освоению

хореографического материала, недостаточной проработке базовых навыков и снижению качества исполнения.

В ходе наблюдений было установлено, что во многих спортивных школах существует несоответствие между задачами художественной гимнастики и применяемыми методиками преподавания классического танца. Нередко занятия строятся либо по традиционной балетной системе без учёта спортивной специфики, либо, наоборот, сводятся к набору растягивающих и общеразвивающих упражнений без полноценной хореографической основы. Оба подхода имеют определённые ограничения. В первом случае чрезмерное следование академическим требованиям балета может приводить к перегрузке опорно-двигательного аппарата гимнасток и использованию движений, не всегда функционально необходимых в спорте. Во втором случае утрачивается системность классического экзерсиса, формирующего культуру движения, осанку и выразительность.

Особое противоречие выявлено в вопросе выворотности и постановки стоп. Классическая балетная методика предполагает развитие максимальной выворотности и строгое соблюдение академических позиций ног, тогда как в художественной гимнастике многие элементы требуют параллельной или свободной постановки стоп для обеспечения устойчивости и безопасности при выполнении прыжков, вращений и акробатических соединений. По результатам опроса тренеров, данное несоответствие нередко вызывает методические трудности и требует поиска компромиссных решений, позволяющих сохранить эстетические принципы классического танца без ущерба для спортивной техники.

Ещё одной существенной проблемой является недостаточная обеспеченность спортивных школ квалифицированными специалистами в области хореографии. Многие тренеры отмечают, что занятия хореографией нередко ведутся педагогами без специальной подготовки в области классического танца либо, наоборот, хореографами, недостаточно

знакомыми со спецификой художественной гимнастики и её соревновательными требованиями. Подобная ситуация затрудняет построение целостной системы подготовки, поскольку хореографическая работа требует глубокого понимания как танцевальной методики, так и особенностей спортивной деятельности гимнасток.

Наблюдения также показали наличие противоречия между необходимостью развития артистизма и преобладанием технической направленности тренировочного процесса. Современные соревновательные программы становятся всё более сложными в техническом отношении, что закономерно усиливает внимание тренеров к отработке элементов, бросков и предметной координации. При этом работа над художественным образом, музыкальностью и эмоциональной выразительностью нередко переносится на более поздние этапы подготовки или носит эпизодический характер. Между тем правила художественной гимнастики предусматривают оценку не только сложности и точности исполнения, но и артистизма, музыкального соответствия и целостности композиции. Недостаточное внимание к этим компонентам снижает художественную ценность выступления и ограничивает возможности спортсменки в раскрытии индивидуального стиля.

В ходе опроса тренеров была выявлена и проблема методического обеспечения занятий. Несмотря на большое количество научных и педагогических работ, посвящённых классическому танцу и художественной гимнастике, специализированные программы, ориентированные именно на адаптацию классического экзерсиса к условиям спортивной подготовки, представлены недостаточно широко. На практике это приводит к тому, что содержание занятий часто определяется индивидуальным опытом тренера или хореографа, а единая система требований и последовательности освоения материала отсутствует.

Кроме того, наблюдения показали, что при интенсивной спортивной подготовке возрастает риск перегрузки детей младшего школьного

возраста. Стремление к раннему достижению высоких результатов иногда сопровождается чрезмерным объёмом растягивающих и силовых упражнений, использованием сложных элементов без достаточной технической базы и недостаточным учётом возрастных анатомо-физиологических особенностей гимнасток. Подобная практика может отрицательно влиять не только на физическое состояние ребёнка, но и на его эмоциональное отношение к занятиям.

Таким образом, существующая система хореографической подготовки в художественной гимнастике характеризуется рядом противоречий: между высокой значимостью классического танца и ограниченным временем на его изучение, между академическими принципами балетной школы и спортивной спецификой гимнастики, между необходимостью развития артистизма и доминированием технической подготовки, а также между потребностью в специализированной методике и недостаточным уровнем её разработанности. Выявленные проблемы подтверждают актуальность поиска адаптированных подходов к преподаванию классического танца в художественной гимнастике и необходимость дальнейшего совершенствования системы хореографической подготовки гимнасток.

Характерной тенденцией развития художественной гимнастики на современном этапе является устойчивый рост уровня технического мастерства спортсменок, а также усложнение соревновательных программ. Современные композиции отличаются стилистическим многообразием и требуют от гимнасток высокого уровня развития координационных способностей, гибкости, прыгучести, равновесия, вестибулярной устойчивости, а также виртуозного владения предметом.

В рамках подготовки спортсменок особое значение приобретает хореографическая подготовка, выступающая неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса. На базе практики – Центра художественной и эстетической гимнастики «Колибри» – хореография

рассматривается как системообразующий элемент подготовки юных гимнасток, обеспечивающий формирование культуры движений, совершенствование физической подготовленности, развитие технических навыков, а также становление артистичности и музыкальности занимающихся.

Младший школьный возраст (7-10 лет) обучающихся Центра художественной и эстетической гимнастики «Колибри» является сензитивным периодом для формирования двигательной культуры, эстетического восприятия и художественно-творческих способностей. В данный возрастной период детский организм характеризуется высокой восприимчивостью к освоению новых двигательных навыков, что делает его оптимальным для систематического внедрения элементов классического танца в структуру подготовки. Согласно положениям, разработанным Львом Семёновичем Выготским, Борисом Герасимовичем Ананьевым и Александром Александровичем Любимцевым, младший школьный возраст отличается высокой обучаемостью, пластичностью центральной нервной системы и гибкостью психических функций, что создаёт благоприятные условия для развития как когнитивных, так и моторных способностей.

В рассматриваемый возрастной период активно формируются такие значимые компоненты двигательной деятельности, как точность движений, зрительно-моторная координация, чувство ритма и пространственная ориентировка. Указанные качества являются базовыми для успешного освоения хореографических дисциплин, предполагающих выполнение координированных, ритмически организованных и выразительных движений.

Включение классического танца в систему подготовки юных гимнасток на базе Центра художественной и эстетической гимнастики «Колибри» обусловлено его высоким педагогическим потенциалом. Классический танец способствует формированию правильной осанки,

развитию координации движений, музыкальности и выразительности. Методика обучения строится на принципах постепенности и доступности, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. На начальном этапе доминируют упражнения у станка и на середине зала, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование базовых двигательных навыков. При этом особое внимание уделяется предотвращению перегрузок и соблюдению адекватного объёма физической нагрузки.

Следует учитывать, что мышечная масса у детей 7-10 лет составляет около 27% от общей массы тела, что существенно ниже аналогичных показателей у взрослых. Данный фактор обуславливает необходимость осторожного включения статических и силовых упражнений в тренировочный процесс, особенно при выполнении поз, требующих длительного удержания или значительного мышечного напряжения.

Классический танец в структуре подготовки младших школьников выступает как базовая дисциплина, обеспечивающая формирование ключевых компонентов двигательной культуры, включая осанку, координацию, мышечный контроль и музыкально-ритмическое чувство. Он способствует не только развитию физических качеств, но и формированию когнитивных и эстетических способностей, создавая фундамент для последующего освоения более сложных форм хореографической и спортивной деятельности.

Особое значение в данном возрасте приобретает развитие сенсомоторной координации, являющейся высокочувствительной к педагогическому воздействию. Освоение движений классического танца требует не только технической точности, но и их осмысленного выполнения, произвольной регуляции и кинестетического осознания. Это предполагает активное вовлечение психических процессов, включая внимание, память, а также зрительное и слуховое восприятие. В связи с этим приоритетным направлением становится развитие координационных

способностей, проявляющихся при выполнении поворотов, перемещений, переносов веса тела и синхронизации движений с музыкальным сопровождением.

В возрасте 7-10 лет наблюдается активное развитие механизмов проприоцептивной регуляции и формирование системы сенсорной обратной связи, что способствует становлению осознанного контроля за положением тела в пространстве. В то же время процессы произвольной регуляции и двигательного планирования остаются недостаточно сформированными, что ограничивает способность к длительной концентрации внимания и самостоятельной коррекции двигательных ошибок. В этой связи методика обучения в Центре художественной и эстетической гимнастики «Колибри» основывается на многократном повторении, чётком педагогическом показе, а также использовании внешних ориентиров и музыкально-ритмической структуры движения.

Психологические особенности младших школьников, такие как преобладание внешней мотивации, высокая эмоциональная отзывчивость и потребность в одобрении, определяют необходимость использования игровых методов, элементов импровизации и образных представлений в процессе обучения. Это способствует повышению эффективности усвоения учебного материала и формированию устойчивого интереса к занятиям. С учётом ограниченной продолжительности произвольного внимания (в среднем 7-10 минут), структура занятия должна предусматривать регулярную смену видов деятельности и вариативность упражнений.

Дополнительного внимания требует учёт половых различий в физическом развитии: у девочек наблюдается более раннее развитие гибкости, тогда как у мальчиков целесообразно акцентировать внимание на развитии силовых и координационных способностей.

Таким образом, организация хореографической подготовки младших школьников на основе классического танца в Центре художественной и эстетической гимнастики «Колибри» должна осуществляться с учётом

возрастных физиологических и психологических закономерностей. Применение адаптированных методик, поэтапного усложнения двигательных задач и эмоционально-насыщенной формы подачи материала обеспечивает комплексное развитие двигательных, когнитивных и художественно-эстетических качеств личности, что соответствует современным подходам к адаптации классического танца в системе подготовки юных гимнасток.

Классический экзерсис обоснованно рассматривается как фундаментальная основа, на которой выстраивается система подготовки в различных направлениях хореографического искусства. Он представляет собой базовую структуру, направленную на формирование правильной осанки, пластики, координационной точности движений, а также развитие эстетического восприятия. Классический танец обладает значительным педагогическим потенциалом, обеспечивая гармоничное физическое развитие, формирование гибкости, пропорциональности телосложения, музыкальности и двигательной выразительности. Кроме того, он оказывает влияние на становление художественного вкуса, эмоциональной отзывчивости и общей культуры личности.

Современная школа классического танца характеризуется строгой выверенностью линий, чистотой позиций, выразительностью пластики и высокой технической сложностью элементов, включая прыжки и вращения. Существенной особенностью является пластическая насыщенность движений, предполагающая не только техническое выполнение, но и художественную интерпретацию. В данном контексте классический танец выполняет не только обучающую, но и воспитательную функцию, способствуя формированию дисциплины, эстетической чувствительности и культуры поведения.

Особую значимость классический танец приобретает в системе начальной подготовки юных гимнасток, в том числе в рамках деятельности Центра художественной и эстетической гимнастики «Колибри». Он

выступает как основа двигательной и художественно-эстетической подготовки, создавая предпосылки для успешного освоения различных направлений хореографии. Освоение базовых элементов классического танца обеспечивает формирование универсального двигательного языка, необходимого для дальнейшего совершенствования в художественной гимнастике.

С физиологической точки зрения занятия классическим танцем оказывают положительное влияние на формирование осанки, развитие мышечного корсета, гибкости и выносливости. Согласно исследованиям Марьяны Михайловны Безруких и Владимира Дмитриевича Сонькина, младший школьный возраст является оптимальным периодом для развития мышечного тонуса, эластичности связочного аппарата и устойчивости суставов. При условии дозированной нагрузки происходит гармонизация физического развития, улучшение координации движений и формирование двигательной лёгкости.

В процессе занятий основное внимание уделяется укреплению мышц корпуса, развитию гибкости, координации и выносливости. Наряду с этим формируются такие значимые качества, как равновесие, пространственное воображение, музыкальность и выразительность движений.

Методика обучения классическому танцу в младшем школьном возрасте основывается на комплексном применении различных педагогических методов, адаптированных к возрастным особенностям обучающихся.

Словесный метод направлен на формирование у детей представлений о художественной выразительности танца и включает такие формы, как объяснение, рассказ и беседа. Особое значение имеет формирование мотивации к занятиям, а также введение терминологической базы классического танца, в том числе французской лексики, с обязательным переводом и разъяснением.

Объяснение играет ключевую роль в осмыслении структуры

движения, последовательности элементов и целей выполнения упражнений. В соответствии с методическими положениями Агриппины Яковлевны Вагановой, детализированному объяснению подлежат преимущественно новые движения, тогда как ранее изученные элементы должны воспроизводиться без повторного разъяснения, что способствует развитию самостоятельности и концентрации внимания.

Практический метод является ведущим в процессе обучения и реализуется через выполнение упражнений у станка и на середине зала. Он направлен на формирование и закрепление двигательных навыков. При этом строго соблюдается принцип постепенности: от простых движений к более сложным, от изолированных элементов к комбинациям и хореографическим этюдам.

Метод показа занимает особое место в обучении младших школьников. Он включает демонстрацию отдельных элементов в замедленном темпе с акцентом на технику выполнения, а также показ комбинаций в рабочем темпе. Визуальное восприятие движения способствует развитию моторной памяти, пространственного мышления и точности исполнения.

Наглядный метод, основанный на демонстрации педагогом технически грамотного и выразительного исполнения, оказывает значительное мотивационное воздействие. Высокий уровень исполнительской культуры педагога способствует не только лучшему усвоению материала, но и формированию у обучающихся стремления к совершенствованию.

Индивидуальный контроль (опрос) используется для оценки степени усвоения материала и включает как устные ответы, так и практическое выполнение заданий. Данный метод позволяет выявлять индивидуальные трудности и своевременно корректировать процесс обучения.

Эффективная организация хореографической подготовки предполагает чёткую структуру учебного процесса, включающую

постановку целей и задач, выбор методов и форм работы, а также определение критериев оценки результатов. Систематичность занятий, регулярность и последовательное усложнение материала являются необходимыми условиями успешного формирования двигательных и художественных навыков.

В условиях Центра художественной и эстетической гимнастики «Колибри» организация занятий строится с учётом возрастных особенностей младших школьников. Это предполагает дозирование физической нагрузки, чередование различных видов деятельности, использование игровых методов, элементов импровизации и эмоционально-насыщенной подачи материала. Такой подход обеспечивает не только повышение эффективности обучения, но и формирование устойчивой мотивации к занятиям.

Таким образом, анализ современных тенденций в адаптации элементов классического танца для младшего школьного возраста показывает необходимость разработки структурированной, научно обоснованной и методически выверенной программы обучения, учитывающей как возрастные особенности занимающихся, так и специфику художественной гимнастики.

В связи с этим в рамках настоящего исследования представляется целесообразным разработать и апробировать программу по направлению «Классический танец» сроком реализации 1 год на базе Центра художественной и эстетической гимнастики «Колибри», направленную на комплексное развитие физических, координационных и художественно-эстетических способностей юных гимнасток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная художественная гимнастика представляет собой сложный синтез спорта и искусства, в котором высокий уровень технической подготовки неразрывно связан с художественной выразительностью, музыкальностью и сценической культурой исполнения. В этих условиях особую значимость приобретает хореографическая подготовка, а классический танец выступает не вспомогательным, а системообразующим компонентом подготовки гимнасток. Его значение определяется способностью одновременно формировать двигательную культуру, развивать физические качества и воспитывать художественно-эстетическое восприятие движения.

Проведённое исследование позволило рассмотреть классический танец как средство развития исполнительского искусства у гимнасток младшего школьного возраста и подтвердить его фундаментальную роль в системе дополнительного образования.

В ходе теоретического анализа научно-методической литературы было установлено, что становление художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта исторически связано с развитием хореографических направлений и идей пластического движения. Работы Жоржа Демени, Франсуа Дельсарта, Эмиля Жака-Далькроза и Айседоры Дункан заложили основы понимания движения как не только физического, но и художественного явления. В дальнейшем внедрение классического танца в систему подготовки гимнасток, развитие советской школы художественного движения и деятельность ведущих педагогов балета способствовали закреплению хореографии как обязательной составляющей тренировочного процесса.

Анализ генезиса классического танца показал, что его значение в художественной гимнастике обусловлено двойственной функцией. С одной стороны, классический танец обеспечивает формирование технической

базы: правильной осанки, устойчивости, координации, гибкости, контроля корпуса и пластики движений. С другой стороны, он является важнейшим средством художественного воспитания, формируя музыкальность, артистизм, сценическую культуру и способность создавать выразительный образ. Именно это сочетание делает классический танец уникальным педагогическим инструментом, соответствующим современным требованиям художественной гимнастики.

Особое внимание в работе было уделено возрастным особенностям гимнасток младшего школьного возраста. Исследование показало, что возраст 7-10 лет является сензитивным периодом для формирования двигательных и художественно-выразительных качеств. Высокая пластичность нервной системы, интенсивное развитие координации, гибкости и способности к освоению новых двигательных навыков создают благоприятные условия для систематического изучения классического танца.

Одновременно были выявлены особенности, требующие педагогически грамотного подхода: ограниченная устойчивость внимания, эмоциональная зависимость от внешней оценки, недостаточная сформированность произвольной саморегуляции и необходимость постоянного зрительного и музыкального сопровождения. Это подтверждает необходимость адаптации классического экзерсиса к возрастным возможностям детей, использования игровых форм, образных представлений и постепенного усложнения двигательных задач.

Исследование методических принципов адаптации классического танца в спортивной практике позволило установить, что применение традиционной балетной методики в художественной гимнастике возможно лишь при её переосмыслении в соответствии со спортивной спецификой. В отличие от академического балета, подготовка гимнасток ограничена временными рамками, связана с высокой соревновательной нагрузкой и необходимостью сочетать хореографическую работу с другими видами

спортивной подготовки.

В связи с этим наиболее эффективным представляется сочетание двух подходов: использования классической школы как основы хореографической грамотности и применения адаптированных упражнений, ориентированных на задачи художественной гимнастики. Такой подход позволяет сохранить академические принципы постановки корпуса, работы рук и ног, музыкальности и выразительности, одновременно делая подготовку функционально оправданной и соответствующей потребностям спортивной деятельности.

Практическая часть исследования, проведённая на базе Центра художественной и эстетической гимнастики «Колибри», позволила выявить особенности существующей системы хореографической подготовки и определить исходный уровень исполнительского искусства гимнасток младшего школьного возраста.

Проведённый констатирующий эксперимент показал, что большинство спортсменок обладают базовым уровнем и исполнительского мастерства. Гимнастки демонстрируют сформированные основы хореографической культуры, удовлетворительную осанку, владение базовыми двигательными навыками и способность работать в соответствии с музыкальным сопровождением. Вместе с тем были выявлены и проблемные стороны подготовки.

Наиболее выраженные трудности связаны с развитием музыкально-художественной интерпретации, сценической раскрепощённости и эмоциональной выразительности. В ряде случаев движения выполнялись механически, без достаточного художественного наполнения, а создание цельного сценического образа вызывало затруднения. Выразительность рук, завершённость пластики и уровень артистизма также нуждаются в целенаправленном педагогическом совершенствовании.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии противоречия между современными требованиями художественной гимнастики,

ориентированными на высокий уровень артистизма и выразительности, и реальными условиями подготовки, где хореографическая работа нередко ограничивается развитием техники. Кроме того, были выявлены проблемы, связанные с дефицитом времени, различием уровня подготовки детей и недостаточным количеством специалистов, обладающих одновременно хореографической и спортивной компетентностью.

Выявленные особенности подтверждают необходимость разработки и внедрения целостной программы классического танца, направленной на развитие исполнительского искусства гимнасток младшего школьного возраста. Такая программа должна включать адаптированный экзерсис у станка и на середине зала, работу над музыкальностью и артистизмом, систематическую диагностику исполнительских качеств и регулярную интеграцию хореографических занятий в структуру общей подготовки.

Таким образом, поставленная цель исследования может считаться достигнутой. Теоретический анализ и результаты практической работы подтвердили педагогическую значимость классического танца как средства развития исполнительского искусства у гимнасток 7-10 лет.

Решены основные задачи исследования: раскрыта сущность исполнительского искусства применительно к художественной гимнастике, выявлены педагогические возможности классического танца, рассмотрены особенности его адаптации к возрасту и спортивной специфике, проанализированы условия подготовки гимнасток и определены направления её совершенствования.

Выдвинутая гипотеза получила подтверждение: развитие исполнительского искусства гимнасток младшего школьного возраста становится более эффективным при условии системного использования классического танца как основы хореографической подготовки, регулярной диагностики исполнительских качеств и методически грамотной интеграции танцевальных средств в тренировочный процесс.

Практическая значимость исследования заключается в возможности

использования его результатов в учреждениях дополнительного образования, спортивных школах и секциях художественной гимнастики. Разработанные положения и методические рекомендации могут стать основой для совершенствования хореографической подготовки и повышения качества исполнительского мастерства юных гимнасток.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой и экспериментальной проверкой долгосрочных программ хореографической подготовки, изучением влияния различных танцевальных направлений на развитие артистизма, а также совершенствованием системы подготовки тренеров и хореографов, работающих в сфере художественной гимнастики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волошин М. О. О смысле танца / Волошин М.О. – Л.: Наука, 1989. – 399 с.
2. Энциклопедия отечественного спорта : энциклопедия : в 3 томах / под общей редакцией Матыцина О.В. – Москва : Спорт–Человек, 2022. – Том 3 : Р–Я. – 2022. – 816 с.
3. Вишнякова С. В. История развития художественной гимнастики : учебно-методическое пособие / Вишнякова С.В., Чертихина Н.А. – Волгоград : ВГАФК, 2020. – 42 с.
4. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития : учебное пособие / Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. – Москва : Спорт–Человек, 2014. – 200 с.
5. История развития художественной гимнастики : учебно-методическое пособие / Вишнякова С.В., Чертихина Н.А.. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – 42 с.
6. Ваганова А. Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер. – СПб. : Издательство «Лань», 2007. – 192 с.
7. Филановская Т. А. История хореографического образования в России : учебное пособие / Филановская Т.А.. – 5-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань : ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2025. – 320 с.
8. Нарская Т. Б. Репетиционный процесс – особый вид практической деятельности хореографа : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профиль «Искусство балетмейстера» / Нарская Т.Б. ; Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – 85 с.
9. Макарова О. Н. Национальный танец в балете : учебное пособие для вузов / Макарова О. Н. – 2-е изд., перераб. – Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2022. – 156 с.
10. Политаева Т.И. Музыкальное и хореографическое образование:

проблемы, опыт, перспективы : к 25-летию кафедры музыкального и хореографического образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), г. Уфа, 28 ноября 2024 года. – Уфа : Издательство БГПУ, 2024. – 331 с. – ISBN 978-5-00251-029-0.

11. Рачина Б. С. Музыкальная грамотность, или В поисках ключей к смыслам музыкального искусства : учебно-методическое пособие / Рачина Б.С.– Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2021. – 488 с.

12. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / под общ. ред. Колмогоровой Н.В.// Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (18–19 декабря 2018 г., г. Омск). – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 476 с.

13. Поздеева Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е.А., Алаева Л.А. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с.

14. Актуальные проблемы художественно-эстетического и нравственного воспитания и образования детей: традиции и новаторство : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк : ЛГПТУ имени Семенова-Тян-Шанского П.П, 2019. – 400 с.

15. Мелехов А. В. Мастерство хореографа. Композиция танца : учебное пособие / Мелехов А.В.; Уральский государственный педагогический университет. – 4-е изд., доп. – Екатеринбург : ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2022. – 177 с.

16. Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зациорский, Аруин А. В, Селуянов В. Н. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.

17. Сапин М. Р. Анатомия человека / Сапин М.Р., Билич Г.Л. – М. : «ГЭОТАР-Медиа», 2008. – 560 с.

18. Ивлева Л. Д. Классический танец: педагогические принципы и методы в обучении : учеб. пособие по дисциплине «Методика преподавания специальных дисциплин. Классический танец» для студентов, обучающихся по специальности «Народная художественная культура» / Ивлева Л.Д. – Челябинск : ЧГИК, 2016. – 95 с.
19. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Выготский Л.С. – Москва : Просвещение, 1991.
20. Выготский Л.С. Лекции по психологии / Выготский Л. С. – Санкт-Петербург : Союз, 1997. – 240 с.
21. Габович М. Душой исполненный полет / Габович М. – Москва, 1966. – 120 с.
22. Глазкова Т. А. Организация индивидуальной, подгрупповой, коллективной деятельности / Глазкова Т.А.// Начальная школа. – 1999. – № 10.
23. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Грановская Р.М. – Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. – 565 с.
24. Гребенюк О. С. Основы педагогики индивидуальности : учеб. пособие / Гребенюк О. С., Гребенюк Т.Б.. – Калининград, 2000. – 572 с.
25. Балет : энцикл. / гл. ред. Григорович Ю.Н.. – Москва : Советская энциклопедия, 1981. – 623 с.
26. Загвязинский В. И. Методология и методика дидактического исследования / Загвязинский В. И.. – Москва : Педагогика, 1982.
27. Методология и методика социально-педагогического исследования / Загвязинский В. И.. – Тюмень, 1995.
28. Загвязинский В. И. Методология педагогического исследования : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Загвязинский В.И., Атаханов Р.. – Москва : Академия, 2001. – 208 с.
29. Занина Л. В. Основы педагогического мастерства / Занина Л.В., Меньшикова Э.Н. П. . – Москва : Мысль, 2009. – 134 с.
30. Занков Л. В. Избранные педагогические труды / Занков Л.В.; АПН

СССР. – Москва : Педагогика, 1990.

31. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие / Зимняя И.А. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 480 с.

32. Зись А. Л. Искусство и эстетика / Зись А.Л.. – Изд. 2-е. – Москва : Искусство, 1975.

33. Педагогика / под ред. Бабанского Ю.К.. – Москва : Просвещение, 1988.

34. Педагогика : учеб. пособие для студентов пед. вузов / под ред. Пидкасистого П. И.. – Москва : Педагогическое общество России, 1998.

35. Петрова Н.И. Индивидуальный стиль деятельности учителя / Петрова Н.И.. – Казань, 1982.

36. Пидкасистый П. И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / Пидкасистый П.И. – Москва : Педагогическое общество России, 1999. – 352 с.

37. Прибылов Г. Н. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самостоятельных хореографических коллективов / Прибылов Г.Н. – Москва : Академия, 2008. – 75 с.

38. Психологический климат в коллективе / под ред. Исакова Ф.И.. – Санкт-Петербург : Питер, 2002.

39. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе : учеб. пособие / Пуляева Л.Е.. – Тамбов : Издательство ТГУ им. Державина Г.Р., 2011. – 80 с.

40. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать / Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.. – Москва, 2003.

41. Сластенин В. А. Педагогика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. ; под ред. Сластенина В.А. – Москва : Академия, 2002.

42. Жакин Грин Хаас. Анатомия танца / Жакин Грин Хаас ; пер. с англ. Борич С.Э.. – Минск : Попурри, 2011. – 200 с.

43. Зихлинская Л. Р. Первые шаги. Примеры уроков для молодых

педагогов профессиональных хореографических училищ : пр. пособие по методике преподавания классического танца в младших классах (первый год обучения) / Зихлинская Л. Р., Мэй В. П. – К. : Логос, 2003. – 360 с.

44. Оптимизация учебного процесса по подготовке специалистов художественных и спортивных направлений : материалы второй межвузовской научно-практической конференции / научн. ред. к. п. н., доцент Вольфович Т.В.. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 136 с.

45. История / Всероссийская федерация художественной гимнастики. – URL: <http://vfgr.ru/about/history/> (дата обращения: 18.11.2026).

46. Fédération Internationale de Gymnastique. – URL: https://www.facebook.com/pg/fig.gym/about/?ref=page_i (дата обращения: 15.11.2026).

47. Винер-Усманова И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / Винер-Усманова И.А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р.Н.. – М. : Спорт, 2015. – 120с.

48. Правила FIG по художественной гимнастике 2017–2020 / Художественная гимнастика для Вас. – URL: http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674 (дата обращения: 15.11.2026).

49. Власова О. П. Истоки художественной гимнастики : учебно-методическое пособие / Власова О.П., Коричко Ю.В., Пшеничникова Г.Н.. – Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт, 2016. – 78 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Открытый урок по дисциплине «Классический танец» 1 год обучения,
на базе Центра художественной и эстетической гимнастики «Колибри»









