



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Развитие художественно-эстетических компетенций детей
средствами хореографии, на занятиях художественной гимнастики»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Педагогика хореографии»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

23,84 % авторского текста
Работа рекомендована защите
рекомендована/не рекомендована
« дл » 01 2021 г.
зав. кафедрой хореографии
А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-307-211-2-1
Кобелева Анастасия Андреевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент Л.А.
Клыккова Людмила Алексеевна

Челябинск
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ФОРМИРОВАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	11
1.1 Организационно – методическая деятельность по формированию художественно – эстетических компетенции на уроках гимнастики.....	11
1.2 Специфика гимнастического спорта в системе развития художественно – эстетических компетенций.....	28
1.3 Хореографическое искусство, как средство развития художественно – эстетических компетенций.....	49
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	74
2.1 Констатирующий эксперимент. Описание методов развития художественно – эстетических компетенций средствами хореографии на занятиях художественной гимнастики.....	74
2.2 Результаты экспериментальной работы по формированию художественно – эстетических компетенций средствами хореографии в рамках образовательной программы гимнастического центра.....	96
2.3 Контрольный эксперимент. Методы и приемы развития художественно – эстетических компетенций на занятиях художественной гимнастикой.....	114
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	137
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	144
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Анкетный опрос.....	161
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике	167

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика является одним из самых зрелищных видов спорта. В настоящее время это единственный вид спорта, подаренный Международному Олимпийскому Движению нашей страной.

Логично предположить, что спортсменки нашей страны стали первыми чемпионками на международной арене.

Однако наблюдались периоды забвения отечественного спорта, выходом из кризиса стало следствие работы судей, тренеров, ученых, которые плодотворно работали на решении задач теории и практики данного вида спорта В. Г. Батаен, 1977 ; Н. И. Царькова 1977; Т. С. Лисицкая, 1979,1983, 1985 ; Е. В. Бирюк , Н. А. Овчинникова, 1983; Н. И. Кузьмина, 1985; В. Д. Найпак, 1985; Л. А.Карпенко, 1986,2000 и И. А. Винер – Усманова.

После проведения Олимпийских игр в Сиднее (2000г.), произошли изменения в основном документе, управляющем и корректирующем развитие данного вида спорта, а именно код международной федерации гимнастики, код ФИЖ.

После появления данных изменений вопрос о интегральной всесторонней подготовки спортсменок становится как никогда актуальным.

Реализация новых установок ФИЖ требует широкого научного поиска, методического и практического решения.

Методические особенности выполнения упражнений в художественной гимнастике, находятся в центре внимания таких ученых как Э. П. Аверкович, Н. А. Андреева, Е. В. Бирюк, А. А., В. М. Качашкин, В. И. Ковалько, В. И. Лях, В. В. Мироненко, В. Д. Полька, Д. А. Сивакова.

В январе 2013 года, в силу вступили новые международные правила, в согласно которым, обязательным элементом программы является танцевальная дорожка.

Танцевальная дорожка стала обязательным элементом, который должен исполняться в соответствии с музыкальным ритмом, темпом и характером композиции.

До этого момента в приоритете стояли риски, броски, бонусы и усложненные гимнастические элементы, художественная гимнастика потеряла свою женственность, грациозность, заложенную изначально в гимнастический вид спорта.

Полноценное включение хореографического искусства в спортивную деятельность позволило не только украсить постановку неординарными композиционными решениями, но и способствовало улучшению учебно – воспитательного процесса гимнасток.

Доказано, что применение хореографического искусства в спортивной деятельности является наиболее эффективным средством углубленной подготовки высококвалифицированных спортсменок.

Исследованию хореографической подготовки в спорте посвящены труды: М.Бирюковой, З. Д.Вербовой, Е. В.Габриеловой, В. С.Кирсанова, Т. С.Лисицкой, Ф. Р.Морель, Т. Т.Ротерс.

На данном этапе развития спорта, система подготовки спортсменок предполагает наличие специальной физической подготовки, общей физической подготовки, хореографической подготовки, психологической подготовки, а также не менее важна художественная эстетическая составляющая подготовки спортсменок.

В сумме вышеприведенные виды подготовки способствуют воспитанию высококвалифицированных представителей гимнастического спорта.

Однако, подробно останавливая внимание на художественно эстетической составляющей обучения юных спортсменок, выявлено отсутствие подробного методического исследования развития художественно – эстетических компетенций.

Что в свою очередь приводит к выявлению актуальности данного исследования.

Специальному изучению художественной гимнастики, как виду спорта с эстетической направленностью, посвятили свои работы педагоги – исследователи Э. П. Аверкович, З. Д. Вербова, Т. С. Лисицкая, Д. А. Сивакова, Т. Т. Ротерс, И. В. Шефер. По их мнению, художественная гимнастика играет большую роль в формировании эстетических вкусов и идеалов личности.

Что приводит к выводу: для наибольшей эффективности процесса развития художественно – эстетических компетенций, следует объединить средства хореографического искусства и гимнастического спорта.

В настоящее время область изучения гимнастического спорта имеет с в своем распоряжении научную литературу, посвященную локальным вопросам физической подготовки спортсменок, с позиции отдельных методических подходов совершенствования учебных задач, без учета реальных особенностей обучения. И прежде всего без учета условий развития художественно–эстетических компетенций спортсменок, таким образом, мы характеризуем теоретическую актуальность данного исследования

Изучение современной практики обучения спортсменок по художественной гимнастике показывает, что тренерами – педагогами, хореографами – педагогами большое количество учебного времени уделяется на совершенствование физических навыков, и совершенно не уделяется время на формирование эстетических вкусов и идеалов.

Стремление не только к физическому но и духовному совершенству, жизненно важные двигательные умения и навыки, понятия о красоте тела, специальные знания и эстетические понятия – воспитание способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, пластике движений, непосредственно сочетаемых с миром музыки,

искусства и человеческой природы – вот то что необходимо развивать в спортсменках.

В учебной практике педагоги будь то тренеры или хореографы, воспитывая стремление к физическому совершенству, не учитывая художественно–эстетический компонент, как правило попросту не обладают методическими знаниями и инструментами для проведения данной работы, что является практической актуальностью темы исследования.

Отмеченные выше особенности порождают противоречие, которое определяет направление нашего исследования: с одной стороны, между необходимостью повышения квалификации педагогов – тренеров и педагогов– хореографов, а с другой – недостаточной разработанностью проблемы развития художественно–эстетических компетенций у спортсменок, в условиях динамично развивающегося образовательного пространства, с учетом включения изменений правил ФИЖ.

Отсюда вытекает ряд частных вопросов: каким образом сформировать у спортсменок – гимнасток эстетические вкусы и идеалы, стремления к духовному совершенству? Как воспитать способность воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, пластике движений, непосредственно сочетаемых с миром музыки и хореографического искусства? По каким критериям определяется эстетическое выполнение гимнастических упражнений? Каковы дидактические условия, методы и приемы развития художественно – эстетических качеств личности спортсменок?

Соответственно, возникает проблема в потребности эффективных дидактических методах, позволяющих достигнуть развития художественно–эстетических компетенций при помощи средств хореографического искусства и гимнастического спорта.

Цель исследования – уточнить сущность, раскрыть содержание, функции, структуру, и особенности развития художественно–эстетических

компетенций средствами хореографического искусства в художественной гимнастике, посредством создания учебной программы.

Объектом исследования является пути и условия развития художественно – эстетических компетенций спортсменок Центра Гимнастики и Хореографии «Грация» .

Предмет исследования – процесс развития художественно–эстетических компетенций средствами хореографического искусства и гимнастического спорта.

Направления теоретической и экспериментальной работы по теме исследования определяет следующая гипотеза:

Эффективность процесса художественно–эстетического развития возрастет, если средства гимнастики и хореографии будут использованы суммарно.

В соответствии с гипотезой, целью, объектом и предметом исследования выделены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ факторов и условий развития художественно–эстетических компетенций спортсменок.
2. Определить условия ххудожественно–эстетического развития средствами хореографического искусства на базе гимнастического центра.
3. Определить возможности гимнастического спорта в художественно–эстетическом развитии спортсменок.
4. Обосновать суммарное использование средств гимнастики и хореографии в художественно–эстетическом развитии, разработать программу по курсу «Хореография в художественной гимнастике».

Методологической базой исследования явилась философская теория диалектического единства обучения и воспитания.

Исследование базируется на концепциях психологов А. Г.Асмолова, П. П. Блонского, Л. С .Выготского, Д. А. Леонтьева, М. И. Смирнова, А. В. Запорожца и др., педагогов М. А. Вейта, А. А. Вербицкого, Н. Д. Никандрова, В. А. Сластенина, М. Н. Скадзсина и др., методистов Б. А.

Ашмарина, А. М. Загвязинского, Н. В. Кузьминой, И. Л. Лернер, Т. С. Лисицкой, Т. Т. Ротерс по проблемам путей и методов эстетического воспитания на занятиях художественной гимнастикой.

Базой исследования стал Центр гимнастики и хореографии «Грация» г. Челябинск, главный тренер мастер спорта по художественной гимнастике Мещерякова Марина Сергеевна.

В работе над диссертацией использованы разнообразные методы исследования: изучение литературы по теме квалификационной работы; анализ литературных источников по теме исследования; наблюдение; групповой срез с использованием анкетирования; беседы с участниками эксперимента и педагогами.

Теоретические методы включают в себя: абстрагирование и систематизация информации; классификация; сравнительный анализ.

В работе впервые освещается проблема развития художественно–эстетических компетенций в гимнастическом спорте, средствами включающими: хореографическое искусство, музыкальное искусство, пантомиму, а также непосредственный тренировочный процесс на занятиях гимнастикой. Также, разработана программа по курсу хореография «Хореография в художественной гимнастике».

Положения, выносимые на защиту:

1. Содержание художественной гимнастики и ее возможности в формировании художественно–эстетической компетенции, являются важной составляющие воспитания всесторонне развитой, творческой личности;

2. Формирование художественно–эстетической компетенции связано с освоением хореографических дисциплин в сумме с выполнением упражнений художественной гимнастики в рамках образовательной программы гимнастического центра.

3. Идеальное с точки зрения эстетики исполнения упражнения влияет на формирование эстетические чувства, как со стороны исполнителя так и со стороны зрителя.

4. Дидактические основы художественно–эстетического развития, предполагают комплексное воздействие методов и приемов воспитания эстетических чувств, применяемых в учебно–спортивной деятельности.

Структура диссертации: диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Введение раскрывает основные положения исследования, его объект предмет, цель, актуальность, гипотеза, задачи и методы исследования. Также раскрывается научная новизна, теоретическая, а также практическая значимость, положения выносимые на защиту, этапы экспериментальной работы.

В первой главе «Современное состояние исследований в области развития художественно – эстетических компетенций», содержится информация о литературных источниках поднимающих тему компетентностного подхода в искусстве. Также, в ней говорится о специфике учебно–тренировочных занятий по хореографии на базе гимнастического центра.

Во второй главе «Содержание обучения детей хореографии в учреждении дополнительного образования спортивного профиля» , разработана программа по учебному курсу «Хореография в художественной гимнастике», для учащихся Центра Гимнастики и Хореографии «Грация». Описаны дидактические условия стремления учащихся посредством физического развития к художественно–эстетическому. Экспериментально изучены способности учащихся центра к художественно–эстетическому развитию.

В заключение описывается вывод к проделанной работе, данному исследованию.

В приложении содержатся материалы, относящиеся к эмпирической части исследования.

ГЛАВА 1 ФОРМИРОВАНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

1.1 Организационно – методическая деятельность по формированию художественно – эстетических компетенций, на уроках гимнастики

На данном этапе социокультурного развития общества одним из ведущих вопросов является вопрос, о воспитании подрастающего поколения, как о творческой свободомыслящей, оригинальной личности, обладающей возможностью самостоятельного принятия уникальных решений, поставленных проблем.

Только такая исключительная личность может взять на себя ответственность в принятии роли основного фактора развития будущего общества.

Соответственно, на сферу образования ложится колоссальное обязательство – создание условий для обучения и воспитания разносторонне развитого, образованного человека.

Образованный человек – это тот, для которого вхождение в различные культурные и социальные общности есть построение собственного продуктивного действия [1].

Собственно, для возможности осуществления продуктивных действий используется компетентностный подход в образовательной деятельности [1].

Компетентностный подход – это приоритетная ориентация образования на его результаты: формирование необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, самоопределение, социализацию, развитие индивидуальности и само–актуализацию [2].

Такой подход ориентирует систему образования на обеспечение качества подготовки в соответствии с потребностями современного общества, что согласуется не только с потребностью личности интегрироваться в общественную деятельность, но и потребностью самого общества использовать потенциал личности [2].

Концепция модернизации Российского образования ориентирована на реализацию компетентного подхода в образовании, на формирование ключевых (базовых, универсальных и т.д.) компетентностей, т.е. готовности обучающихся использовать усвоенные знания, умения и навыки, а также способы деятельности в жизни для решения практических и теоретических задач [2].

Основные компетенции, к которым относится интересующая нас художественно–эстетическая, декларирует новая образовательная парадигма.

Термин «парадигма» (от греческого *paradigma* – пример, образец), означает строго научную теорию, воплощенную в системе понятий, выражающих наиболее существенные черты действительности. Характеристика общепризнанных научных достижений, дающих сообществу специалистов, модель постановки проблем и их решений в течение определенного периода времени [3].

Образовательная парадигма подразделяется на классическую и инновационную.

Говоря о классической образовательной парадигме, данная парадигма основывается на процессе запоминания учащимися готовой информации. Педагог предоставляет учащимся сформированный, информативный пакет, не требующий дополнительных действий по отбору, поиску, исследованию образовательной информации.

Как было сказано ранее, социально–экономические изменения, происходящие в современном мире, а также переход к инновационному обществу, не может быть осуществлен на основе существующих схем.

Ведь, на сегодняшний день в качестве главного ресурса выступают не производственные показатели, а количество неординарных личностей, индивидуумов способных к научному творчеству.

Развитие современного общества происходит гигантскими скачками, и если этот факт не перечеркивает, то явно отодвигает опыт предыдущих поколений на второй план.

На современном этапе развития общества, в условиях перехода к инновационному обществу, важны индивиды владеющие не только знаниями умениями и навыками, но и индивиды умеющие действовать в условиях выбора, ставить и достигать цели, принимать самостоятельные решения, используя творческий подход.

ДЖ. Боткин писал, о наличии в современном обществе человеческого разрыва, т.е., расхождения между нарастающей сложностью и нашей способностью справиться с ней [4].

Лавинообразный поток информации не дает человеку быстро адаптироваться, по причине ограниченной возможности принятия новой информации за короткий промежуток времени, соответственно если придерживаться традиционной системы обучения, неотвратим факт отставания или замедления развития [4].

Из это стоит сделать вывод, что решить данную проблему можно с помощью новой инновационной образовательной парадигмы, направленной на расширение адаптивных возможностей человечества.

Об инновационной парадигме упоминает Н. В. Уварина: «В условиях социально–экономических перемен, динамично развивающегося современного общества происходит переоценка приоритетных целей образования, направленных на раскрытие индивидуальности каждого ребенка, создание условий для развития творческих способностей, развития самостоятельности, инициативности и активности» [5].

Данное высказывание, применительно к теме исследования, можно перефразировать следующим образом: современная образовательная парадигма нацелена на формирование компетенции и компетентностей.

Но, стоит сказать, что имеющаяся «ЗУН» или традиционная парадигма на данный момент не потеряла свою актуальность в педагогическом сообществе.

Следует подробнее рассмотреть понятие «компетенция» и «компетентность», применительно к данному исследованию.

Данные термины вошли в российскую педагогику в 1980 году, чему предшествовало изменение образовательной парадигмы.

В современном толковом словаре русского языка под редакцией С. А. Кузнецова «компетенция» – это область вопросов, в которых кто–либо хорошо осведомлен [3].

На взгляд исследователя О. Е. Ломакиной «компетенция» представляет собой производное понятие от «компетентности» и обозначает сферу приложения знаний, умений и навыков человека, в то время как «компетентность» – систематически первичная категория и представляет их интериоризованную совокупность, систему, некий знаниевый багаж человека [6].

А. С. Белкин под компетенцией понимает «совокупность тех социальных функций, которыми обладает человек при реализации социально значимых прав и обязанностей члена общества, социальной группы, коллектива» [7].

Э. Ф. Зеер считает, что компетенции – это обобщённые способы действий, обеспечивающих продуктивное выполнение учебной и профессиональной деятельности, это способности человека реализовать на практике компетентность [8].

Г. К. Селевко пишет, что компетенция – это образовательный результат, выражающийся в подготовленности выпускника, в реальном

владении их методами, средствами деятельности, в возможности справиться с поставленными задачами [9].

По А. В. Хуторскому компетенция – это круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает познанием и опытом, это совокупность взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к определённому кругу предметов и процессов, необходимых для качественной продуктивной деятельности [10].

Анализ вышеперечисленных исследований позволяет сделать вывод о том, что понятия компетенция и компетентность взаимосвязаны и являются производными друг от друга, компетенция представляет собой способ реализации компетентности, а также происходит и является её частью.

Кроме того, данный анализ позволяет считать компетенцию как суммарность знаний, умений и навыков, а также личностных качеств индивидуума, с возможностью их применения для решения проблемных ситуаций в определенном виде профессиональной и предпрофессиональной деятельности.

При этом, компетенция является статичной категорией, в то время как компетентность является динамичной, т. к., она формируется, развивается и проявляется в процессе деятельности, соответственно ее характеристика, а также состояние может изменяться [1].

Смена эпох, переход к быстроразвивающемуся, инновационному обществу неизбежно приводит к смене системы ценностей.

Следовательно, возрастает значимость художественно – эстетического развития личности, т. к., воспитание художественного восприятия окружающего мира является важнейшим фактором, подталкивающим к созидательной, духовной деятельности.

Художественно – эстетическая составляющая позволяет увидеть окружающую действительность сквозь призму набора эстетических категорий: безобразное и прекрасное, что в свою очередь выявляет

негативную сторону действительности, а также противоположную ей положительную, или позитивную.

Данные обстоятельства позволяют рассматривать проблему формирования художественно – эстетической компетенции как наиболее важный компонент формирования всесторонне развитой личности, современного члена общества.

Применительно к теме данного исследования, имеет смысл уточнить место художественно – эстетической компетенции в общем ряду компетенций.

Классифицируя компетенции, исследователи объединяют их в группы на различных основаниях.

Рассматривая компетенции в словаре терминов Европейского фонда образования (ЕФО, 1997) можно увидеть следующую классификацию:

- Способность делать что–либо хорошо или эффективно.
- Соответствие требованиям, предъявляемым при устройстве на работу.
- Способность выполнять особые трудовые функции [11].

Многие исследователи уделяют внимание личностным характеристикам индивидуума и с этой точки зрения классифицируют компетенции, но есть и те, кто делает упор на раскрытии деятельности человека, другими словами, на описании составляющих этой деятельности.

И личные качества индивидуума, и его деятельность позволяют решать поставленные профессиональной деятельностью вопросы.

«Компетенция является, таким образом, сферой отношений, существующих между знанием и действием в человеческой практике» [12].

Чтобы перейти к обучению, необходимо задать компетенции в деятельностной форме обучения.

В этом случае само название компетенции будет определять суть соответствующего метода обучения [13].

Актуальность проблемы формирования компетенций, в частности и

предметных, уже многократно обоснована во многих педагогических публикациях (И.А. Зимняя, А.В. Хуторской и др.).

Основополагающими, или ключевыми, компетенциями в образовании

являются следующие:

- Ценностно – смысловые,
- Общекультурные,
- Учебно–познавательные,
- Информационные,
- Коммуникативные,
- Социально–трудовые,
- Компетенции личностного самосовершенствования [10].

В рамках представленной классификации А. В. Хуторского, художественно–эстетическая компетенция относится к общекультурной компетенции.

Общекультурная компетенция представляет собой круг вопросов, по отношению к которым ученик должен быть хорошо осведомлён, обладать познаниями и опытом деятельности, это – особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно – нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций, роль науки и религии в жизни человека, их влияние на мир, компетенции в бытовой и культурно–досуговой сфере, например, владение эффективными способами организации свободного времени [10].

Для данного исследования наиболее подходящая классификация, разработанная С. М. Коломойцем на базе исследований И. А. Зимней включающая в себя: познавательные (когнитивные) компетенции, творческие компетенции, социально–психологические компетенции и профессиональные компетенции [14].

В данном случае художественно – эстетическая компетенция относится к группе профессиональных компетенций.

Перечислив основные компетенции не стоит забывать, что, классифицируя их авторы предполагали создать универсальный по своей применимости список, развитие данных компетенций может происходить в рамках любого учебного предмета.

Для уточнения понятия компетенция необходимо определить составляющие компетенции, а точнее разобрать по отдельности две части, а именно «художественную» и «эстетическую».

Стоит сказать, что большинство исследователей не разграничивают составляющие, художественную и эстетическую части.

Например, в энциклопедическом словаре «Психология общения» под редакцией А. А. Бодалева художественная компетентность равна эстетической компетентности и определяется следующим образом: «Художественная, эстетическая компетентность – способность читателя, зрителя слушателя вычерпывать из художественной ткани произведения различные по глубине и наполненности содержательно – смысловые слои [15].

Данное определение характеризует способность индивидуума воспринимать, подвергать анализу и выявлять художественно – смысловую нагрузку, заложенную автором в произведении искусства.

Художественная компетентность определяет качество эстетического переживания в восприятии искусства.

Оно зависит от знаний, когнитивной сложности картины мира реципиента, его способности к восприятию многомерности и альтернативности, от владения реципиентом специфическими «языками» разных стилей и жанров искусства, позволяющих «перевести» содержание языка искусства на язык человеческих эмоций и смыслов» [16].

Следует подчеркнуть в данном определении важность когнитивной составляющей личности, опытности во взаимодействии с искусством,

отсутствия рамок в восприятии произведений и владения профессиональными знаниями, дающими возможность подвергать анализу произведения искусства.

Уточним, что термин «художественная компетенция и компетентность» встречается в составе комплексных формулировок, например: «художественно–проектная компетенция» (А. В. Деревницкая, В. П. Фалько), «гуманитарно–художественная компетентность» (Т. А. Кравцова), «художественно–педагогическая компетентность».

В. П. Фалько в работе по исследованию процесса формирования художественно–проектной компетенции выявила художественную, проектную и личностную составляющие.

Художественная составляющая определена автором как умение вырабатывать свое аналитическое, эстетическое и практическое отношение к культурным и художественным ценностям произведений изобразительного искусства, а также осознание роли художественно–изобразительного творчества в освоении предметной составляющей [17].

А. В. Деревницкая, определяя содержательные характеристики художественно–проектной компетенции, выделила художественно–изобразительную, формотворческую и индивидуальную.

Художественно – изобразительная составляющая, по ее мнению, включает в себя знание законов художественного творчества и опыт владения ими [18].

Художественная составляющая гуманитарно – художественной компетентности, с точки зрения Т. А. Кравцовой, определяется совокупностью инструментальных компетенций, характеризующих общими знаниями, навыками и умениями по профессии [19].

Теоретические знания, владение изобразительными средствами и проектными методами дают будущему дизайнеру возможность уверенно судить об эстетической и художественной полноценности предметов изобразительной деятельности, архитектуры и дизайна; осознавать

механизмы воздействия их на эмоционально – чувственную сферу восприятия человека [19].

В. А. Варданян, изучая художественно – педагогическую компетентность, уточняет, что это свойство, которое характеризует уровень готовности и возможности учителя обеспечивать художественно – творческое развитие школьника на основе синтеза теоретической и практической профессиональной подготовки [20].

Исходя из приведенных определений, можно сделать вывод, что, художественная или эстетическая составляющие компетенции, многими авторами не разделяются и употребляются как схожие понятия.

Данные составляющие представляют собой знания в области художественного творчества, а также навыки в профессиональной, художественной деятельности, которые индивид способен применить на практике. Возможности в создании произведения искусства, а также наличие опыта, позволяющего оценить, воспринимать, анализировать и оценивать произведения искусства.

Е. А. Киндлер, считает что эстетическая компетенция – это комплекс когнитивных, ориентационных и операционных компонентов профессиональной деятельности, базирующийся на позитивных ценностных ориентациях личности и позволяющий творчески интерпретировать художественные произведения, определять их этико – философское содержание, практически использовать представления о культуре в анализе тенденций искусства [21].

Для Е. А. Шадриной, эстетическая компетенция предполагает, что человек не только владеет нормами пассивного восприятия изобразительного искусства, но и активно может производить произведения искусства, творческие работы, совершенствовать свой внутренний нравственный уровень, может эстетически грамотно создать свой имидж, организовать свое жилищное пространство [22].

О. В. Шокот под эстетической компетенцией понимает систему взаимосвязанных профессиональных качеств личности, которыми она проявляет свою готовность к профессиональной деятельности, на основе устойчивых ценностных новообразований личности в виде художественного вкуса, креативных качеств и эмоционально – ценностных установок [23].

Проанализировав данные источники выяснилось, что эстетическая компетенция предполагает наличие системы профессиональных знаний, включающую в себя способность личности понимать и интерпретировать произведения искусства, а также создавать новые произведения основываясь на личностных качествах, а также эстетическом вкусе, обладать мотивационным стремлением к творческому росту и к эстетическому преобразованию окружающего мира.

Далее рассмотрим определения художественно–эстетической компетенции, разработанными такими исследователями как: Л. А. Клыкова, Л. М. Масол и Ю. А. Стюарт.

Ю. А. Стюарт анализировала процесс развития художественно – эстетической компетенции у старших дошкольников. По ее мнению, художественно – эстетическая компетенция это необходимый компонент культуры, обеспечивающий развитие личности, включающий совокупность теоретических знаний, практических навыков и личностных качеств, имеющих важное значение для успешной реализации в будущем школьном и последующем образовании [23] .

Л. А. Клыкова считает, что художественно – эстетическая компетенция – это система внутренних средств регуляции художественно –эстетических действий, в которую входят художественно – эстетические знания, социальные установки, умения и опыт, эстетическая ориентированность, основанная на знаниях и чувственном опыте обучаемого, а также свободном владении художественно – эстетическими

средствами и достижении адекватного восприятия художественно – эстетической ситуации [24].

По определению Л. М. Масол, художественно – эстетическая компетенция – является готовностью личности к художественно – творческой реализации, самостоятельному познанию искусства, эстетической оценке произведений искусства [25].

Из вышеприведённых определений художественно – эстетической компетенции можно говорить о схожести понятий.

Исходя из чего, можно выделить следующие компоненты художественно – эстетической компетенции, а именно:

- наличие художественно – эстетических знаний, навыков и личностных качеств;
- эстетическую ориентированность, основанную на знаниях и чувственном опыте;
- готовность к художественно – творческой реализации, а также созданию произведений искусства;
- готовность к восприятию, оценке и анализу произведений искусства.

На основе вышеизложенное, применительно к теме нашего исследования, можно сказать, что художественно – эстетическая компетенция – это знания в области искусства, с возможностью их качественного применения в профессиональной или предпрофессиональной деятельности, с целью создания или интерпретации произведений искусства.

Это стремление индивидуума к преобразованию окружающего мира, сквозь призму сформированного эстетического вкуса.

Также, можно сказать что компетенции – это суммарность личных качеств ученика, а именно его знания, навыки, стремления, способность сделать усилие над собой, с целью формирования компетентности.

Художественно – эстетическая компетенция нацелена на развитие и формирование художественных умений, а также на вовлечение в творческую деятельность, будь то знания в области литературы, талант рисования, умение игры на музыкальном инструменте или хореографические способности.

Как говорилось ранее для того чтобы перейти к обучению, необходимо задать компетенции в деятельностной форме.

Применительно к теме исследования для того чтобы развить художественно – эстетическую компетенцию ученика, необходимо овладеть компетенциями, а это значит овладеть знаниями и навыками в области гимнастического спорта, а также хореографического искусства.

Соответственно, необходимо создать условия для развития художественно – эстетической компетенции, а именно отобрать метод, включающий взаимосвязь гимнастической и хореографической подготовки, так как в комплексе гимнастика и хореография могут обеспечить наиболее эффективное влияние.

В современной науке методология рассматривается как совокупность наиболее общих, прежде всего мировоззренческих, принципов в их применении к решению сложных теоретических и практических задач.

Методология – это учение об организации деятельности [26].

По В. И. Загвязинскому методология педагогики: «Это учение о педагогическом знании и процессе его добывания, т. е. педагогическом познании, включающая:

- учение о структуре и функции педагогического знания, в том числе о педагогической проблематике;

- исходные, ключевые, фундаментальные, философские, общенаучные и педагогические положения (теории, концепции, гипотезы), имеющие методологический смысл;

- учение о методах педагогического познания (методология в узком смысле слова)» [27].

Результаты осмысления методологических проблем могут формулироваться в рамках того или иного методологического подхода.

Термин «подход» используется для обозначения совокупности идей, принципов, методов, лежащих в основе решения проблем [28].

Подход – это методология решения проблемы, раскрывающая основную идею, социально – экономические, философские, психолого – педагогические предпосылки, цели, принципы, этапы достижения целей [28].

Методологический подход в образовании и педагогике рассматривается как система принципов и методов изучения, проектирования и организации образовательного процесса, которая складывается на основе системы знаний о закономерностях и законах взаимодействия элементов образовательного процесса, сформированной по отношению к какому – либо качеству или какой–либо стороне бытия человека [28].

На данный момент существует большое количество педагогических подходов, стоит сказать, что в педагогической практике просматриваются признаки нескольких подходов, т.к., невозможно решить объем учебных задач используя в чистом виде один педагогический подход.

Говоря о художественно – эстетическом развитии часто используют личностный, деятельностный, интегрированный, полихудожественный, метапредметный, партисипативный и др., подходы.

Применительно к теме данного исследования хотелось бы подробнее рассмотреть компетентностный подход в области тренировочного и репетиционного процессов в гимнастическом спорте и хореографическом искусстве.

Компетентностный подход – это приоритетная ориентация образования на его результаты: формирование необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, самоопределение, социализацию, развитие индивидуальности и самоактуализацию [28].

Стоит сказать, что, компетентностный подход не является заменой стандартизированным методам, но являются их дополнением.

Воплощение компетентностного подхода в контексте темы исследования предполагает взаимодействие средств гимнастики и хореографии и их влияние в на процесс формирования художественно – эстетических качеств, чувств учеников, посредством исполнения и постановки гимнастических упражнений.

Доказывая рациональность использования компетентностного подхода в развитии художественно – эстетических компетенций, можно оттолкнуться от теории воспитывающего обучения.

Говоря о связи обучения и воспитания, можно привести в пример работы таких ученых – педагогов как Ж.Ж. Руссо, И.Г. Пистолиции, Я.А Коменский, К.Д. Ушинского, но главная роль в освещении данного вопроса пренадлежит И. Ф. Гербарту.

Немецкий ученый, педагог, философ. Следуя его концепции процесс обучения призван обслуживать не только специфические задачи обучения, но и служить целям нравственного воспитания [29].

Поддержал и развил теории воспитывающего обучения ученый В.М. Коротов «Воспитывающие обучение», прежде всего был сделан акцент на наличии нравственного и духовного содержания в учебном процессе, а также естественное соединение культуры и интеллекта в педагоге.

По В.И. Загвязинскому воспитывающие обучение есть главная цель системы образования, воспитание и обучение взаимосвязанные и взаимоподчиненные процессы [29].

Воспитывающие обучение отнесли к дидактическим принципам, так как данное понятие, теория, поддерживалась, развивалась и видоизменялась с прошествием времени, данный принцип нашел отражение в работах таких педагогов как: Б.Т. Лихачев «спецкурс Воспитательные аспекты обучения», И.Я Лернер, Н.И Болдырев, М.А Данилов, С.И. Архангельский « Лекции об обучении» и др.

Исходя из вышеперечисленных источников можно сделать вывод: принцип воспитывающего обучения основан на единстве процессов обучения и воспитания и является гарантом формирования нравственной и эстетической культуры в процессе обучения, при условии обладания данных качеств педагогом.

Потребность в развитии художественно – эстетической компетенции основываясь на принципе воспитывающего обучения в учреждения спортивного профиля возникает с ухудшением качества воспитания подрастающего поколения. С ошибочным утверждением а главенстве физического воспитания над духовным, нравственным, эстетическим.

Принцип, названный ранее, а также компетентностный подход, требуют от педагога не только наличие знаний и качеств транслируемых на учеников, но и формирование условий для целенаправленного, обоснованного стремления к развитию художественно – эстетической стороны личности ученика, посредством передачи знаний, востребованных учеником, эмоционально осознанных и преобразованных им.

Только при участии всех вышеназванных факторов знания станут средством воспитания, личной оценки и толкования окружающей действительности.

Это требует корректировки методических разработок учреждений спортивного профиля, конкретно ЦГХ «Грация», на уровне преподавания и обучения хореографии, а также СФП и ОФП, с целью внедрения развивающего художественно – эстетического компонента.

С этой точки зрения, с точки зрения компетентностного подхода, художественно – эстетическая компетенция учащихся гимнастического центра предполагает самосознание в собственной творческой деятельности, моментная мобилизация и интегративное использование полученных знаний в области гимнастического спорта и хореографического искусства, творческая самореализация в спортивной

деятельности, анализ личной действительности посредством приобретённого, творческого опыта.

Художественно – эстетическая сторона личности должна развиваться в рамках междисциплинарной связи хореографии и гимнастики, а также качествах присущих хореографическому искусству и гимнастическому спорту, а именно: духовными, моральными, волевыми, нравственными и эстетическими.

Также, рассматривая художественно – эстетическое развитие, в контексте воспитательной деятельности индивидуальный характер приобретают ценностные, общекультурные, личностные и нравственные ориентации ученика.

Ценностные ориентации можно охарактеризовать как личное мироощущение ученика, наличие моральных установок и анализ своих действий посредством их.

Общекультурные ориентации описывают ученика как обладателя знаний о культурных, идеологических, религиозных традициях народов, формирование мировосприятия сквозь призму культуры.

Личностные ориентации предполагают овладение учеником способов саморазвития, саморегуляции, самосовершенствования.

Нравственные ориентации убеждают удерживать свое поведение в рамках нравственных законов.

В заключении, реализация компетентного подхода с применением воспитывающего обучения и как следствие развитие художественно –эстетической компетенции учеников ЦГХ «Грация» с применением средств гимнастического спорта и хореографического искусства на занятиях художественно гимнастики можно считать выполненной при наличии следующих аспектов:

Знание понятий и категорий в области хореографического искусства и гимнастического спорта, осведомленность о изменениях правил FIG и развивающихся направлений хореографии.

Способность к анализу музыкального, хореографического и гимнастического материала, способность к пониманию взаимосвязи и зависимости вышеназванных категорий.

Возможность анализировать хореографические, драматические музыкальные, изобразительные, кинематографические произведения. Вычленение смысловой нагрузки произведения культуры, различных видов искусства.

Способность к генерации собственных суждений на основе предоставленной педагогами информации по решению художественно – эстетических, моральным или этическим проблемам.

Наличие стремлений к преобразованию готового творческого продукта, принятие альтернативных решений, участие и соавторство в процессе постановки.

Возможность качественного исполнения поставленной программы, техничное владение предоставленным предметом. Способность грамотно исполнения предусмотренных программой хореографических постановок. Способность к эмоциональному воплощению, заложенному в постановке.

Открытость и соблюдение этических норм в коллективном общении. Способность к взаимопомощи и взаимотворчеству.

Вышеперечисленные аспекты, легли в основу разработки и экспериментальной апробации образовательной программы «Хореография в художественной гимнастике» на базе Центра Гимнастики и Хореографии «Грация» г. Челябинск.

1.2 Специфика гимнастического спорта в системе развития художественно – эстетических компетенций

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, специфика которого проявляется в выполнении разнообразных хореографических и акробатических элементов с гимнастическими предметами под музыкальное сопровождение на специализированном ковре.

Как вид спорта художественная гимнастика формировалась в течение многих лет.

Официальная дата возникновения спорта – 3 сентября 1934 года, знаменуется открытием Высшей школы художественного движения, в Ленинградском Институте физической культуры имени Лесгафта [30].

Гимнастический спорт является одним из самых молодых видов спорта, так как зарождение данного спорта произошло только в начале 19 века.

В 1839 году в Париже состоялось открытие курсов сценической выразительности Франсуа Дельсарта, театрального педагога.

Дельсарт классифицировал и описал движения с помощью которых выражаются определенные эмоции, а также разработал теорию о навыке движения, которая доказывает, что воспроизведение движений может вызвать установленные эмоции.

По мнению Дельсарта, выразительные движения вытекающие одно из другого, могут рассказать «историю героя», а также содержать понятную зрителю связь между переживаниями горя и его телодвижениями [31].

Созданная Дельсартом «Грамматика художественного жеста» стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений, исполняемых с музыкальным сопровождением [31].

Несколько десятилетий спустя Жорж Демени французский физиолог и педагог научно обосновал пользу упражнений на растяжение и расслабление мышц [32].

Демени установил нормы физического воспитания:

1. При изучении упражнений нужно начинать с простых постепенно увеличивая уровень сложности
2. Движения должны быть плавными и естественными, стоит исключить резкие и отрывистые

3. Стоит исключить статические упражнения
4. Динамические упражнения выполнять с полной амплитудой
5. Мышцы не задействованные в упражнении должны быть расслаблены [32].

Также, Жорж Демени обосновал и апробировал использование в тренировках спортивного инвентаря.

Под музыкальное сопровождение спортсменки выполняли элементы с булавами, палками, венками.

Идеи и принципы, разработанные Дельсартом и Демени, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан (1878–1927 гг.). Ее идея свободного танца, во многом напоминают современную художественную гимнастику [31].

Наряду с вышеперечисленными событиями в конце XIX – начале XX в. широкое распространение получает ритмическая гимнастика или ритмика, одним из создателей которой был профессор Женевской консерватории Жак Далькроз (1865–1914 гг.) [31].

Он разработал три группы упражнений: ритмические движения, упражнения для тренировки слуха и импровизированные действия, которые стали применяться не только для артистов, но и в области физического воспитания.

Опыт Делькроза перенял Сергей Волконский и в 1912 году открылись курсы ритмической гимнастики в Петербурге [31].

Ученицы Волконского становятся первыми педагогами Высшей школы художественного движения.

В совокупности, системы вышеупомянутых педагогов Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза являются оплотом для возникновения ритмопластических школ «женской гимнастики» в дореволюционной России [31].

С 1917 года на базах предприятий новой государств, а также в учебных заведениях стали формироваться группы женской гимнастики, с

целью укрепления здоровья, повышения выносливости и работоспособности.

В связи с недостатком квалифицированных кадров, способных работать в области физического просвещения, в 1923 г. по распоряжению наркома просвещения А.В. Луначарского была создана «Студия пластического движения», под руководством З.Д. Вербовой [31].

Программа обучения в студии включала ритмическую гимнастику и сольфеджио по Ж. Далькрозу, пластику, гимнастику, акробатику, элементы хореографии, композицию вольных упражнений, анатомию, биомеханику, политграмоту. Студия готовила преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов [31].

Для подготовки специалистов высокой квалификации в Институте физической культуры в Москве в 1934 г. была создана кафедра художественного движения и акробатики, руководимая М. Т. Окуневым [32].

В этом же году в Ленинграде при Институте физической культуры им. Лесгафта создается первая всесоюзная школа художественного движения.

В период войны 1941–1945 деятельность специалистов в области гимнастики не была остановлена, часть из них работали в госпиталях, где при помощи гимнастики восстанавливали физическое здоровье бойцов, другая часть, выступали с показательными программами в воинских частях.

В 1943 году в Ленинграде возобновились занятия по художественной гимнастике во Дворце пионеров [31].

В 1945 г. Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР проводилась конференция, которая приняла решение о развитии гимнастики для женщин со спортивной направленностью, получившей название «художественная гимнастика»[31].

22 октября 1946 г. был опубликован приказ Всесоюзного комитета «О развитии художественной гимнастики для женщин», который явился официальным признанием нового вида спорта. [31] 1980 год стал для художественной гимнастики поворотным, после завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе Международного Олимпийского Комитета (МОК) было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр [33].

В 1984 году, первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анджелесе канадка Лори Фанг [33].

Начиная с Олимпийских Игр в Атланте(1996г.), художественная гимнастика была представлена двумя разделами: соревнованиями в индивидуальных и групповых упражнениях [33].

Стоит сказать, что на данном этапе развития спортивной дисциплины гимнастический спорт напоминал танец с предметом.

Ситуация изменилась на следующих Олимпийских играх, когда на пьедестал взошла Алина Кабаева. – второе место на Олимпийских играх в Сиднее 2000 год, первое место на Олимпийских играх в Афинах 2004 год, абсолютная чемпионка мира 1999, 2003 и 2005 года, абсолютная чемпионка Европы с 1998 по 2002 год [33].

Фантастическая растяжка и невероятная гибкость вошли в тенденцию, и стали включаться в программы спортсменок.

Так, с опорой на новые тенденции была установлена классификация элементов, выделено четыре группы: прыжки, вращения, равновесия, гибкость.

Значительные изменения в правилах произошли благодаря великому тренеру Ирине Винер– Усмановой, в 2000 году данная классификация была дополнена и расширена новыми элементами [33].

Благодаря чему гимнастический спорт стал не доступным для детей не обладающих природными данными, и в то же время этот факт стал причиной повешенного интереса к данному виду спорта.

Порядок проведения соревнований определяется Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика» [33].

Положение разрабатывается общероссийской спортивной федерацией в соответствии с приказом Минспорта России от 01.07.2013 N 504 «Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и, всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающие особенности отдельных видов спорта» [34].

В соревновательной программе выполняют четыре упражнения.

Каждый год один из видов программы убирается, по решению федерации художественной гимнастике.

В программе по групповым упражнениям (пять человек) , гимнастки соревнуются в двух видах программы.

Одно упражнение с пятью одинаковыми предметами, а второе упражнение сочетание двух предметов, например: два обруча – три мяча или три ленты – две скакалки [33].

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток состоит из трёх составляющих: трудности программ, качества исполнения и композиции [30].

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Исполнение – это реализация трудности и композиции в оригинальной гимнастической форме.

Композиция – это порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве [30].

Выступления гимнасток оцениваются по 20–балльной шкале тремя судейскими группами:

1. Сложность (D) оценивается следующим образом: 2 судьи оценивают технику исполнения, еще 2 судьи – качество работы с предметом, а затем высчитывается средний балл.

2. Артистизм и хореография (A) оцениваются четырьмя судьями.

3. Исполнение (E) оценивают 4 судьи и снимают баллы за допущенные недочеты.

Итоговая оценка определяется по формуле: $(D1+D2)/2+A+E$. [33]

Как было сказано ранее, Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта. В котором гимнастки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Гимнастический спорт является сочетанием средств искусства и спорта.

Идеальный возраст для начала спортивной карьеры 4 – 5 лет. Расцвет спортивной деятельности приходится на возраст 16 – 17 лет, и лишь небольшому количеству спортсменок удается растянуть спортивную карьеру до 20–23 лет.

Подготовка детей на занятиях спортивной гимнастике характеризуется рядом особенностей, наряду с общими дидактическими принципами.

Наличие особенностей в обучении детей определяется специфическим предметом обучения, который в свою очередь является набором специфических двигательных действий, в соответствии с которыми строится весь процесс обучения художественной гимнастике.

Рационально – выстроенная программа обучения, включает в себя конкретные задачи, средства, методы подготовки, а также критерии оценивания, по которым можно проследить прогресс или регресс двигательных качеств спортсменки.

Стоит принять во внимание ряд основополагающих требований к процессу обучения:

1. обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
2. постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей, физической и технической подготовкой.
3. одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей; учет анатомо – функциональных особенностей, физической подготовки и психической характеристики детей;
4. всестороннее развитие личности ученика, учет эстетической составляющей спорта;
5. правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки [30].

В процессе формирования двигательных навыков должна строго соблюдаться последовательность обучения.

На первом этапе формирования двигательных навыков педагогам тренерам и хореографам приходит на помощь традиционная схема А. Ц. Пуни (1959), она представляет собой обоснование связи зрительно – двигательного представления, мышечно–двигательного чувства и двигательной памяти, в последствии схема видоизменилась и дополнилась знаниями о наличии связи зрительных и слуховых компонентов [35].

В связи с этим показ упражнения представляет собой личное исполнение педагогом изучаемого упражнения, с последующим словесным объяснением и упоминанием возможных ошибок.

Такая последовательность даст основание на активизацию умственной деятельности, включение зрительных, а также слуховых компонентов, с использованием в последующем мышечной силы.

На следующем этапе формирования двигательных навыков источником основной информации становится личный опыт спортсменки.

Однако, при подготовке спортивных резервов принимается во внимание прежде всего двигательная подготовленность девочек независимо от их возраста, ведь карьера спортсменки в дисциплине художественная гимнастики, по возрастным критериям отличается от карьеры артиста балета, расцвет спортсменки приходится на 13–16 лет, в то время как артисты находятся в начале пути [30].

Перед тренерско – педагогическим составом возникают все новые и новые проблемы, связанные с усовершенствованием спортивной техники, а также рядом изменений в правилах проведения соревнований введенных Министерством спорта Российской Федерации и усовершенствования CODE FIG, не стоит забывать о качественном обучающем и воспитывающем процессе и формировании всесторонне – развитой личности.

Эти обстоятельства предполагают усовершенствование методик преподавания, а также введения в процесс обучения спортсменок новых методик и подходов, для достижения наивысших показателей [30].

В соответствии с этим, тренерско – преподавательский состав пополняется педагогами хореографии, акробатами, концертмейстерами, а также медицинским персоналом.

Так как художественная гимнастики относительно молодой вид спорта метод « проб и ошибок» все еще остается ведущим [30] .

Упражнения классификационной программы исполняемые гимнастками, индивидуальные или групповые представляют собой передвижение по коврику или площадке, включающие в себя гимнастические элементы, элементы хореографии, исполняемых под музыкальное сопровождение, с предметом или без него [30].

Движенческая сложность, а также порядок исполнения упражнений предполагает необходимость запоминать большое количество информации.

Следовательно, педагоги тренеры и хореографы должны создавать упражнения будь то групповое или индивидуальное в соответствии с усвоенным материалом, личностными, психолого – физиологическими особенностям спортсменок, а главное в соответствии с общедидактическими принципами [30].

Таким образом, педагоги, облегчая задачу спортсменкам, создают упражнения логически выстроенных движений, подчиненных общему темпу – ритму музыкального сопровождения и индивидуальным особенностям спортсменки.

Но, говоря об облегчении задачи запоминания, не стоит забывать о принципе сознательности и творческой активности [30].

Это предъявляет требование не только к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как уровень исполнительства, ясность, полнота зрительных представлений, точность воспроизведение движений, а также личная заинтересованность в личном творческом развитии и спортивном росте.

Перечисленные выше особенности в гимнастическом спорте охарактеризованы деятельностью в условиях тренировочного процесса.

Условия соревнований, значительно отличаются по своему характеру, от тренировочных уроков.

Прежде всего это связано с психологической нагрузкой, следовательно, для результативного преодоления трудностей соревновательной деятельности гимнастка должна обладать: навыком уверенного исполнения упражнения, уравновешенностью, способностью справиться с эмоциональным давлением, обладать настойчивостью и стремлению к успеху. Но прежде всего обладать навыком качественного исполнения гимнастических упражнений.

Следовательно, в содержание обучения спортсменок входят следующие виды подготовки: физическая, техническая, психологическая, тактическая и теоретическая [30].

К физической подготовке относятся два вида:

1. ОФП или общую физическую подготовку, данный вид подготовки направлен на повышение общей работоспособности, выносливости, на развитие физических данных.

2. СФП или специальная физическая подготовка, направлена на развитие специальных двигательных рефлексов, координационных и реакционных особенностей, способствующих увеличению скорости реакции на движущийся объект.

Также физическая подготовка включает различные виды тренировочной деятельности:

– функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

– беспредметную – обучение технике упражнений без предмета;

– предметную – обучение технике упражнений с предметами;

– хореографическую – обучение элементам классического, народного и современного танцев;

– музыкально – двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;

– композиционную – составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

– базовая – психическое развитие, образование и обучение;

– тренировочная

– формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям нагрузкам;

– соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

– индивидуальной – составление индивидуальной соревновательной программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.

Теоретическая подготовка – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

В практической работе одни преподаватели используют художественную гимнастику для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков (прикладных и спортивных), для воспитания волевых качеств, другие – для формирования эстетических чувств, идеалов.

Как показывает практика, художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность [36].

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка.

Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. [37]

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекает к занятиям различный контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо – физиологическим и психологическим особенностям женского организма.

Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения [38].

Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею.

Очевидно, что в художественной гимнастике не может быть ярко выраженной проблемы развития и совершенствования таких двигательных качеств, как, например, статическая сила и скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость и т.п.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности и артистичности.

Художественная гимнастика воспитывает любовь к красоте, музыкальность, умение грациозно двигаться, но, самое главное, она имеет огромные возможности для эстетического развития личности, для воспитания способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное – в поступках, в отточенных, до высокой степени совершенства, движениях, в окружающей природе и т.д..

При выполнении упражнений художественной гимнастики занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, к изящным и грациозным движениям, сочетаемыми с музыкой.

С помощью художественной гимнастики одновременно решаются задачи физического, эстетического и музыкально ритмического воспитания.

При воспитании эстетических качеств средствами художественной гимнастики у девушек и у женщин сохраняется свойственная им

женственность. Художественная гимнастика немислима без грациозности и изящества в позах и движениях.

Движения выполняются в соответствии со средствами музыкальной выразительности. В них гимнастки выражают особенности своего характера и темперамента.

Сущность выразительности движений – в благородстве их форм, т.е. в том, что мы называем красотой. Она проявляется в удачной последовательности движений, в разнообразии, в правильности соотношений, в чистоте линий и, наконец, в гармоническом сочетании перечисленных элементов с музыкальной окраской, темпом, ритмом и динамическими оттенками музыкальных произведений.

На занятиях художественной гимнастикой воспитывается музыкальность, танцевальность, чувство ритма, а также общая культура движений.

Человек с развитым музыкальным слухом легко овладевает чувством ритма, темпа. Слушая музыку, он сможет вникнуть в нее, раскрыть ее содержание, воспроизвести музыкальное произведение движениями. Иными словами, развивает в себе творческую инициативу. Чувство ритма, темпа, музыкальность и танцевальность тесно взаимосвязаны. Эти качества прививают учащимся на занятиях художественной гимнастикой.

Русская школа художественной гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменок, широким диапазоном стилей, цельностью комбинации, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, современного.

Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств [38].

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач.

Художественная гимнастика созвучна искусству танца и музыки.

Формирование художественно – эстетической компетенции в процессе занятий художественной гимнастикой предполагает в качестве основы определенную эстетическую концепцию – признание объективности красоты в спорте, понимание таких эстетических принципов, как целостность, гармония, единство в разнообразии, единство и функции, целесообразность, оптимальность, пропорциональное соотношение частей и целого, конструктивность.

Художественно – эстетическое воспитание в процессе преподавания художественной гимнастики осуществляется не привнесением в предмет посторонних элементов. Оно исходит из содержания самого предмета.

Анализ литературы и экспериментально – опытная проверка показали, что эстетическое воспитание формируется в зависимости от качества и количества проводимых занятий по художественной гимнастике, а также от индивидуальных особенностей характера учащихся.

Учет индивидуальных особенностей личности, своеобразие ее интересов, общего культурного уровня, темперамента, типа высшей нервной деятельности, уровня развития эстетических способностей.

Понятие «уровень» в эстетическом воспитании и образовании чрезвычайно широкое и многообразное.

А. И. Буров намечает критерии эстетически воспитанной личности по показателям:

- 1) широта эстетической потребности;
- 2) ее качество (уровень эстетического восприятия, вкуса, идеала);
- 3) уровень эстетической деятельности в разных областях жизни [18].

С. П. Кудрявцева выделяет три уровня эстетических интересов, в зависимости от имеющегося запаса эстетических знаний и стремления получить эти знания (высокий, средний, низкий) [40].

Широкое экспериментальное исследование эстетического восприятия, вкусов, способностей подтвердило положение о разных уровнях эстетической воспитанности.

Знание их необходимо для организации индивидуального подхода в учебных занятиях и внеаудиторной работе.

Ведущей формой эстетического воспитания признаны средства художественной гимнастики, однако, при изучении процесса эстетической воспитанности и разработке механизма его управления подтвердилось методологическое положение о том, что спортивная, учебная деятельность выступают формирующим началом при ведущей роли художественной гимнастики.

Занятия художественной гимнастикой способствуют гармоническому развитию, формируют жизненно важные двигательные умения и навыки, вырабатывают красивую осанку и пластику движений.

Духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство формируются в процессе занятий художественной гимнастикой и ее средствами.

Проявление стремления к прекрасному в процессе общения в совместной деятельности является показателем эстетической воспитанности.

Процесс формирования художественно– эстетической воспитанности средствами художественной гимнастики, как педагогическая проблема, рассматривается на фоне природной и индивидуально приобретенной психологической активности, в совместных общественно значимых видах деятельности, потребностно–мотивационные стороны которых являлись стимулом проявления социально значимых качеств личности [41].

С развитием эстетической воспитанности меняется и мотивация поведения. Она идет по пути формирования ее структуры, углубленного эстетического восприятия, стремления к красоте.

Свою направленность психологическая активность в деятельности и поведении получает в результате решения человеком той или иной личной или общественной задачи, под которой понимается форма вовлечения индивида в действительность [41].

Как личностная, так и общественная задача может быть рассмотрена с точки зрения личностной и общественной ценности, характера формирования и ориентации на результат или процесс [41].

Вовлечение учеников в спортивную деятельность позволит создать условия для характерного стремления человека к социально – общественно – полезной деятельности, что в свою очередь создает возможность для формирования нравственных, эстетических, художественных качеств ученика и повлиять на формирование личности в целом.

Включаясь в решение многообразных личностных или общественных задач, индивид может их разрешить как эстетичными, так и неэстетичными способами, что и отразится в его поведении [42].

Мы уже отмечали, что средствами художественной гимнастики являются упражнения, характерные для данного вида спорта.

Следовательно, выполнение упражнений бывает «эстетичным» и «неэстетичным».

Эстетично выполненное упражнение считается, когда оно исполнено технически безошибочно, при использовании всех средств выразительности.

Эстетическое восприятие всегда носит активный личностный или общественный характер [43].

Под эстетическим восприятием упражнения в художественной гимнастике понимается способность занимающегося включиться в специфическую для него деятельность по решению личностных или

общественных задач, проявлять при этом такой уровень психической активности, который бы способствовал проявлению эстетичности в деятельности, а также получению результатов, значимых для других и для себя.

С содержательной стороны, эстетическая направленность выражается в техническом исполнении и стиле выступления гимнастки, в композиционном построении упражнения, а также выразительности и артистичности исполнения, которая характеризуется соответствующим уровнем подготовки и индивидуальными особенностями занимающейся в создании эстетической атмосферы в окружающей среде [44].

На занятиях хореографией и художественной гимнастикой с помощью музыкальной выразительности, широкого использования специальных упражнений без предмета и с предметами, акробатики, систематического слушания и анализирования музыкальных произведений, изучения музыкальной грамоты, преподаватель имеет возможность осуществить эстетическое воспитание.

На занятиях также развивается эстетическое восприятие облика идеала спортсменки. Обычно обращают внимание на телосложение, красивую осанку, хорошую пластику движений. Учащиеся считают, что значение имеет и костюм занимающегося, он должен не только соответствовать правилам соревнований данного вида спорта, но и нести в себе определенное эстетическое содержание [45].

Основы эстетически направленных потребностей формируются постепенно в процессе обучения. На начальном этапе обучения видно, что многие учащиеся ведут себя на занятиях неуверенно, угловато, скованно при выполнении упражнений, специфичных для художественной гимнастики; у них есть желание красиво двигаться, подражать преподавателю или более опытным сверстникам.

Поведение на первом году обучения, который включает в себя общую подготовку и музыкальную, характеризуется импульсивностью,

ситуативностью, односторонностью форм мотивации, узкой временной сферой действия побуждения. Это, в свою очередь, требует рассмотреть потребности личности.

При анализе мотивационно–потребностной сферы личности следует также изучить операциональные компоненты самой деятельности.

На основе потребностей может быть построена модель эстетической воспитанности на примере художественной гимнастики.

Эстетическая воспитанность может быть определена по ее следующим проявлениям:

- потребность в знаниях об эстетическом исполнении физических упражнений;
- потребность совершать выразительные движения;
- стремление к созданию композиционного образа в зависимости от музыкального произведения как в индивидуальной, так и коллективной деятельности;
- желание соблюдать нормы эстетичности;
- потребность в совершении элегантных, грациозных движений;
- стремление преодолеть скованность, непластичность движений;
- стремление быть стройным, подтянутым, иметь красивую осанку и походку;
- интерес к искусству, желание разобраться, понимать и ценить произведения искусства, будь то живопись, классический танец, музыкальные произведения и т.д., все это должно обогащать, воспитывать эстетические чувства;
- умение отличать подлинное искусство;
- желание доставлять радость окружающим своими выступлениями во время соревнований, спортивных праздников, тем самым пропагандируя и представляя художественную гимнастику как один из наиболее зрелищных видов спорта, одновременно самому получая

радость и эстетическое наслаждение от умения владеть своим телом и осознавать себя причастным к явлениям общественной жизни.

Как показывают исследования, важнейшими условиями развития творческой деятельности являются: организация самой творческой деятельности преподавателем; развитие «эмоционального воображения»; включение самосознания личности [46].

На занятиях художественной гимнастикой учат составлять учебные комбинации исполнения упражнений без предмета и с предметами.

Прежде чем приступить к составлению композиции, тщательно подбирается музыкальное произведение, соответствующее индивидуальным особенностям, техническому уровню подготовленности гимнастки.

На основе музыкального произведения создается образ, который должна воплотить гимнастка в своей композиции. Затем уже составляется сама комбинация, состоящая из разнообразия специфичных для художественной гимнастики элементов с различной степенью сложности и логически соединенных между собой.

Процесс создания упражнения очень сложен, индивидуален и, несомненно, зависит от творческих способностей постановщика, его фантазии и умения импровизировать.

Качество исполнения упражнения зависит от спортивной и физической подготовленности, творческого подхода занимающихся, зрительной и двигательной памяти, музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти, понимания музыки и выразительности.

Последовательность элементов, оптимальный ритм и темп, перемещение по площадке – все это вместе и создает индивидуальную комбинацию.

Кроме индивидуальных комбинация составляются также парные и групповые, которые имеют свои особенности.

В качестве механизма зарождения эстетических чувств при исполнении упражнений на занятиях художественной гимнастикой выступают способности учащихся выйти за пределы наличной ситуации, преодолеть импульсивные, негативные побуждения [47].

На этой основе рождаются новые творческие потребности, выступающие источниками дальнейшего физического совершенствования [48].

Развитие художественно – эстетической воспитанности проходит в несколько этапов: творческой исполнительности, творческой активности и инициативности, ответственной требовательности к себе и окружающим.

Под воспитанностью следует понимать наличие знаний о сущности и формах творчества по законам красоты, о навыках, умениях и привычках эстетического поведения.

Поэтому при учете и оценке результатов эстетического воспитания важно выявить прежде всего наличие таких качеств, навыков, умений и привычек поведения.

По мнению М.И.Шиловой, «воспитанность – это свойство личности, характеризующееся совокупностью достаточно сформированных социально значимых отношений человека к обществу и коллективу, умственному и физическому труду, к людям, самому себе» [49].

Все виды проявления творчества как компоненты, характеризующие художественно – эстетическую направленность личности, формируются на протяжении всех периодов обучения:

- подражательно – ситуативный;
- подражательно – внеситуативный;
- активно – подражательный;
- активно – творческий.

Показателями уровня эстетической воспитанности являются творческая деятельность, поступки и поведение.

Систематически совершая творческие поступки, занимающийся приобретает привычку, так как в привычке закреплены художественно – эстетические качества.

Если будет сформирована привычка эстетического поведения, то она будет действовать творчески, постоянно импровизируя, перевоплощаясь, артистично, постепенно формируя свой художественный вкус.

Таким образом, главным средством художественно – эстетического развития в гимнастике является упражнение.

Исполнение гимнастического упражнения можно охарактеризовать критериями: «эстетичным» и «неэстетичным».

Эстетично выполненное упражнение считается, когда оно исполнено технически безошибочно, при использовании всех средств выразительности, в том числе хореография и музыкальное оформление.

Данные критерии исполнения упражнений могут стать показателями уровня эстетической воспитанности, являясь при этом оценкой личной творческой деятельности, а также поступков и поведения.

Систематически совершая творческие поступки, занимающийся приобретает привычку, так как в привычке закреплены художественно – эстетические качества.

Также, в качестве механизма зарождения эстетических чувств при исполнении упражнений на занятиях художественной гимнастикой выступают способности учащихся выйти за пределы наличной ситуации, преодолеть импульсивные, негативные побуждения.

На этой основе рождаются новые творческие потребности, выступающие источниками дальнейшего физического совершенствования.

1.3 Хореографическое искусство, как средство развития художественно – эстетических компетенций.

Советская и Российская школа гимнастического спорта характеризуется высоким исполнительским мастерством спортсменок,

разнообразием стилей, цельностью композиций что достигается с помощью хореографического искусства [30].

Под хореографической подготовкой в гимнастике подразумевается набор танцевальных движений и комбинаций направленных на расширение двигательного диапазона, увеличение набора выразительных средств, а также развитию нравственно – эстетических качеств личности посредством изучения хореографических направлений [50].

Процесс изучения хореографических направлений способствует решению ряда общеобразовательных задач. Также, хореография – важное средство развития творческих способностей, а также эстетического воспитания.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством [30].

Хореография воспитывает ощущение прекрасного, ощущения красоты движения тела, позволяет наполнить упражнения эмоциональной нагрузкой и включать в спортивные упражнения чувственную составляющую.

На занятиях развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно – двигательный аппарат, в отличии от СФП повышается плотность тренировки – что положительно влияет на «Специальную» выносливость, соответственно на сердечно – сосудистую и дыхательную систему.

Следует также отметить, что по подбору средств (в особенности по разнообразию и сложности прыжков, поворотов и равновесий) хореография в гимнастике ближе к мужской хореографии, хотя пластические закономерности женской хореографии сохраняются [50].

Разделение подготовки на техническую и хореографическую условны, так как, трудно провести грань между взаимосвязанными, взаимовытекающими и взаимоподдерживающими элементами. Ведь

прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основой как для языка хореографии, так и для гимнастики.

Главной особенностью, отличающей хореографическую подготовку от других ее видов является отсутствие механики исполнения, и наличие взаимосвязи движений головы конечностей и корпуса.

Таким образом исполнение каждого упражнения отличается особой выразительностью, артистичностью, что в свою очередь позволяет создать индивидуальный образ гимнастки.

Создание индивидуального образа требует прохождения большого пути, который требует погружения в изучение хореографии, как одного из синкретических видов искусства.

Бес сомнения хореографическая подготовка в гимнастике базируется на основе классического танца, однако она имеет ряд особенностей, которые определяются целью и рядом задач.

Хореографическая подготовка это всего лишь часть учебно – тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Данное обстоятельство является обоснованием специфики подготовки.

В процессе подготовки следует учитывать постоянный дефицит времени, при большом объеме разнохарактерных движений, включая отработку упражнений заданных главным тренером.

Соответственно, предъявляются особые требования к методике проведения урока, выбору средств и методов подготовки.

Урок хореографии должен учитывать практическую целесообразность каждого задания, это значит что чрезмерное увлечение внешним впечатлением нецелесообразно [30].

В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку, техническую или воспитывающую [30].

Обязательным условием при обучении артистов балета является выполнение упражнений в классическом экзерсисе по I II IV V позиций

ног, что позволяет добиться ряда физиологических качеств, способствующих развитию исполнительского мастерства.

Исполнение упражнений по данным позициям в гимнастическом спорте, нецелесообразно и более того, травмоопасно, так как, многие движения, например опорные прыжки, повороты и акробатические элементы выполняются по VI или прямой позиции, что требует параллельной постановки стоп. Включение выворотных позиций в экзерсис возможно, но акцентировать внимание на абсолютной выворотности не стоит [50].

Выворотные позиции обязательны при выполнении *demi grand plie*, большинство других движений у станка выполняются в более свободных позициях, например по III.

Говоря о классическом танце для спортсменок, условно можно выделить две группы движений: подготовительные и основные [50].

К подготовительным упражнениям относятся: *demi/grand plie*, *battements tendus/ jetes*, *piques*, *rond de jambe par terre*, *battement frappes*, *battements fondus*, *battements developpes*, *grand battements jetes*.

Ко второй группе условно относятся: различные виды прыжков, туров, пируетов, равновесий.

Говоря о условной первой группе, стоит учесть соблюдение определенных техничеcки норм исполнения движений.

А именно, положение корпуса в соответствии с поворотом головы, соблюдение позиций ног и рук, ритмическое сочетание движений с музыкальным сопровождением.

В классическом танце положение рук отличаются от положения рук в художественной гимнастике, при этом исключая традиционные формы исполнения [50].

Основные позиции: подготовительная, I. II. III. IV чередуются с гимнастической формой, а именно : прямые руки, вытянутые кисти.

Движения классического экзерсиса могут быть исполнены как на середине, так и у опоры, в зависимости от цели данного урока и конечно же года обучения [50].

Все упражнения классического экзерсиса, будь то движения у станка и ли на середине начинаются с preparation, и заканчиваются «сходом» в исходную позицию рук, ног, корпуса и головы.

Наряду с этим применяются и прямые позиции, которые используются в уроках народного и современного танцев, в ряду общеразвивающих упражнений.

Также, говоря о специфике хореографической подготовки, стоит учесть, что спортивные предметы вводят необходимость использовать нетрадиционные упражнения.

Так, особенность техники владения мячом, заключается в мягкости и плавности движений не только рук, но и всего тела.

Соответственно уроки должны включать, интерпретации упражнений основанных на волнообразном движении корпуса и конечностей что позволит развивать подвижность плечевого, кистевого и плюсневых – фалангового суставов [50].

На уроках хореографии педагог обращает внимание не только на развитие крупных суставов тела, но и на менее крупные (плюсневые: ног и рук, лучезапястные), это необходима для наиболее успешного освоения техники владения предметом.

Ведь для гимнасток важно освоить не только технику выполнения элементов, но и технику взаимодействия с предметом.

Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, маховым движением корпуса, а также конечностей, предполагают введение в урок движений на «маховой» и «пружинной» основе.

Хореографическая подготовка также включает себя подготовку спортсменок к групповым упражнениям.

Так, педагог создавая парные этюды, используя различные танцевальные рисунки, воспитывает умение работать в паре, тройке, четверке, удерживать построение, направление, не теряя темпа исполнения упражнения.

Решаются задачи взаимодействия спортсменок между собой, улучшению исполнения групповых упражнений, что также положительно влияет на формирование единой группы, коллектива, команды .

Исполняя синхронно движения или комбинации, выполняя различные рисунки в этюдах, танцуя в парах гимнастки учатся работе внутри группы, что в будущем позволит упростить работу при создании групповых упражнений.

Для данного вида подготовки на наш взгляд наиболее верны выбором станет народный танец. Это, в первую очередь, народные танцы, такие как: русские, украинские, белорусские, молдавские, итальянские.

В системе хореографической подготовки в гимнастике используя народные танцы, появляется возможность раскрыть индивидуальность спортсменки, проявить национальную принадлежность, посредством изучения не только хореографии, но и национального музыкального материала, а также костюма, привить манерность исполнения.

Народные танцы складывались на основе национальных особенностей быта, труда, религиозных и семейных праздников. Лексика народно – сценического (характерного) танца, в значительной мере, обогатилась элементами классического, что привело к техническому усложнению первого [51].

Возможность изучения народного танца важна, так как, в художественной гимнастике, композиции часто выстраивают на национальные мотивы, соответственно необходимо изучать основы исполнения народных танцев.

Тренер – хореограф должен хорошо разбираться в региональных, областных, национальных особенностях хореографии различных

народностей, исключать возможно смещения и не точности исполнения стиля, что в свою очередь приведет к утрате и забвению национального колорита.

Движения народно – сценического танца как и в классической хореографии на начальном этапе выполняются у опоры, затем на середине в виде отдельных элементов, учебных комбинаций, и по возможности этюдов. В этюдах основное внимание уделяется выразительности исполнения, умению правильно передать национальный характер танца.

Последнее время в условиях соревнований, все чаще встречаются постановки программ, основанные на современной хореографии, с использованием соответствующего музыкального материала. На наш взгляд данное явление считается возможным благодаря успешному развитию спорта, а также это является возможностью вовлечения и привлечения к данному виду спорта учащихся.

Эффективность воздействия хореографической подготовки зависит от правильной техники исполнения упражнения, что прежде всего зависит от педагога.

Учет возрастных психолого – физиологических особенностей, специфика гимнастического спорта, а также профессиональная подготовка педагога позволит развить движенческий потенциал спортсменов.

Педагог – хореограф как и тренер, должен следить за равномерным развитием мышц ног, распределением тяжести веса тела на две ноги, без так называемого завала. Сохраняя и внедряя «правила» исполнения движений, возможно избежать риска получения травм.

Условная группа подготовительных упражнений является основным средством хореографической подготовки на начальном этапе работы со спортсменками, затем по мере освоения движений, данная группа несет вспомогательный характер.

К основной группе движений, относятся упражнения связанные с формированием сложного двигательного навыка или СФП.

Как говорилось ранее к данной группе относятся: равновесия, туры и пируеты, прыжки.

Одно из самых сложных упражнений являются равновесия, прежде чем приступить к выполнению следует освоить подготовительные упражнения, а именно: овладение достаточной гибкостью суставов, силой мышц ног и корпуса; умение выполнять подготовительные упражнения, а именно равновесие на двух ногах; владение и понимание техники исполнения основной группы движений классического экзерсиса.

Наиболее просты в исполнении равновесия на двух ногах, на всей стопе и на полупальцах, с различными положениями рук, с наклоном корпуса.

Говоря о пируетах, турах, стоит учесть, что в гимнастическом спорте, чаще всего используется более обобщенное название для данной группы движений, а именно: повороты.

Наиболее используемыми являются повороты на 2 ногах, *chaines* или *soutenus*. Но технически сложнее осваиваются повороты на одной ноге.

В структуре таких вращений можно выделить несколько характерных фаз: подготовительная, разгона, непосредственно поворот, заключение.

В подготовительной фазе, выполняется плие на одной или двух ногах, руки выполняют вспомогательное движение, замах.

В фазе разгона выполняется маховое движение руками и вращательное туловищем, в некоторых случаях сопутствующим является маховое движение ног.

После, следует ускорение так называемых свободных звеньев тела, далее следует эффект торможения, после чего накопленная энергия вращения передается на остальные звенья тела, результатом чего является собственно поворот.

Вращательное движение совершается по инерции. Действия в фазе завершения поворота направлены на остановку движения тела, путем

опускания на всю стопу, либо за счет пассивного угасание, в следствии трения стопы с опорой.

Выполнение поворотов требует от спортсменов, хорошей координации движений, точности и понимание своих действий, уверенной ориентации в пространстве.

Переходя к группе прыжков, собственно прыжки подразделяются на большие и малые, простейшие из них малые, отличаются малой амплитудой движений и высоты.

Сам процесс исполнения прыжка содержит в себе общие структурно – технические элементы, позволяющие выделить несколько характерных стадий.

Подготовительная стадия:

1. Фаза – разбег
2. Фаза – наскок с замахом, или замах с места
3. Фаза – амортизация, плие, на данной стадии частично гасится энергия полученная в следствии 2 фазы
4. Толчок
5. Отрыв от опоры
6. Формообразующее действие
7. Фиксация позы
8. Приземление
9. Амортизация, плие
10. Связующие действия с последующими элементами

При освоении прыжковой группы движений, прежде всего внимание уделяется правильному освоению движений классического экзерсиса, а именно plie.

Также. важной частью является подход к плие, разбег. Каким бы способом он не исполнялся, должен представлять собой рациональную силу, для набора и генерации скорости чтобы исполнить прыжок.

Описание технической составляющей и особенностей ведения хореографических дисциплин в рамках гимнастического спорта необходимо, так как, это позволит полноценно воспроизвести процесс влияния хореографического искусства на спортсменов гимнастического центра.

Согласно теме исследования, художественно – эстетической наполненность каждого урока, необходима, в независимости от стиля и направления выбранного педагогом.

Как говорилось ранее, хореография является синкретическим видом искусства, соединяя в себе музыку, движение, оформление, оно обладает огромным потенциалом для развития художественно – эстетических качеств личности.

Красота движения при исполнении упражнения зачастую только ощущается. Говоря об ощущении, мы имеем в виду не только индивидуальную реакцию, но и многообразие всех возможностей постижения красоты выполняемого упражнения.

Этот феномен может проявляться несколькими способами и с помощью различных средств. Способность красоты движения оставлять глубокий след в памяти заставляет пользоваться при ее описании неопределяемыми, т.е. интуитивно ясными терминами.

К числу наиболее распространенных понятий принадлежат «ритм», «гармония», «форма», «плавность», и «изящество».

Неопределяемое не означает «вообще не имеющее определение». Обычно неопределяемое может иметь несколько значений, связанных с контекстом.

Такие слова, как ритм, гармония, изящество и им подобные, замечательны своей способностью описывать красоту спорта. Наша цель состоит в том, чтобы найти первопричины, вследствие которых они обладают этой замечательной способностью.

Единство «ритма», «гармонии», «формы», «плавность», «изящество» исполнения соотносятся с понятиями «совершенство». В любом обоснованном определении единства существует несколько уровней интерпретации. Например, единство противоположно дуализму, или единство – это гомеостаз. Единство может быть и в симметрии, и в асимметрии до тех пор, пока равновесие сил, вызывающих эстетическое впечатление, не перейдет в явную несогласованность или диссонанс.

Принцип единства должен прослеживаться в композиции гимнастического упражнения, тогда, гимнастическое упражнение будет выглядеть цельным произведением. Также, говоря о единстве, стоит сказать о единстве тела его физиологии и души – нравственные качества личности.

Обязательный аспект является гармония, гармонизация отношений в коллективе, гармония отношений с внешним миром, гармония в облике человека, гармония в композиционном построении упражнений.

Вполне четкое толкование гармонии в спорте дают Правила судейства Международной Федерации гимнастики. В них отмечается, что определяемая обычно как единство, согласованность, соразмерность частей в целом, гармония имеет для гимнаста особо важное значение. Это сочетание отдельных элементов упражнения, которое создает гармоническое целое. Гармония в гимнастике характеризуется соединением «эстетических элементов», о которых писал Уобер (1968 г.). В правилах судейства ФИЖ говорится: «Переходы от одного элемента упражнения к другому должны образовать созвучие, похожее на соответствующую характеру обоих элементов плавную кривую. Эта кривая мало изогнута тогда, когда ритм обоих элементов быстрый или когда эти элементы с точки зрения движения коротки. Кривая проявляется яснее, когда следуют друг за другом два элемента более медленного ритма или более ярко выраженного движения. Эта кривая может также

превращаться из маленькой в сравнительно большую, если за первой, короткой по движению, частью следует элемент с ярко выраженным движением и более медленным темпом или наоборот. Это может проявляться при соединении небольших элементов с различными ритмами движений, и это имеет место и при исполнении всего упражнения.»

Хотя мы имеем дело с гармонией выполнения упражнения с предметами, и без них этому понятию и фактору судейства следует уделять большое внимание. Там, где сложные элементы соединяются со статическими положениями, где сила должна гармонично чередоваться с движением, гармония будет играть всегда большую роль.

Отметим также, что контрастность и сопоставимость «эстетических элементов» в художественной гимнастике столь же важны для получения артистичной программы, как соотношение цвета и линии в произведениях живописи.

Форма. В современной научной литературе форма определяется всего лишь как явление, обладающее внутренне присущими ему анизотропными свойствами вещества или предмета. Дэвид Юм в 18 в. заметил, что красота – это прежде всего форма (облик), вызывающая наслаждение. Согласно воззрениям Юма, способность давать наслаждение и есть красота. Форма в процессе восприятия выражает взаимоотношения между элементами, которые воспринимаются одновременно в их целостности или различии между ними. Причем форма образуется и статическими, и динамическими компонентами.

Динамика. Динамика изучает движение объектов под действием приложенных к ним сил. С самого детства мы знаем, что напряженная, выпуклая мышца передает ощущение силы. Проводить аналогию между мышцей и сжатой пружиной, конечно же, неверно, так как механизм их работы разный. Однако, если мы скажем, что расслабленная мышца подобна пружине в своей готовности к сокращению, это приблизит нас к

пониманию важнейших динамических сил, действующих в человеческом теле. Мы выросли с этим знанием, затем утвердились в нем.

Плавность – еще один не уточняемый показатель выразительного движения, используемый для оценки форм движения со сниженными динамическими характеристиками. Плавность предполагает изящество, грациозность. Вместе с тем о плавности речь может идти в двух случаях:

1. при рассмотрении определенного физического явления;
2. при сравнении с высоко динамичным действием.

Когда плавность определяется для характеристики линии движения в танце или спорте, это слово становится близким по значению к гармонии, поскольку тоже означает непрерывную функцию.

В специальной литературе, посвященной танцу, отмечается, что ритм как форма выразительности движения предшествует всем прочим. Танец пронизан ритмом, ритм – неотъемлемая часть самовыражения в танце, выражение эстетических чувств и эмоций. Ритм в спорте подобен в своем значении ритму другого произведения искусства. Законченное произведение искусства создается линией, формой, цветом, моделировкой, совокупностью нюансов. Ритм – также неотъемлемая принадлежность целостного произведения, ритмическое исполнение способствует гармонизации композиционного построения гимнастического упражнения.

Как говорилось ранее основой хореографии является движение, исполняемое под музыкальное сопровождение.

Музыкальное сопровождение выбираемое для постановки как групповых так индивидуальных упражнений в художественной гимнастике разнообразно.

Если говорить о классической хореографии это всевозможные отрывки балетов, симфоний, концертов, небольшие произведения такие как прелюдии, сонаты, скерцо.

Народная хореография предполагает использование национальных мотивов.

Широкий диапазон современной хореографии позволяет использовать в качестве музыкального сопровождения джазовую музыку, поп – музыку, музыку песенного жанра.

Но музыкальный материал отбирается в соответствии с исполнительскими возможностями спортсменки, с ориентацией на предпочтение как тренера, так и гимнастки.

Огромное значение имеет возможность согласовывать свои движения с музыкой.

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность.

Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако, с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

Знания в области музыкального искусства, воспитывают «внутреннюю» выразительность, а хореография – «техническую».

Здесь можно выделить три уровня освоения данного навыка:

- освоение техники в общих (грубых) чертах;
- детализация и исполнение движения на высоком «физическом уровне», то есть с большей амплитудой;
- исполнение движения, а затем и соединения в различном образном, эмоциональном решении, в характере, который определяет музыка.

Последнее имеет возможность воздействовать на слуховую память и включать в работу мышечную. Логически точное, подобранное движение поставленное в соответствии с темпо – ритмическими характеристиками музыкального отрывка дает возможность учащимся закреплять в памяти мышечное движение с помощью слухового анализа.

Выполнение групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности.

Твердый, регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально – ритмического воспитания.

В исследованиях Т. Т. Ротерс посвященных вопросу влияния музыкального искусства говорится, что учащиеся под руководством педагога получают знания по теории музыки, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого музыкального образа позволяет занимающимся расширить представления о двигательных возможностях организма и, таким образом, практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием [50].

Разумеется, на занятиях изучение музыкальной грамоты не является главной задачей, главным здесь должно быть повышение двигательной культуры, которая заключается в том, что занимающиеся, занимающиеся хореографией, попутно знакомятся со структурой и основными элементами музыки, постепенно выполняют все движения правильно и выразительно.

Включение в план занятий, не только по хореографии, но и по ОФП специально подобранных упражнений в тесной увязке с музыкой, нередко незаслуженно забываются преподавателями гимнастики.

Привлечение такого разнообразного по характеру и форме материала значительно обогащает упражнения на занятиях художественной гимнастикой.

Преподаватель с их помощью получает широкую возможность воспитывать у занимающихся чувство ритма, темпа, знакомить их с

динамикой мелодии не только в хореографическом классе, но и на других занятиях.

Недооценка систематической работы над музыкальной грамотностью, отсутствие упражнений на ритм нередко ведут к тому, что учащимися с трудом усваиваются комбинации упражнений, а в работе с предметами – слабо рассчитываются движения во времени.

Благотворно воздействует музыка и на эмоциональное состояние, позволяющее лучше изучить материал на данном уроке. Обыкновенная ходьба под музыку уже сама по себе дисциплинирует группу. Комбинация на определенное количество счетов (тактов) музыки воспитывает у занимающихся собранность, умение сконцентрировать внимание на отрабатываемых движениях.

Путем подбора и применения соответствующей музыки преподаватель совершенствует у занимающихся мастерство передачи не только формы движения, но и его характера.

Наши ведущие спортсменки и тренеры при составлении упражнений особое внимание уделяют подбору музыки, хорошо понимая, что правильный выбор музыкального произведения раскрывает перед ними огромные возможности выразительности движения, придает ему одухотворенность и закономерность.

Развивая с помощью музыки культуру движения, мы одновременно воспитываем и эстетически формируем их художественный вкус, прививаем любовь к подлинно прекрасному [50].

Все занятия хореографией должны проводиться с музыкальным сопровождением. Благодаря музыке, они становятся сильным средством эстетического воспитания. Занимающиеся не только познают основы музыкальной грамоты, но и начинают осознавать красоту и выразительность движений. Музыка обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия и способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека [51].

Однако музыка на занятиях хореографией является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, характером произведения.

Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т.е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательность и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Среди работ, посвященных вопросам воздействия музыки на занимающихся гимнастикой и особенностям применения ее с целью обучения, особого внимания заслуживают исследования Т. Т. Ротерс, в которых доказано, что правильная методика применения музыки способствует общей успеваемости занимающихся и усвоению двигательных навыков.

Существуют два способа оформления занятия хореографией: использование импровизации и музыкальной литературы. Музыкальная импровизация широко применяется при проведении занятий классического танца. Народно–сценический тренаж требуют единства с музыкой не только по ритмо – темповым характеристикам, но и по эмоционально – смысловому содержанию. В этих случаях не музыка подбирается к учебному заданию, а, наоборот, хореограф стремится выразить содержание музыки.

Ритм музыки на занятиях хореографией должен быть четким и ясным. При этом музыкальная тема по характеру должна быть отвлеченной, чтобы не воздействовать на воображение занимающихся, не оказывать сильного влияния на их эмоциональное состояние. Таким образом, осваивается, в основном, метроритмическая связь движений и

музыки. По мере освоения упражнения, когда ставится задача совершенствования техники, воспитания выразительности, необходимо использовать эмоциональную музыку.

Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений [52].

Пантомима – это не только одна из составных частей балета, драмы, оперы, но и самостоятельный вид искусства.

Материалом пантомимы является жест, поза. Г. С. Добровольская, говоря о различии танца и пантомимы, отмечает: «В отличие от пантомимы, состоящей из определенной последовательности жестов, в танце жест не играет решающей роли, ибо танец не имитирует конкретное поведение человека, а отражает его внутреннюю жизнь, используя минимум жизненных движений» [53].

Отсюда и появление новых терминов: «танцевальная пантомима», «балетная пантомима».

В хореографии и художественной гимнастике, мы также встречаемся с пантомимическими движениями, что способствует более образному решению композиций.

Поэтому на занятиях хореографии полезно использовать различные упражнения, а также этюдов, направленных на воспитание точности, правдивости пантомимических движений.

Мы уже отмечали, что с помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – проблема воспитания выразительности движений.

Особенно высокие требования к ней предъявляются в художественной гимнастике, где спортсменки стремятся к более

образному решению композиций, которое невозможно без знания устойчивых выразительных средств хореографической классики.

По мнению известного искусствоведа В. В. Ванслова, «основную массу художественных средств балета образуют движения и позы именно эмоционально выразительные» [54].

З. Д. Вербова считает, что «способность к эмоциональному переживанию – еще не выразительность, так как само проявление эмоциональности должно облекаться в прекрасную пластическую форму. Следовательно, если форма не выработана, эмоции остаются без воплощения» [55].

Выразительность движений проявляется, казалось бы, в «мелочах» хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, ног, рук, в точных устойчивых равновесиях; в умении слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке, четко прочерчивать его контур в воздухе с правильным положением ног. Следовательно, выразительность – это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, это хороший «апломб» и темп во время вращений, элегантность, большая амплитуда при полной ясности эмоционального содержания.

Таким образом, авторы единодушны во мнении по поводу выразительности движений как способности в действиях передать определенное эмоциональное состояние, а также транслировать его, при условии высокой техники исполнения.

Техника и выразительность тесно взаимосвязаны. Техника биомеханически правильное, рациональное исполнение является той необходимой базой, на которой строится выразительность.

Несовершенная техника не позволяет гимнастке двигаться уверенно, раскрепощенно, все внимание сосредоточить на образном решении отдельных элементов, соединений, комбинаций в целом, вводить «украшающие элементы».

Доведение двигательного навыка до определенной стадии автоматизма является необходимым условием выразительности. В связи с этим целесообразно говорить о «двигательном навыке», когда речь идет о техническом совершенстве движений, и о «выразительном двигательном навыке», т.е. способности придавать движению определенную смысловую, эмоциональную окраску.

Другой вопрос, какие эмоции выражают гимнастки: непосредственно возникающие или опосредованные?

Сами по себе выразительные движения – это «своеобразный способ передачи информации, способ общения, и, выполняя свой невербальный выход в речевое общение, они выступают как необходимый атрибут устной речи, служат его «настроечным механизмом», который придает разговору необходимую для данного акта общения модальность» [56].

Проиллюстрируем некоторые выразительные признаки, разработанные Э. П. Аверкович, главным образом, для двух характерных стилей: героического и лирико – романтического.

Героический характер: голова приподнята, запрокинута, режé полуопущена; взгляд направлен по движению позы; руки выпрямлены; высокие полупальцы; туловище прямое, напряжено; ракурс позы – фронтальный.

Лирико – романтический характер: голова полуопущена, взгляд рассеян, направлен вниз или в сторону, режé голова откинута; руки не напряжены, кисть расслаблена; поза «заземлена», стойка на всей стопе, скрещенные положения ног, ракурс позы – в полуповороте, спиной.

Следует отметить, что выразительность определяется, с одной стороны, богатством внутренних переживаний, чувств, с другой – владением двигательной палитрой, способной передать эти чувства.

Конечно, это определяется, прежде всего, природными задатками, но и воспитывается той средой, в которой спортсменка живет. В частности, педагог оказывает большое влияние на формирование личности.

В свою очередь, мастерство зависит от природной одаренности, внешних данных, от степени двигательных способностей, чувства позы, музыкальности и т.д.

И то и другое тесно связано, но главное, пожалуй, духовное начало потому, что без упорства, целеустремленности, честолюбия не достичь высот в любой деятельности.

Коснемся лишь второй стороны дела, того, что, в значительной степени, поддается воспитанию – это овладение мастерством исполнения.

Здесь можно говорить о трех моментах: позе, ритме (времени), перемещении (пространстве).

Выразительность отдельно взятого движения определяется, главным образом, позой, хотя и тут имеет значение время.

Мы говорим о позе в равновесии, прыжке, повороте и т.п. По этому поводу писал Н. Н. Тарасов в книге «Классический танец»: «Поза классического танца по своей природе свободна от бытовой достоверности... В ней все подчиняется пространственным и временным законам театральной хореографии, которая пластически усиливает, укрупняет, доводит до необычайной виртуозности природные движения тела человека. Но эта пластическая условность позы вполне реалистична. Она дает искусству классического танца исключительную стройность, емкие и гибкие средства выразительности.» [57].

Следует знать законы размещения позы в пространстве, учитывая специфику гимнастики, где выступающие на помосте со всех четырех сторон окружены зрителями. Нужна ясность, определенность, направленность позы.

Существенную роль играет и время, особенно когда речь идет не об отдельно взятом движении, а о создании комбинации. Здесь следует говорить о двух проявлениях времени – темпе и ритме. Изменение темпа и ритма позволяет говорить об аналогии и контрасте: медленно – быстро, плавно – резко, сочетание высоких положений с низкими и т.п.

Перемещение – важный фактор выразительности движений. Из разных направлений большей динамикой обладают диагональные движения, образные линии выражают равномерное движение, дуги – мягкость, плавность, круги – цельность, перемещения с резким изменением направления – резкость, угловатость, спираль – напряжение.

Поза, перемещение, темп, ритм – это способы передачи главного смысла музыки: образного, эмоционального или эмоционально – образного.

Все вышесказанное, в определенной мере, проливает свет на методы воспитания выразительности.

Кроме того, для воспитания выразительного двигательного навыка большое значение приобретает самостоятельное составление учебных комбинаций.

Выразительность и самостоятельность составления комбинаций показывают индивидуальное исполнительское мастерство.

Выразительные движения могут иметь и самостоятельное, независимое от слов значение. Здесь речь идет о непосредственно возникающих эмоциях.

Высказанная П. М. Якобсоном мысль о работе актера над ролью может успешно проиллюстрировать и работу гимнастки над композицией: «Конечно, сценические чувства возникли в порядке его индивидуальной работы над ролью, когда он находил соответствующее положение, задачи, а также и приемы художественного разрешения этих задач. Но при этом в его сознании наличествовало как постоянный фон начало зрителя, то, ради чего он создает сценический образ, находит убедительный рисунок и воспитывает искренность и правдивость выражения, и эти чувства, возникающие в связи с работой, потенциально были подготовлены тому, чтобы через соответствующее актерское выражение перекинуться в зрительный зал, зародить в зрителях эмоции, соответствующие и адекватные замыслу актера.» [58].

В данном случае мы говорим об эмоционально выразительных движениях, отличающихся от иллюстративно выразительных тем, что последние уточняют лишь понятия формы, высоты, размера и т.п.

Исследователи выделяют еще условно выразительные движения, характерные для народных танцев, ритуальных и церемониальных жестов.

Причем в некоторых народных танцах отдельные жесты имеют важное информационное значение, как, например, в индийских.

В тех сценических народных танцах, которые мы видим в исполнении профессиональных ансамблей (И.Моисеева, «Березки» и др.) имеется определенный психологизм, т.е. народные движения выполняются не только с соблюдением исторически сложившихся канонов, но и с привнесением в них определенных эмоций (при этом чем четче канонизирован народный танец, тем он интереснее, самобытнее).

Для узнавания эмоции нужны признаки, знаки. Они вырабатываются в процессе развития человечества и имеют национальные особенности.

В своей работе мы даем характеристику хореографическому искусству в художественной гимнастике, как способу развития художественно –эстетических компетенций спортсменок.

Подводя итоги, изучая исследования педагогов, хореографов Э. П. Аверкович, Г. А. Бобровой, З. Д. Вербовой, Г. С. Добравольской, Т. С. Лисицкой, Т. Т. Ротерс, Д. А. Сиваковой, Н. Тарасова, Л. О. Якобсона и др., мы видим, что художественная гимнастика и ее основные элементы сродни хореографическому искусству, могут и оказывают большое влияние на эстетическое воспитание занимающихся.

Как говорилось ранее, тренерско – преподавательский состав должен владеть преподаваемым предметом как на теоретическом, так и на практическом уровне, а также иметь возможность включать в образовательный процесс эстетическое содержание, транслируя на учащихся эмоциональную составляющую эстетического содержания.

Исторически так сложилось что гимнастический спорт возник преимущественно из хореографического искусства.

По своей природе хореография является синкретичным видом искусства и основывается на музыкальном творчестве.

Следовательно, считается возможным применение данных видов искусства в процессе подготовки спортсменов, а также воспитания.

С помощью средств музыкального и хореографического искусства успешно решаются следующие задачи:

- всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;

- формирование важных музыкально – двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями;

- воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения.

И как итог хореография и музыка влияют на формирование и развитие художественно – эстетических компетенций в рамках гимнастического центра.

Реализация компетентностного подхода с применением воспитывающего обучения и как следствие развитие художественно – эстетической компетенции учеников ЦГХ «Грация» с применением средств гимнастического спорта и хореографического искусства можно считать выполненной при наличии следующих аспектов:

- знание понятий и категорий в области хореографического искусства и гимнастического спорта, осведомленность о изменениях правил FIG и развивающихся направлений хореографии;

- способность к анализу произведений искусства, вычленение смысловой нагрузки произведений;

– способность к генерации собственных суждений на основе предоставленной педагогами информации по решению художественно – эстетических, моральным или этическим проблемам;

– наличие стремлений к преобразованию готового творческого продукта, а также стремления к самореализации, к самовыражению, к саморазвитию;

– возможность качественного исполнения поставленной программы, техничное владение предоставленным предметом. Способность грамотно исполнения предусмотренных программой хореографических постановок. Способность к эмоциональному воплощению, заложенному в постановке;

– открытость и соблюдение этических норм в коллективном общении, способность к взаимопомощи и взаимотворчеству;

Вышеперечисленные аспекты, легли в основу разработки и экспериментальной апробации образовательной программы «Хореография в художественной гимнастике» на базе Центра Гимнастики и Хореографии «Грация» г. Челябинск.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

2.1 Констатирующий эксперимент. Описание методов развития художественно – эстетических компетенций средствами хореографии на занятиях художественной гимнастики

Как было сказано в предыдущей главе, с точки зрения компетентностного подхода и воспитывающего обучения художественно – эстетическая компетенция учащихся гимнастического центра предполагает самосознание в собственной творческой деятельности, моментная мобилизация и интегративное использование полученных знаний в области гимнастического спорта и хореографического искусства, творческая самореализация в спортивной деятельности, анализ окружающей действительности посредством приобретенного творческого опыта.

Художественно – эстетическая сторона личности может развиваться в рамках междисциплинарной связи хореографии и гимнастики, а также с помощью качеств присущих хореографическому искусству и гимнастическому спорту. Это требует корректировки методических разработок учреждений спортивного профиля, конкретно Центра Гимнастики и Хореографии «Грация», под руководством Мастера спорта России по художественной гимнастике Мещеряковой Марины Сергеевны.

Гимнастический центр основан в ноябре 2014 г. ЦГХ «Грация» начала свою работу в п. Красное поле, Сосновского района на базе МОУ «Краснопольская СОШ».

Педагогами центра являются специалисты в области спортивной медицины, педагоги – хореографы и мастера спорта по художественной гимнастике.

Благодаря квалифицированным специалистам происходит процесс развития и формирования художественно – эстетических качеств личности, ведь данный процесс исходит не только от личных побуждений учащихся, но и от благоприятной среды создаваемой педагогами и тренерами.

Данный факт нашел отражение в нашем исследовании, при изучении процесса развития художественно – эстетических компетенций.

Рассматривая в предыдущей главе понятие «эстетическое выполнение упражнений», мы пришли к выводу что это стремление к самовыражению посредством идеальной техники исполнения, стремление к самосовершенствованию.

Огромное значение в формировании данного понятия отводится педагогическому составу, не только хореографам, но и педагогам – тренерам, ведь они являются примером в физической подготовке и в духовном развитии для спортсменок.

Соответственно, главной задачей для педагогов должно быть: формирование всесторонне – развитой личности.

И положительный результат зависит в первую очередь от хорошей хореографической и гимнастической подготовки спортсменок, от атмосферы окружающей гимнастку, а также от оригинальных, творческих способностей к формированию навыков эстетических привычек, поведения.

Как было упомянуто ранее личный показ педагогом, качественная демонстрация выполнения упражнений, лучший способ передачи содержания упражнения.

Также, наглядный показ способствует включению аналитических способностей, а также зрительному анализатору, что в последствии даст возможность спортсменкам оценивать и прибегать к сравнению во время просмотров выступлений.

Научно обоснованно что гимнастический спорт как и хореографическое искусство ставят перед учащимися не только задачи связанные с освоением физических упражнений, но и познавательные задачи, это позволяет активизировать умственную и эмоциональную активность учеников, вовлечь их в образовательный процесс. С целью формировать и транслировать, нравственные и общечеловеческие ценности, эстетические идеи заложенные в учебном материале.

Педагоги должны создавать видимость проблемных задач в обучении, для формирования стремлений к самостоятельности, к аналитическому и творческому подходу в решении как кажется нерешаемых задач.

Активное, осознанное и деятельное обучение основывается на изучение нового материала, включении в постановочную деятельность, анализом своих выступлений, наблюдением за выступлениям сокомандников, а также постановкой вопросов как перед педагогами, так и перед собой. Также, постановка вопросов, является критерием того что учащийся лично заинтересован в своем развитии и хочет углубить полученные знания.

На занятиях по хореографии следует учитывать, не только специфику спорта, описанную в первой главе, но и личностно – индивидуальные, а также психолого – возрастные особенности спортсменов.

Не допустимо чрезмерно увлечение отработкой танцевальных движений, перегруженность хореографическим материалом, недоступным для освоения спортсменками.

Соответственно, необходимо выявить общий уровень знаний, что определяет компетентностный подход, а также выработать компактную учебную программу.

Для этого нужно знать объем учебного времени, как и степень сложности и погруженности в учебный материал.

При условии, что осмысленный учебный материал учащиеся смогут использовать и воспроизводить в памяти, только тогда знания будут считаться усвоенными. На занятиях как по хореографии, так и на гимнастике от спортсменок требуется первичное восприятие, осмысление и анализ, движущий повтор, запоминание и применение.

Вышеназванная формула является гарантом усвоения учебного материала.

Для более точного запоминания и исключения рассредоточенного усвоения знаний, педагогами осуществляется контроль, проверка и оценка результатов.

В рамках развития художественно – эстетических компетенций, гимнастика и хореография рассматриваются как неразрывная монолитная система формирования художественно – эстетических качеств личности учащегося гимнастического центра.

На основе того, что как в гимнастике так и в хореографии используются идентичные методы и средства обучения, включающие овладение системы знаний в области биомеханики, овладение практических навыков исполнения движений, развитие нравственных качеств и эстетической культуры, все это обуславливает рассматривать хореографию и гимнастику в единстве решения проблемы развития художественно – эстетических компетенций.

Формирование стремлений спортсменок к физическому и духовному идеалу рассматривается не только с точки зрения приобретения привычек эстетического поведения посредством использования средств гимнастики и хореографии.

В процессе опытного эксперимента выяснилось что в основе формирования эстетического поведения лежат:

1. Потребность в достижении хорошей физической формы, создание женственного силуэта

2. Потребность в самореализации, в самооценке эстетического исполнения упражнений

3. Потребность в познании прекрасного

4. Потребность в самореализации и возможности вызывать положительные эмоции у окружающих.

Существенный минус в достижении данных потребностей является отсутствие или недостаточный опыт в постижении прекрасного.

Устранить эти недостатки поможет изучение хореографического и музыкального искусства. Хореография и музыка помогут раскрыть творческие способности, способствовать творческому самовыражению и найти эстетику в выполнении физических упражнений.

С учетом всего вышесказанного целесообразно при разработке программно – методического обеспечения развития художественно – эстетических компетенций гимнасток необходимо определить содержание курса, а также критерии эстетического исполнения упражнений.

В ходе проверки эффективности методического обеспечения художественно – эстетического развития решались конкретные задачи:

1. Выявить «эстетичное» и «неэстетичное» выполнение как индивидуальных, так и групповых упражнений, с помощью основных критериев, уставленных правилами FIG. (мастерство; единство содержания и формы) и специфических критериев (плавность, динамичность, точность, гармоничность).

2. Раскрыть уровень заинтересованности учащимися в эстетическом исполнении упражнений, стремление к самосовершенствованию, самовыражению и самостоятельному творческому волеизъявлению.

Стоит сказать, что в процессе эксперимента выяснилось влияние личной самооценки на уровень эстетического восприятия, а впоследствии и формирования эстетических привычек.

Для решения поставленных задач была разработана программа, включающая в себя наблюдение, анализ, беседы, тестирование, а также психолого – педагогический эксперимент.

Программа предусматривает:

1. Анализ уровня физической подготовки учащихся центра
2. Определение степени эстетического восприятия хореографии и художественной гимнастики.
3. Изучение процесса формирования эстетических вкусов и идеалов личности учащихся.
4. Качество познания термина «эстетический идеал».
5. Определение художественно – эстетических качеств, которыми обладают учащиеся
6. Осознание взаимосвязи музыкальной основы и движеческой составляющей.
7. Формирование адекватной оценки личных способностей, определение собственного уровня художественно – эстетической воспитанности
8. Формирование эстетического, эмоционального отношения к занятиям как хореографий, так и гимнастикой, осознание роли искусства как средства художественно – эстетического развития.

Основные данные получены в результате анализа тренировочной и постановочной деятельности, анкетирования, наблюдения в условиях созданных педагогических ситуаций на занятиях гимнастикой и хореографией, а также наблюдение в естественных для учащихся условиях.

Осознание ситуации уровня художественно – эстетического развития в коллективе, позволит педагогу не только транслировать художественно – эстетические идеалы, но и вовремя реагировать на отрицательные моменты создавшиеся в коллективе, не допускать их появления или нейтрализовать возможность объединения их в коллективное мнение.

Оценка эффективности проделанной работы по развитию художественно – эстетических компетенций возможна при определении уровня эстетической воспитанности учащихся, характеризующейся наличием знаний о сущности и формах творчества по законам красоты, а также формированием эстетического отношения к самой действительности.

Как было написано в первой главе, художественно – эстетическое отношение личности к окружающей среде формируется и возникает только в процессе деятельности или через нее.

Воспитывающие обучение в совокупности с компетентностным подходом выступают за формирование творческих способности, а главное за возможность применить эти способности.

Существуют два момента связанных с эстетическими переживаниями в физических действиях:

1. Реакциональный – реакция связанная с наблюдением за действием
2. Акциональный – реакция связанная с участием в действии

Как итог, мы предполагаем что возможным методом развития художественно – эстетических компетенций являются наблюдение и самостоятельная творческая деятельность. Естественно, с ударением на последний, так он более эффективен.

Завершая исследование, уровня развития художественно – эстетических компетенций учитывалось физическое и техническое развитие, а также красота, грациозность, легкость, эмоциональность, эстетичность, эстетический идеал исполнения упражнений.

Говоря эстетический идеал подразумевается цельный, эмоционально – наполненный образ, отождествляющий представление общества о совершенстве.

Эстетический идеал – вид эстетического отношения, являющийся образом должной эстетической ценности, высшим критерием эстетической

оценки, которая предполагает сознательное или несознательное сопоставление явлений с эстетическим идеалом, который находится как бы между эстетическим вкусом, с одной стороны, и эстетическими взглядами, с другой. [59]

Говоря о идеале красоты можно представить высказывание Канта, он называл идеал красоты «высшим образцом, прообразом вкуса».

Эстетический вкус в свою очередь является полученным эстетическим опытом.

Художественно – эстетические составляющие хореографического искусства и гимнастического спорта не исключают и более того, тесно связаны и переплетаются с нравственным воспитанием.

Но, стоит учесть, что оценка отношения к тому или иному явлению с точки зрения нравственности, будет расцениваться как результат суммы моральных установок и возможных межличностных отношений, форма значения не имеет.

В то время как художественно – эстетическая оценка в первую очередь связана с формой явления, ее содержания [60].

Возвращаясь к творческой деятельности, необходимо уточнить, что именно она требует большой затраты физических и моральных сил. Отсюда возникает эмоциональное отношение к деятельности, а главное к ее результату. Таким отношением – переживанием является эстетическое отношение.

Эстетическое в творчестве возникает на занятиях хореографией, транслируется на занятия гимнастикой и становится главной целью образовательного и воспитательного процессов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод что, занятия хореографией и гимнастикой вызывают эстетическое отношение, но и сами являются следствием последнего [61].

Создавая дидактические условия на занятиях хореографией и гимнастикой мы старались повлиять на формирование и развитие художественно – эстетических компетенций.

Стоит учесть что, в коллективе педагог должен создать позитивную морально – психологическую атмосферу, для облегчения процессу восприятия учебного материала, что значительно повышает уровень творческой активности учащихся.

Во время исследования отношений педагогов с учащимися гимнастического центра можно назвать доверительными, доброжелательными и конечно же творческими.

Все воспитывающие воздействия во времена исследования, планировались, организовывались и анализировались вместе не только с педагогическим составом, но и отчасти с учащимися. Что приводило к единому пониманию того или иного вопроса в результате совместного его обсуждения.

Для увеличения интереса, большей погруженности в материал, повышения уровня активности, творческого подъема или вдохновения, а также установки доверительных отношений мы проводили занятия, конференции, диспуты. Посвященные изучению не только материалу связанного с балетным и гимнастическим наследием, но и изучали музыкальное, изобразительное, литературное искусство.

На таких занятиях учащиеся осознавали себя свободными, не подвержены ограничениям со стороны тренеров, откровенно делились мнением, дискутировали, слушали и анализировали мнения сокомандников.

Исследование проводилось с 2018 по 2021 г. В эксперименте принимали участие учащиеся средней и в последствии старшей группы ЦГХ «Грация» г. Челябинск.

Группа сформировалась на базе центра в 2014 г., учувствовало 100 % группы, соответственно 21 человек.

К началу первого этапа эксперимента исследуемой группой изучена общая физическая подготовка, начальный уровень владения предметом мяч, скакалка, обруч, а также ритмика.

Соответственно посредством наблюдения выявлено отсутствие знаний в области хореографического искусства, также был проведен диагностический тест, на выявление уровня художественно – эстетической воспитанности.

На период января 2018 года, в соответствии с целью и задачами исследования была введена в работу авторская программа «Хореография в художественной гимнастике» . Основу названной программы раскрывает данная глава исследования.

Обучение средней группы ЦГХ «Грация» по программе «Хореография в художественной гимнастике» с последующим выявлением уровня развития художественно – эстетических компетенций, а также сравнение с начальным уровнем, является содержанием формирующего эксперимента, проводимого нами.

Как показывают результаты опытного эксперимента занятия проводимые на базе центра с учащимися по разработанной программе являются логическим продолжением ранее изученных дисциплин, а также поддерживают и развивают знания в области музыкального хореографического изобразительных искусств, а главное имеют представления о категориях эстетики, на основе чего составляют собственное мнение в отношении окружающего их мира.

Для начала, проводился опрос, и главным вопросом звучал таким образом: «Что для вас эстетический идеал в современном мире?».

На момент начала эксперимента выявлены следующие результаты: верно ответили 15,5% занимающихся, неверно – 44,2%, не дали ответа 30,3% учащихся.

На момент конца эксперимента дали правильные ответы – 65,4% учащихся, неправильные – 28,6%, не дали ответа – 6%.

Как показывает исследование для учащихся эстетический идеал представляет собой человека обладающего красивой внешностью, хорошей физической формой, идущий в ногу со временем, а также осознающий важность умственного развития.

Но, стоит сказать что образ совершенного идеального человека существует только в воображении детей, но стремление описанному идеалу должен испытывать абсолютно каждый, естественно если учесть что мы говорим о людях физически а главное морально полноценных. Результаты опроса представлены в таблице №1. Приложение 1.

Художественно – эстетическое начало лежит в основе художественной гимнастики, как структурный элемент, эстетика проявляется во всем с момента начала тренировки, в постановочном и репетиционном процессе, а также в процессе соревновательной деятельности.

Соответственно важно сформировать эмоциональное эстетическое отношение к творческой и спортивной деятельности, это гарант результативности занятий, а также гарант творческого и спортивного развития спортсменки.

Хореографическое искусство как и гимнастический спорт влияет на формирование тела и разума в соответствии с идеалами общества, приобщая каждое поколение к социально – значимым ценностям на основе сформированной модели межличностных взаимоотношений.

Упомянув межличностные взаимоотношения стоит сказать о возможности возникновения соперничества среди учащихся, и в данной ситуации педагоги должны создать атмосферу доверия среди учащихся, исключая ссоры и размолвки, соперничество может с подвигнуть к развитию, но только в том случае, если оно не перерастает в зависть.

Особенно это может повлиять на исполнения групповых упражнений, когда гимнасток должны объединять положительные эмоции, переживаемые каждым участником команды.

Как говорилось ранее большую роль в формировании учащихся играет педагог. Уровень художественно – эстетического развития напрямую зависит от уровня развития педагога, его морально – ценностных установок и эстетических ориентиров.

В процессе обсуждения с учащимися вопроса о эстетическом и эмоциональном отношении к физическим упражнениям, задачей педагога являлось обогащение эстетических представлений на занятиях хореографией и гимнастикой, а также к формированию эстетических чувств и помощь в формировании эстетических вкусов.

В результате дискуссий учащиеся находят истину, и самостоятельно приходят к верному пониманию проблемы, что и способствует формированию эстетически ценных мотивов, установок, правил и норм, которые находят свое отражение в общественном мнении коллектива.

Таким образом, обогащается содержание, формируются мировоззренческие и эстетические позиции.

Анализ собственной деятельности, приобщение ее к эстетической среде учащихся: верное понимание показали 15,3%, неправильное 66,4%, не дали ответа 17,3% .

В конце эксперимента эти же спортсменки, отвечая на поставленный вопрос: «Чем являются для вас эстетическое отношение к хореографии и гимнастике?», правильное понимание продемонстрировали уже 80,6% испытуемых и неправильное всего лишь 19,4%.

Из данных мы приходим к выводу, что с помощью занятий учащиеся глубже познают значение процесса эстетических, эмоциональных отношений к искусству и спорту. Данные приведены в таблице №2, приложение 1.

Соответственно по итогам исследования можно сделать вывод, что в процессе занятий в гимнастическом центре учащиеся сформировали эстетическое сознание и убеждения.

Огромную роль стоит отдать художественно – эстетическому просвещению, в процессе которого учащиеся вооружились знаниями, столкнулись с опытом эстетического восприятия искусства и спорта, научились анализировать и сравнивать личный опыт, с эстетическим идеалом.

Говоря о положительных моментах, стоит рассказать о негативных, например о проявившихся чертах характера учащихся.

Наиболее распространенными являются: скованность, неуверенность, эгоизм, пассивность, слабое восприятие прекрасного, заниженная или завышенная самооценка, непонимание окружающих.

Все это затрудняет процесс развития художественно – эстетических качеств личности.

Был создан бланк анонимного анкетирования, в котором учащиеся самостоятельно оценивали себя, ставя да или нет в полях предлагаемых вопросов.

Соответственно результату были выявлены следующие данные: скованность у 90% занимающихся, а неуверенность в себе показали 93% учащихся, пассивность характерная для 30%.

В конце эксперимента, это ставило под угрозу не только выполнение упражнений, но и эмоциональную сферу в коллективе.

Этот результат дал понять что большая половина группы имеет недостаточный уровень технической подготовки, и как следствие не реализует свой потенциал как в спорте, так и в социуме.

Эгоистичность – черта характера встречающаяся в личности каждого, но в разных пропорциях. Особенно просматривается она в спортивной деятельности, где существует постоянное соперничество.

В большинстве своем дать адекватную оценку этому качеству невозможно, но на вопрос о наличии эгоизма в эстетическом общении между участницами эксперимента внутри группы 45% занимающихся отметили утвердительным ответом, что возможно подтверждает

искренность ответов. К концу эксперимента наличие эгоизма в общении отмечено в ответах 20% учащихся, многие переосмыслили данную черту характера.

Апатичный подход к учебной деятельности еще один из критериев уклонения от участия в активной творческой деятельности, характеризуется отсутствием интереса к познанию и овладению искусства и спорта.

На первом этапе процент учащихся отметивших данную черту равнялся 30, к концу число снизилось до 10%.

Эти числа, показатель того, что педагогам нужно уделить особое внимание заинтересованности учащихся, для создания творческой атмосферы и эмоциональному отношению к учебной и к другим видам деятельности.

Слабое понимание и восприятие прекрасного в искусстве и спорте показали 50% учащихся, в конечном итоге число уменьшилось до 15 %.

Посредством дискуссий обнаружена причина данных ответов учащихся, предположения в предыдущей главе, оказались верны, учащиеся не имели опыта общения с произведениями искусства соответственно неразвитый художественно – эстетический вкус, и как результат непонимание и неприятие категорий эстетики.

Посредством приобщения учащихся к искусству, педагогам следует учитывая индивидуальные особенности, обучать восприятию искусства как эстетическую ценность, которое как правило сопровождается эстетическими переживаниями.

Что напрямую связано с хореографией и гимнастикой, так как возможность видеть прекрасное в движении и создаваемом образе сопровождаются глубокими эстетическими переживаниями.

Заниженная самооценка на момент начала эксперимента отметили 50% учащихся, но в конце процент увеличился до 70%.

Это говорит о критичном само восприятии учащихся, не только в творческой деятельности, но и в общении с группой.

Для повышения данной черты характера педагогам стоит уделить внимание раскрытию потенциала учащихся, как физического так и творческого.

Но стоит уловить грань между заниженной и завышенной самооценкой, многие учащиеся абсолютно уверены в правильности своих действий и знаниях в области гимнастики и хореографии, они уверены что полученного материала достаточно для установления собственного авторитета в группе. Это может негативно сказаться на творческой и спортивной деятельности.

В работе мы делали упор на критическое отношение к своей творческой и спортивной деятельности, что возможно и повлияло на увеличения процента учащихся с заниженной самооценкой.

Следующей чертой является непонимание. На первом этапе выявилось 20% учащихся.

Но, данное проявление целиком связано с человеком, с отношением к тем или иным вещам в окружающем мире. На момент первичного эксперимента, благодаря наблюдению было выявлена закономерность, проявление непонимание когда человеку присущ эгоизм, собственное мнение для превыше всего, и несогласие со стороны окружающих ошибочно воспринимается как непонимание.

Работая с учащимися по разработанной программе мы пришли к снижению до 5 %. Результаты опроса отражены в таблице №3, приложение 1.

Негативные стороны проявления характера можно корректировать, вовремя вмешавшись в процесс формирования личности, но очень часто перечисленные выше черты формируются именно в процессе обучения, особенно в спорте.

Тренеры порой достаточно жестко относятся к неудачам своих подопечных, воспитывая в них страх и недоверие по отношению не только к педагогическому коллективу, но и к окружающему миру. Естественно, говорить о творческом начале, в коллективе с напряженной эмоциональной атмосферой глупо, поэтому иногда очень важно давать эмоциональную разрядку учащимся, в этом могут поспособствовать музыкальное и хореографическое искусство.

Также, тренеры проводя большое количество времени с учащимися должны позаботиться о доверительных отношениях, ведь данный факт поможет вовремя корректировать поведение, поступки, общение учащихся, придавая им эстетическую окраску.

В ходе экспериментальной работы проводился еще один опрос, который должен определить набор художественно – эстетических способностей учащихся.

Художественно – эстетические способности предполагают сумму индивидуально – психологических и физических особенностей, благодаря которым можно осуществлять эстетическую деятельность.

Были заданы способности: «эстетическое восприятие», «эстетические взгляды», «эстетическое переживание», «эстетическое суждение», «эстетический вкус».

На первый план было поставлено донести до группы спортсменок понятия предложенные в опросе, для понимания их содержания и более точных ответов.

Эстетическое восприятие в хореографии и гимнастике представляет собой целостное восприятие образа хореографических или гимнастических произведений, которое сопровождается эмоционально – эстетическим переживанием.

В ходе опроса эстетическое восприятие в начале среза оказалось присуще 30% занимающихся. К концу эксперимента он составил 90%.

Стоит сделать вывод, что данные показывают о увеличении способности восприятия прекрасного не только в искусстве, но и в спорте.

Возможность разбираться в категориях прекрасное и ужасное характеризует художественно – эстетические взгляды человека.

На занятиях хореографией суть этих категорий раскрывается во время изучения художественного образа, заложенного в упражнении, а конкретно заложенных поз, уровней, темпа, и конечно движений. Также посредством постановочного процесса закладывается эстетика исполнения в соответствии с музыкальным материалом.

По итогу эксперимента каждая спортсменка должна развить художественно – эстетические компетенции, а значит личные художественно – эстетические взгляды, свое мнение о искусстве и спорте, о окружающем мире, сформировать творческие способности и реализовывать творческий потенциал посредством эмоционально – наполненного, технически точного исполнения.

В начале эксперимента, 15% ответили положительно на вопрос о том, присущи ли им эстетические взгляды. И только к концу опытной работы 85% отметили у себя данную способность.

Максимальная точка в художественно – эстетическом развитии является наличие эмоционального переживания, вызванного творчеством.

Данное явление впервые описанное Аристотелем является катарсисом, это эмоциональное состояние вызванное посредством наблюдения за произведением искусства или личное участие в процессе.

Глубокий смысл заложенный в хореографическом искусстве – это возможность вызывать эмоции у себя и окружающих, также, как и в спорте. Концентрация и кульминация физических и психологических возможностей, говорит человеку о его бесконечных духовных возможностях, этот факт сближает спорт и хореографическое искусство.

Эстетическое переживание на занятиях в начале эксперимента было присуще 20% учащихся, в конце эксперимента 95% занимающихся.

Учащиеся познали сущность термина эстетическое переживание и открыли в себе теперь уже осознанную способность к восприятию собственных эмоций по отношению к личной спортивной деятельности, а также к деятельности сокомандников.

Следующий термин «эстетическое суждение» имеет рефлекторный характер, и возникает во время общения занимающихся друг с другом, с преподавателем, а также из собственных выводов на основе знаний о категориях эстетики.

Задача педагога, как и ранее целенаправленно создавать знания о категориях эстетики и переносить их посредством хореографического искусства на спортсменов.

В начале работы при определении эстетических способностей 10% указали на то, что им присуще эстетическое суждение.

На момент формирующего эксперимента были сформулированы критерии оценки выступлений из чем собственно и является эстетическое суждение. В конце исследования был выполнен анализ, который показал, что уже 80% присуще эстетическое суждение.

Одним из составляющих эстетического является эстетический вкус, который отражает художественно – эстетические впечатления и ориентиры, это способность человека по чувству удовольствия или неудовольствия дифференцированно воспринимать и оценивать различные эстетические объекты, отличать «прекрасное» от «безобразного» в действительности, в искусстве и спорте, отличать «эстетическое» от «неэстетического».

Формирование и развитие художественно – эстетических компетенций по своей сути является эстетическим воспитанием на занятиях хореографией и художественной гимнастикой, это не только стремление к физическому и духовному совершенству, но знания применение которых не ограничивается спортом. 20% занимающихся отметили, что они обладают эстетическим вкусом и способны оценить

«эстетические» и «неэстетические» проявления. И лишь в конце эксперимента эту способность выявили у себя 85% учащихся. Результаты данного опроса отражены в таблице №4, приложение 1.

Данный опрос выявил эстетические способности учащихся, очевидно что в процессе учебной деятельности углубились знания о эстетических понятиях, которые, в свою очередь, способствовали формированию определенного уровня эстетического сознания.

Хореография и гимнастика, неразрывно связаны с музыкальным искусством, в предыдущей главе мы подробно описали возможные воздействия на учащихся музыкой.

Педагогам и тренерам необходимо понимание важности музыкального образования спортсменов. Начиная с занятий по ритмике, учащиеся учатся слышать и понимать структуру музыкального произведения, разбираться в музыкальных направлениях, динамических оттенках, в ритме и темпе произведения, взаимодействия музыки с движением.

В программе предусмотрены часы на музыкальную подготовку. Прежде всего они направлены на развитие способности восприятия музыкального материала, характера, темпа, ритма.

При составлении гимнастических упражнений, музыкальный материал играет главенствующую роль, и умение гимнастки рассчитать вменённые промежутки отданные под исполнение элементов, существенно важны.

Так же восприятие образа музыки, влияет на эмоциональную содержательность исполнения упражнений.

Задавая вопрос «Любите ли Вы музыку?» абсолютно все учащиеся ответили положительно, как в начале, так и в конце эксперимента. В определении музыкальных направлений ответы различались.

В результате первоначального опроса нами было установлено, что классическим направлением интересуется 30,3% девушек, народным – 54,5%, современным и песенным – 100% занимающихся.

На занятия педагоги пополняли музыкальный арсенал учащихся, помогали понять взаимосвязь движений и музыки, именно поэтому к концу эксперимента классическим репертуаром заинтересовалось 60,6% девушек, народным – 93,9%, современным – 100%. Данные опроса отражены в таблице № 5, приложение 1.

Осознание взаимосвязи музыкальной и движенческой основы выявлялось с помощью вопроса «Возникают ли у Вас художественные образы в соединении музыки с движением?».

Художественный образ – специфическая для искусства форма отражения действительности и выражение мыслей и чувств художника.[62]

Посредством анализа музыкального материала в воображении гимнасток рождался образ воплощенный в движениях.

В начале среза. образное решение гимнастических упражнений было выявлено только у 57,5%. На этапе формирующего эксперимента гимнасткам предоставлялась возможность самостоятельно составить комбинации, на основе специально подобранного музыкального материала. Рождался образ композиции и таким образом приходило осознание взаимосвязи музыкальной и движенческой основы. Результаты опроса отражены в таблице №6. Приложение 1.

Главной целью программы рассматривается развитие художественно – эстетических компетенций посредством хореографии и гимнастического спорта.

На вопрос «Является ли для Вас художественная гимнастика средством эстетического воспитания?» 57,6%, отрицательно 30,2%, не дали ответа 12,2%. В результате обучения в конце эксперимента рейтинг

значительно вырос, данный вид спорта является средством эстетического воспитания теперь у 95%.

Данные представленные выше говорят о том, что большинство учащихся с помощью музыки, хореографии и гимнастики, сформировали определенные знания умения и навыки, которые становятся основой для стремления творческого самовыражения через движения, не только в спорте, но и в других сферах человеческой деятельности.

И в завершении на вопрос «Как Вы оцениваете свой уровень эстетической воспитанности?».

Понятие «уровень» в эстетическом воспитании личности чрезвычайно широкое и разнообразное. Данный эксперимент подтверждает наличие разных уровней эстетической воспитанности, знание их необходимо для организации индивидуального подхода.

А. И. Буров и С. П. Кудрявцева выделяют три уровня эстетической воспитанности, описанные в первой главе.

Критерием эстетической воспитанности считается овладение эстетической культурой. В начале эксперимента высокий уровень эстетической воспитанности отметили у себя 12,2% , средний – 45,4%, низкий уровень – 33,3%, не дали ответа 9,1% занимающихся.

К концу исследовательской работы учащиеся стали более критично подходить к себе, глубже понимать непростой процесс художественно – эстетического развития, в связи с этим и оценка снизилась.

Высокий уровень отметили у себя только 5% занимающихся, средний – 30,3%, низкий уровень в своих ответах показали 60,6% , не дали ответа – 4.1% девушек. Результаты данного опроса отражены в таблице №9, приложение 1.

Полученные результаты исследования актуализирую задачи уточнения процесса развития художественно – эстетических компетенций в организациях спортивного профиля.

Реализация этих задач возможна лишь на основе осуществления правильно организованной, социально – значимой совместной педагогической деятельности.

Выявленные дидактические условия художественно – эстетического развития, дали возможность реализовать эффективное формирование эстетических вкусов и идеалов личности на занятиях хореографией и художественной гимнастикой.

Основными дидактическими условиями являются:

- высокий уровень педагогического мастерства педагога, его компетентность, знание специфики эстетического воспитания, закономерностей и основных этапов его развития;
- просвещение ориентировано на повышение уровня их эстетического сознания, выработку правильных оценочных суждений;
- организация коллективного общения о всех сферах искусства, спорта и жизнедеятельности коллектива в атмосфере взаимной требовательности, доверия и уважения друг к другу;
- постоянный анализ и учет организованной обратной связи, позволяющей вовремя реагировать на отрицательные тенденции, закреплять и развивать положительные в процессе формирования эстетических качеств;
- демократизация отношений педагогов с учащимися, недопустимость навязывания своих суждений, позиций; учет мнения спортсменок;
- выявление дополнительных условий, которые могут обеспечить эффективное влияние эстетических вкусов на процесс совершенствования эстетических отношений;
- развитие объективной самооценки, активной творческой позиции, стремления к самосовершенствованию, следование образцам и примерам эстетического поведения;

– развитие объективной оценки эстетических поступков других, умение выделять внутренние побуждения их поступков и поведения.

Итак, учет особенностей формирования эстетических вкусов и эстетических отношений, а также условий, обеспечивающих эффективное их развитие, позволил нам более четко построить работу по конструированию формирующего эксперимента.

2.2 Результаты экспериментальной работы по формированию художественно – эстетических компетенций средствами хореографии в рамках образовательной программы гимнастического центра

В данной главе следует уделить внимание эстетическим чувствам, сформировавшимся в процессе трудовой деятельности, а именно посредством занятий хореографией и гимнастикой.

Высказывание А. И. Булова в полной мере раскрывает понятие эстетические чувства. Он отмечает, что «эстетическое чувство является субъективным результатом оценочного отношения к эстетическому предмету, оно выражается в духовном наслаждении или отвращении относительно облика и содержания данного предмета в процессе созерцания или деятельности». О характеристике эстетического чувства А. И. Булов отмечает: «Эстетическое чувство характеризуется при этом активной свободой, непринужденной игрой творческих сил человека, которая проявляется в ассоциативных представлениях, активизирующих духовную жизнь человека и побуждающих его к деятельности по законам красоты» [39].

Это подтверждает слова сказанные в первой главе исследования, эстетические чувства возникающие в связи с восприятием искусства, имеют особенность связанную с возникающими эмоциями (радость, злость) и с последующими обертон, окрашивающим эти чувства, а именно: эстетическая радость, эстетическое удовольствие, наслаждение

самим присутствием предмета, его внешней формой, ритмом, цветом, гармонией внешнего и внутреннего, сущности и явления.

Таким образом эмоции связанные с восприятием искусства вызывают возвышающие невероятное явление о котором упоминал Л. С. Выготский – а именно катарсис [63].

Эстетические чувства тесно связаны с интеллектуальными возможностями и моральными нормами личности, в совокупности придающие цельный характер художественно –эстетическому развитию и восприятию.

Эстетическое восприятие по П. М. Якобсону, имеет две стадии.

Первая – «живое созерцание», первоначальная эмоциональная увлеченность, непосредственное переживание явлений действительности или искусства; вторая – «абстрактное мышление», т.е. обдумывание, анализ [58].

Предметно – ситуативный характер является присущим компонентом эстетического чувства.

Несмотря на амбивалентность эстетического чувства, всегда в большей мере преобладает положительные эмоции. Превалирование же негативного эмоционального тока гасит его.

Эстетическое чувство вызывается определенным предметом и направленно на него, после чего в воображении воспроизводится образ желаемой действительности.

Данный факт был описан в работе Л. С. Выготского, он описал это как закон двойного выражения эстетического чувства, заключающийся в соотношении глубины вызванного эстетического чувства и творческой работы воображения [63].

Эстетическое чувство может иметь различные уровни осознанности, имеется ввиду бессознательное и рефлексирующее при том что имеет собственную доминанту развития, началом чего является произвольная эмоциональная реакция. Именно произвольная реакция выводит

сознание за пределы обыденного, таким образом формируется устойчивое положительное эмоциональное эстетическое чувство.

Эстетическое чувство – продукт не только целенаправленного эстетического развития, но и непосредственное эмоциональное переживание человеком своего эстетического отношения к действительности [64].

Эстетическое чувство заложено в эстетических потребностях личности, которые в свою очередь находят выход посредством деятельности.

Как было сказано ранее развитие художественно–эстетических чувств зависят индивидуальных психологических особенностей индивида, а также его эстетических способностей, благодаря чему индивид может осуществлять художественно – эстетическую деятельность, а именно воспринимать, анализировать и создавать произведения искусства.

Отмечено, художественно – эстетические качества личности присущи абсолютно всем, но развиваться и формироваться они могут только в определенных, способствующих развитию условиях.

Они формируются по мере становления и совершенствования личности в условиях существующего уровня исторического развития, а также эстетической и художественной культуры.

Одним из проявлений эстетических способностей, являются способность к восприятию, переживанию, анализу и к созданию произведений искусства.

Если рассматривать отдельно художественные и эстетические способности, то стоит сказать то художественная способность, в отличии от эстетической присуща не каждому.

Это особый талант выражающийся в определённых склонностях и возможностях к творчеству. Следует отметить, что художественная способность всегда находится в прямой зависимости от уровня творческой одаренности личности, от качества создаваемых художественных

ценностей, их новизны, самобытности, общественной значимости и характеризуется как талант и гениальность. При всей своей универсальности эстетическая способность может быть развита у разных людей в разной степени. А культивирование такой способности – одна из задач эстетического развития [65].

Художественно – эстетическое развитие спортсменов по художественно гимнастике необходимо, так как, эстетика спортивной деятельности становится на первый план в тенденции развития гимнастического спорта.

Художественно – эстетическое развитие в гимнастическом спорте прежде связано с эстетическими чувствами полученными посредством исполнения упражнений. В свою очередь эстетические чувства связаны с легкостью и свободой исполнения движений, преодолением физических трудностей, с ощущением женственности, изящности, а также гармоничности композиции включающей в себя органичное соединение содержания и формы в упражнениях.

Эстетическая выразительность спорта – следствие хореографической подготовки направленной на «украшение» композиционного построения и наполнения образностью. Ритмичность движений, выразительность линий, амплитуда выполнения, эстетически значимы в гимнастике.

Бесчувственное, без эмоциональное исполнение упражнений лишает художественную гимнастику главной особенности, превращая композицию в набор акробатических упражнений.

Также стоит учесть, что ощутить красоту композиционного построения возможно, благодаря наличию и развитости художественно – эстетических чувств.

Это чувство, как мы уже отмечали, включает в себя и элементарное удовлетворение от удачного выступления, и индивидуальное выражение самой сути спортивной деятельности, пронизанной гуманистическим смыслом, призванной осуществить человеческое стремление к идеалу [30].

Для наиболее эффективного развития художественно – эстетических качеств личности необходимо суммарное воздействие средств и методов применяемых в хореографии и гимнастике. Очень важно понимать какие из методов наиболее эффективны.

Теория воспитания, основываясь на практике, называет следующие методы:

- убеждения;
- упражнения;
- поощрения и наказания;
- организации воспитывающей ситуации.

Специфика эстетического воспитания заставляет видоизменить традиционную классификацию.

Здесь М. С. Каган выделяет в качестве основных методы:

- убеждения (заражения);
- вовлечения в эстетическую деятельность;
- организации воспитывающей эстетической ситуации;
- стимулирования;
- самовоспитания и самосовершенствования [66].

Метод убеждения является наиболее качественным и эффективным методом, реализующийся в таких методических приемах как : изложение, объяснение, внушение, «заражение» через творчество, пример или диспут [56].

Искусство имеет свойство вовлекать и заражать, оно вызывает эмоциональные переживания, но и передает идеи, знания, будит мысли, воспитывает эстетические чувства, а также черты характера занимающихся. Данный факт будет верен если личность понимает или стремится понять язык творчества.

Под методом вовлечения в эстетическую деятельность понимается процесс привлечения людей к осознанию эстетических и художественных

ценностей в различных областях жизни, в том числе в хореографии, и в спорте.

Этот метод позволяет выработать у человека устойчивые эстетические навыки, привычки, формирует и развивает эстетические и художественные потребности, способности, вкус, эстетические чувства.

Взаимосвязь этого метода с методом убеждения обеспечивает единство формирования сознания и поведения человека. Выработка эстетических навыков и привычек может проходить лишь при целостном воздействии на личность [92].

Наиболее характерными приемами данного метода на занятиях являются: накопление эстетического и художественного опыта; спортивная тренировка, хореографические, танцевальные и гимнастические упражнения; наглядный показ преподавателей или самих занимающихся, выполнение поручений, связанных с эмоциональным переживанием, а именно помощь в создании постановки или оформления упражнений.

Организованная творческая деятельность оказывает положительное влияние на учащихся, когда осознается последними как лично – значимая.

Принимая во внимание данное утверждение педагог ведет учащихся к сознанию общественной значимости творческой деятельности. Обязательным условием становится творческое разнообразие учебного процесса [67].

Обмен мнениями о гимнастическом спорте, тренерах и чемпионках, обсуждение процесса соревновательной деятельности, обсуждения хореографической наполненности гимнастического упражнения, открывает простор для взаимообмена и взаимовлияния учеников друг на друга и педагогов на учащихся. Описанные в параграфе 2.1 способы помогут осуществлению данного процесса.

Метод организации эстетической ситуации состоит в преднамеренном создании условий, обстоятельств, которые бы максимально способствовали эстетическому развитию человека [67].

Включение личности в определенную проблемную ситуацию требует от нее эмоциональной отдачи (эмоциональных переживаний), умения использовать ранее полученные знания, принимать решения, выбирать линию поведения. Основными методическими приемами здесь могут быть такие, как самостоятельное задание, постановка эстетических проблем перед отдельной личностью или коллективом.

На занятиях хореографией учащимся предлагалась форма импровизации, для составления учебных и танцевальных комбинации на основе классической и современной хореографии. Которые в последствии включались в процесс постановки индивидуального упражнения, без предмета, на основе самостоятельно – выбранной музыкальной композиции.

Самостоятельное творчество на начальном этапе приводило в ступор и оцепенение, но преодолев себя, в работу включились уже полученные, осознанные знания. Учащиеся применяли воображение к создаваемому образу композиции.

Данное занятие помогает раскрыть творческий, эстетический потенциал, учиться образно мыслить и с помощью средств выразительности решать эстетические проблемы, связанные как с исполнением своих собственных упражнений, так и при оценивании упражнений своих товарищей.

В отличии от вышеназванных методов, метод стимулирования не формулирует художественно – эстетические качества, но помогает и содействует этому процессу. Методов стимулирование подразделяется на материальные и нематериальные способы стимулирования [67].

Естественно, применительно к эстетическому воспитанию надлежит использовать нематериальные, однако это не исключает применения

материального стимулирования в виде медалей, кубков, грамот, памятных призов, вручаемых на соревнованиях и стоит заметить что материальные стимулирования в основном присутствуют в рамках соревновательной деятельности. Что касается тренировочного процесса педагогами избирается нематериальное стимулирование.

Соответственно, одно вытекает из другого и два вида стимулирования не могут быть взаимоисключаемые или взаимозаменяемые. На данном этапе становления спортивной карьеры материальное вознаграждение воспринимается как выражение престижа и стимулирования к последующим победам.

Последний выделяемый нами метод не всегда признается самостоятельным, хотя он чрезвычайно важен, – это руководство эстетическим самовоспитанием и самосовершенствованием, где ведущими приемами служат: совет, рекомендация, пожелание. Здесь вмешательство педагога должно быть особенно деликатным и тактичным, иначе оно может не дать желаемого результата [67].

Особенно тяжело осуществлять данный метод в спортивной деятельности, характеризующиеся отсутствием творчества и импровизации во время тренировочного процесса, где контроль тренера стоит во главе образовательного и воспитательного процессов.

Например, для эстетического самовоспитания характерно стремление к прекрасному не только в спорте, но и в других видах деятельности, а также в общении с окружающими людьми.

Со стороны педагога более эффективным методическим приемом воспитания чаще будет являться совет или пожелание, выраженные как можно более в тактичной и деликатной форме.

Для самоусовершенствования необходима внутренняя потребность, интерес к тому, чтобы овладеть эстетической и художественной культурой и постоянно развивать ее, воспитание не приносит желаемых результатов, даже если оно осуществляется в условиях обязательного образования.

В этом смысле эстетическое воспитание добровольно по своей сути. Самоусовершенствование своего тела, осанки, походки, координации движений, двигательных способностей есть ничто иное как стремление к физическому совершенству. Но все это должно сочетаться с духовным богатством и нравственной чистотой, которые воспитываются с раннего возраста и самосовершенствуются в течение дальнейшей жизни, в зависимости от эстетических потребностей человека [68].

Стоит сказать что сфера чувств эмоций и эстетики в спортивной деятельности не подвержена подробному разбору и изучению. Но важность процесса развития художественно – эстетических характеристик, существенна, особенно в организациях спортивной направленности.

Хореография как и гимнастика сопутствуют глубокие эмоциональные переживания и даже потрясения, художественность и эстетичность становится в них на первый план.

Целью данного исследования является, уточнение сущности и содержания развития художественно–эстетических компетенций средствами хореографии и гимнастики.

Стоит, учесть эмоции переживающие гимнастками во время тренировок на занятиях хореографией и гимнастикой, так и во время соревнований. Сформировать качественные аналитические способности а также возможность получать чувство эстетического наслаждения во время собственных выступлений и выступлений сокомандников.

Также ставилась задача определить более эффективные методы и приемы воспитания эстетических чувств с помощью средств хореографии и художественной гимнастики.

Для оценивания эмоциональных переживаний были взяты следующие эстетические чувства: удивление, восхищение, радость, наслаждение.

Прежде чем приступать, были проведена беседа, для ознакомления предлагаемых терминов.

В соответствии с определения представленными в словаре Ожегова, мы даем краткую характеристику чувствам.

Удивление – впечатление от чего – ни будь неожиданного, странного, непонятного. В не себя от удивления. Смотреть с удивлением. На удивление – очень хорош, замечателен. Картина прямо на удивление [69].

Восхищение – высшее удовлетворение, восторг. Прийти от чего–то в восторг [69].

Радость – веселое чувство, ощущение большого душевного удовлетворения. Испытывать радость [69].

Наслаждение – высшая степень удовольствия [69].

На момент начала эксперимента в 2018 году, проводился срез среди учащихся средней группы ЦГХ «Грация».

Срез представляет собой анкету по теме изучение проявления эстетических чувств момент собственных выступлений . Приложение №1.

Наряду с собственной оценкой, ставилась оценка преподавателя, основанная на визуальном наблюдении.

В начале работы констатировались следующие результаты: эмоциональные переживания испытывают «всегда» – 21% занимающихся, а оценка преподавателя в данном случае лишь чуть выше – 32,%. «Часто» испытывают эмоциональные переживания – 54% занимающихся. Оценка преподавателя также чуть ниже – 48%. «Иногда» эмоциональные переживания испытывают – 24% от общего числа участниц эксперимента. Оценка преподавателя – 19%, занимающихся.

Также проводилось анкетирование по схожим вопроса, но суть его заключалась в исследовании проявления эстетических чувств, во время выступлений сокомандников Приложение №1.

Точно также, как и в первом варианте, предоставляется сопутствующая оценка педагогов. Результаты анкетирования, зафиксировали следующим образом.

Эмоциональные переживания при наблюдении за упражнениями своих сокомандников проявляются «всегда» у 15% занимающихся, оценка преподавателя составила 12%. «Часто» проявляют 60%, оценка преподавателя оказалась существенно ниже, чем у испытуемых – 48%. «Иногда» ответили 24% девушек. Оценка преподавателя выше – 39%. Ответ «никогда» никто не подчеркнул. Данные отражены в таблице № 9. Приложение 1.

На момент формирующего эксперимента предложены пять этапов развития художественно – эстетических чувств которые были перечислены ранее, с разницей в группах, сейчас почувствует старшая группа ЦГХ «Грация».

1. Эмоциональное восприятие при просмотре упражнений, удивление.
2. Музыкальное сопровождение, выбранное для упражнения, вызывающие эмоциональную реакцию, восторг.
3. Решение композиционного построение вызывающие эмоции.
4. Исполнительское мастерство в совокупности с музыкальным материалом и оформлением, вызванная эмоция является радостью.
5. Органичное соединённые содержания и формы в упражнении обязательное уловите художественно – эстетического удовлетворение и развития.

Гимнастический спорт, олимпийский вид спорта, которому помимо красоты и женственности также присущи трудности, например риски исполнении элементов.

Вызвать и развить эмоциональный фон гимнастики при просмотре выступлений сокомандников или мастеров высокого уровня, намного проще, чем научить удивляться и радоваться собственным успехам.

Возможность получит удовольствие от идеального исполнения упражнения и удивится собственным возможностям, намного сложнее.

На занятиях стремясь к высоким результатам, педагоги разнообразили методические приемы по воспитанию у спортсменок эмоций связанных с удивлением.

В данном случае использование таких методических приемов как объяснение, заражение примером, тренировка, показ, самостоятельное задание.

Под руководством педагога, среди учащихся проведено анкетирование, выявляющие чувство удивления во время исполнения.

В начале опытной работы чувство удивления присуще 33% занимающихся. Преподавательская оценка 45%,

В конце эксперимента чувство удивления отметили 84% занимающихся. По мнению педагога из бесед и наблюдений 99% испытывают удивление исполнительскому мастерству. Данные отражены в таблице № 10, приложение 1.

Соответственно, большей части учащихся присуще данное эстетическое чувство.

Индивидуумам присуще с рождения чувство радости, в следствии эмоционального переживания.

В зависимости от темперамента, и знаний пришедших во время становления личность чувство радости в том или ином человеке, возникает с разнящимся уровнем концентрации, данной эмоции.

Второй этап развития художественно – эстетической стороны личности, связан с выбором музыкального материала.

Как говорилось ранее, музыкальное сопровождение использованное на занятиях способствует созданию эмоциональной атмосфере на уроке.

Музыка способствует скорейшему овладению чувства ритма, темпа характера музыкального произведения.

С первых же занятиях на основе теоретической подготовки, учащиеся узнали о связи музыкального материала с движенческим,

научились различать музыкальный характер, и овладели понятием музыкальное содержание.

Убедившись что все вышеприведенные параметры восприняты учащимися верно, педагог дает возможность самостоятельно определить темпо–ритм музыкального произведения его характер, после чего выбрать соответствующую форму исполнения движений.

Как было написано ранее подбор музыкальной основы, взаимосвязан с видом упражнений, характер исполнения движений, будет основан только на музыкальном характере.

У спортсменок была возможность самостоятельного подбора музыки, для индивидуальных лично придуманных комбинаций.

Когда результат превосходил результат сокомандников, а главное результат превзошел собственные ожидания, можно было увидеть как чувство радости получал учащийся.

На данном этапе были использованы такие методические приемы как: рекомендация, совет, самострельные задания, постановка эстетической проблемы.

С помощью вышеприведенных приемов, воспитывалось не только эстетическое чувство, но и способность воспринимать, а главное отличать жанры музыкальных произведений.

На момент начала эксперимента результаты выявились такие: из всех занимающихся 51% испытывают чувство восторга, самооценка участниц эксперимента совпадает с оценкой преподавателя.

К концу опытной работы после прохождения учебного курса по хореографии и художественной гимнастике девушки научились восторгаться не только упражнениями сокомандников, но и личным достижениям. Из эстетической самооценки чувство восторга отметили 87% занимающихся. Оценка преподавателя – 90% . Результаты отражены в таблице № 11, приложение 1.

По определению Ожегова: восхищение – это высшая степень удовлетворения эмоциональными переживаниями, связанными теми или иными явлениями нашей жизни [69].

Проявление данного эстетического чувства разнообразно от словесных восторгов до эмоционального возбуждения на физическом уровне, связанное с изменением манеры поведения.

Гимнастический спорт эмоционален, по своей природе, как со стороны зрителей, так и со стороны спортсменов. На лицах болельщиков можно честно увидеть восхищения от спортивного действия, которое остается в памяти как одно из ярчайших событий.

Третий этап воспитания эстетических чувств связывается с образным решением композиционного построения упражнений, с учетом их эмоциональных переживаний, в частности, восхищением.

Подготовительный процесс, еще более показателен: достаточно обратить внимание на хореографическую подготовку и способность гимнасток в создании целостного образа на ковре.

Упражнение наполненное художественным образом, вызывает большее чувство восхищения у зрителей. Упражнение гимнастки, с наличием темы, когда композиция имеет смысл, когда просматривается образ – музыкальный, танцевальный, литературный, мы с гораздо большим интересом следим за упражнением, а, следовательно, и за развитием сюжета, композиции, образа.

Соответственно огромное влияние на развитие художественно – эстетической стороны личности закрыто в создании образа [30].

На занятиях педагоги старались создать атмосферу при которой учащиеся не замыкались и пытались композиционно построить упражнение, обязательно с включением образной составляющей.

Внести ясность помогает музыкальное содержание, музыка диктует стиль и характер исполнения, в этом случае гимнастка бессознательно создает образ, но чаще спортсменки подходили к созданию упражнения с

осозанным, готовым образом. И соит сказать продуманный образ выглядит убедительнее.

Подводя черту, образное содержание упражнения является основой, связующей чувство восхищения полученное в связи с просмотром чужих выступлений и собственное удовольствие от полученных эмоций после выхода на ковер.

Средства гимнастики и хореографии также способствовали чувству восхищения не только в спорте, но и в общении, диалоге.

Использованные приемы воспитания эстетического чувства восхищения которые в свою очередь являются неотъемлемой частью развития художественно – эстетической составляющей: накопление эстетического и художественного опыта, «заражение» через искусство, постановка эстетических проблем перед отдельной личностью или коллективом.

В результате анкетирования, выяснилось что чувство восхищения в исполняя самостоятельно или наблюдая за чужими выступлениями испытывают 45% занимающихся. Оценка педагога исходя из его наблюдений, 60% девушек.

В ходе данного формирующего эксперимента учащиеся смогли освоить и попробовать себя в постановочной деятельности. Упор педагогов ставился на самостоятельное композиционное решение, а также выбор музыкального материала, но главное на создание образности в упражнении.

Хочется привести в пример одну из учащихся, выбрав произведение «Полет шмеля», она освоила музыкальный материал и адаптировала предмет, а конкретно ленту, выполнив задание девушка смогла создать образ, характерный для данного произведения.

К финалу эксперимента восхищение при восприятии упражнений художественной гимнастики испытывали 87% занимающихся. Оценка преподавателя совпадает с оценкой учащихся.

Одно из главных эстетических чувств формирующих художественно – эстетическое развитие – радость от ежедневных, обыденных вещей, а главное от любимых занятий.

Говоря о спорте, чувство радости возникает в ситуации победы, самовыражения, успеха в тренировочном и учебном процессе, от общения с педагогами и командой.

Данная эмоция может быть схожа и близка «мышечной радости» по теории И. П. Павлова, но возможен более сложный вариант на интеллектуальном и эмоциональном уровне, как например оценка оригинальности композиции.

Данное чувство испытывают как гимнастки на ковре, так и зрители – болельщики наблюдая за выступлением.

Удачная демонстрация упражнения, имеющего свои особенности как композиции так и в образе, как в подборе музыкального произведения, так и в выборе предмета, естественным образом вызовет чувство радости и гордости за свою победу.

Воздействие художественной гимнастики на зрителя предполагает особую систему выразительности, где эстетический эффект определяется именно этой функцией. Эстетическая выразительность с помощью средств хореографии и художественной гимнастики – самопроизвольное следствие активности, направленное на само исполнительское мастерство занимающихся [98].

На следующем этапе исследования, было поставлена задача, проанализировать и выявить возможность возникновения чувства радости у спортсменок, при собственном исполнении, а также при исполнении других спортсменок.

С помощью средств хореографического искусства и гимнастического спорта, мы сделали попытку развития художественно – эстетических качеств личности в следствие эмоциональных переживаний, а конкретно – радости.

Проведенное анкетирование среди учащихся младшей группы показало что испытывают радость при личном выступлении, а также посредством наблюдения за чужими выступлениями только 36% спортсменок. Оценка педагога ниже, только 30%.

Перед педагогами, в данном случае, главной задачей ставилось: с помощью исполнительского мастерства и выразительных средств хореографии, добиться эстетического выполнения упражнений, которое в свою очередь способствует вызову эмоций, радости, что является основой для формирования нравственно – эстетических качеств личности.

На тренировках или уроках по хореографии совершенствовалась техническая подготовка спортсменок, без которой художественно – эстетическое становление невозможно, так как, эстетическое, наполненное, технически верное упражнение напрямую связано с эмоциональным фоном спортсменок и вызванными эстетическими эмоциями и чувствами.

Музыкальное и хореографическое искусство, способствовало совершенствованию движений спортсменок. Это влияло на повышение исполнительского мастерства, что позволяло не ограничиваться на «мышечной радости», а получить и пережить весь спектр эмоций, наполниться эмоциями и сформировать свое художественно – эстетическое виденье.

В конце работы анкетирование выявило другие результаты, уже 60% занимающихся испытывали чувство радости. Оценка преподавателя 54% занимающихся. Результаты отражены в таблице № 11. Приложение 1.

И, в завершение последний этап развития эстетических чувств, а конкретно наслаждение, на примере органического соединения содержания и формы в упражнениях художественной гимнастики.

По словарю Ожегова, наслаждение – это высшая степень удовольствия [69].

Испытывать удовольствие от любимого дела, совершенствовать и развивать себя в физическом и умственном развитии – главные задачи педагогов центра.

В художественной гимнастике вызвать наслаждение может композиция, музыка, костюм, предмет, образность и эмоциональность гимнастки, форма, взаимоотношение элементов, целостности картинки, постановки, упражнения.

Достижение единства и целостности всех вышеперечисленных факторов являются высшей степенью удовольствия, как у спортсменки, так и у зрителя.

Первоначальный анализ показал что 27% учащихся получают эстетическое удовольствие от восприятия упражнений. Оценка педагога ниже она составила 21%, такое соотношение учащихся способно испытывать данное чувство.

Во время формирующего эксперимента учащиеся с помощью вышеназванных методических приемов осознали, цельность содержания и формы упражнения есть необходимое условие эстетического наслаждения.

На разборах гимнастических упражнений учащиеся раскрывали структуру упражнения его содержание, добавлять движенческую основу для раскрытия образа в упражнении, тем самым создавая форму, вызывающую эмоции.

На конец эксперимента анкетирование выявило следующие данные: 78% занимающихся испытывают эстетическое наслаждение при восприятии упражнений художественной гимнастики. Педагогическая оценка ниже – 72%. Данные отражены в таблице № 11. Приложение 1.

Подводя итоги, можно сказать, что представленный набор эстетических чувств, формирующих художественно –эстетическую основу личности был верно воспринят. Также, приведены методические приемы для более эффективного воспитания данных чувств, а конкретно чувства удивления, восхищения, восторга, радости, наслаждения.

Мы убедились что, формирование эстетических чувств возможно при восприятии гимнастических упражнений.

Анкетирование выявило что к концу экспериментальной работы, не только уточнились термины и понятия чувств для учащихся, а также проявились и дали толчок к развитию эмоционального фона.

При личном исполнении упражнения эмоциональные переживания испытывают «всегда» 81% занимающихся. Педагогическая оценка составила 72%.

«Часто» переживают по поводу собственных выступлений 18% занимающихся. Педагогическая оценка – 25%. Данные отражены в таблице №11. Приложение 1.

Эмоциональные переживания при восприятии гимнастических упражнений в конце эксперимента проявляются «всегда» у 75%, оценка педагога – 73% занимающихся. «Часто» проявляют эмоциональные переживания 24% учащихся, оценка педагога совпала. Данные отражены в таблице №10, приложение №1.

По итогам проведенного эксперимента, результат проведенной работы можно считать удачным.

С помощью указанных методических приемов, по разработанной нами программе учащиеся учувствовавшие в эксперименте показывают более высокий уровень познания эстетических чувств.

Стоит сказать о непредвиденных результатах, атмосфера общения между учащимися изменилась в лучшую сторону, закрытые отдельные группы друзей, раскрепостились, приняв в свои объединение почти всех учащихся.

2.3 Контрольный эксперимент. Методы и приемы развития художественно – эстетических компетенций на занятиях художественной гимнастикой

Так как объектом нашего исследования является учебная программа, основной целью которой является формирование художественно – эстетических компетенций посредством хореографии и гимнастики.

Уделялось внимание прежде всего смысловому пониманию терминов учащимися. А конкретно «эстетическое» и «неэстетическое», в спорте, посредством обучения хореографии.

Художественно – эстетическое выполнение упражнения связано с исполнительским мастерством, приобретенным во время трёхнедельных занятий, а также в результате соединения и влияния музыкальной основы и хореографического искусства. Следствием чего являются полученные эмоции, характеризующую эмоционально развитую личность.

Основные критерии оценивания в художественно гимнастике, помогли оценить результат проведенной работы. А именно, единство содержания и формы.

Рассматривая физическое развитие как эстетический феномен, является следствием того, что исполнительское мастерство есть причина и одновременно следствие возникновения эстетических чувств в спортивной деятельности.

Поэтому анализ сущности художественно – эстетической составляющей, является одновременно анализом исполнительского мастерства, которое является техника исполнения характер и стиль упражнения.

Экспериментальная работа проводилась в несколько этапов с 2018– 2020 год.

На первом этапе был проведен срез, который выявил общий уровень художественно – эстетического развития учащихся.

На втором этапе проводился формирующий эксперимент, в процессе которого была введена практика проведения занятий на основе авторской программы, «Хореография в художественной гимнастике».

И в завершении на третьем этапе последний срез выявил изменения в уровне художественно – эстетического развития, но применительно к учащимся уже не средней а старшей группы ЦГХ «Грация».

На протяжении все работы в паре с педагогом хореографом работал и осуществлял поддержку педагог – тренер, Мастер спорта по художественной гимнастике Мещерякова Марина Сергеевна. На основе ее наблюдений выставлялись оценки, по десятибалльной шкале, определяющейся тремя уровнями выполнения: низким, средним, высоким.

Низкий уровень определялся от одного до пяти баллов, средний уровень – от пяти до восьми баллов, высокий уровень технического выполнения упражнений в художественной гимнастике оценивался от восьми до десяти баллов.

Десятибалльная оценка гимнастических упражнений основана на правилах FIG и Международной Федерацией судей по художественной гимнастике.

Для определения уровня спортивного мастерства гимнасток предлагались упражнения без предмета и с предметами, а именно: мяч, скакалка, обруч.

На момент начала работы, был проведен срез при помощи наблюдения в группе учащихся. Срез выявил низкий уровень технического исполнения упражнений без предмета у 66% учащихся, средний 33%, высокий уровень исполнения наблюдался только у одной гимнастки.

Данные показали что физическая подготовка в центре недостаточна. Так, как хореографическая подготовка в центре отсутствовала, и в соответствии с образовательной программой центра хореографии начинается только со второго года обучения.

По нашему мнению это связано с недостатком ресурсов, технического характера, временного характера, а также штат педагогов не был сформирован до конца, отсутствовали педагоги – хореографы, действующие спортсмены и специалисты в области спортивной медицины.

Упражнения без предмета, необходимая основа для дальнейшего профессионального развития гимнастки. Является часть обязательной и произвольной программы, а также базой, на основе чего ставятся упражнения с предметом.

Составленная программа для формирования художественно – эстетических компетенций средствами хореографии в художественной гимнастике, апробировался на учащихся средней а впоследствии старшей группы ЦГХ «Грация», но закончена был на учащихся старшей группы. Курс рассчитан на 92 учебных часа.

Из 92 часов только 18 часов отводилось на теоретическую подготовку. Что по своей сути является гарантом усвоения информации влияющей на развитие художественно – эстетических компетенций.

Хореографическая подготовка как было описано ранее, в первой главе включала теоретическую подготовку, а именно знание терминологии классического танца, также включала физическую подготовку, работу на постановкой корпуса и конечностей, развитие танцевальной и выявление зажимов двигательного характера.

Хореографическая подготовка в гимнастическом спорте необходима, так как наличие в упражнении танцевальной дорожки требует владение танцевальным материалом.

Соответственно, в штате гимнастического центра необходим хореограф. Педагог поможет освоить хореографию, добиться и выработать артистичность и образность в гимнастическом упражнении. Также, на хореографа ложиться масса других обязанностей, например отработка поставленного упражнения с гимнасткой индивидуально.

Занятия по хореографии посвящены танцевальным движениям, их изучению и освоению, в основном занятия строились на изучении основ классического танца, на основе исторического наследия, знакомили студенток с отдельными танцевальными композициями. В основе которых лежат не только классические балеты, но и произведения народного танцевального творчества.

Танцевальные композиции способствуют тесному общению занимающихся, содействующее воспитанию коллективизма, дружбы и товарищества. Они развивают эстетический вкус, формируют общую культуру поведения.

10 часов программы отводилось техники освоения упражнений без предмета, отработке простейших танцевальных дорожек основанных на классической хореографии, с учетом индивидуальных особенностей.

Основу составляла учебная комбинация, на 32 счета, состоящая из простых однотипных элементов, но с увеличением или уменьшением уровня сложности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся.

Комбинация является учебной и использовалась в качестве основы для создания последующих танцевальных дорожек. Естественно не забывая о первоначальном замысле использования, а именно развитие танцевальной, координации, овладения танцевальным мастерством, развитие творческих способностей учащихся.

К финалу опытной работы благодаря появлению в штате педагога – хореографа, а также постоянной работе над качеством исполнения

упражнений в условиях постоянного наблюдения со стороны тренера и хореографа, выявилась тенденция улучшения качества исполнения упражнений без предмета.

Низкий уровень выполнения показали 25%, средний – 58%, появилась конкуренция в следствии появления гимнасток с высоким уровнем исполнения – 16%. Данные отражены в таблице №12.

Приложение 1

Исполнительский уровень и стиль, в ходе эксперимента оценивались как основной критерий формирования художественно – эстетических качеств личности и оценивались точно также, как и упражнения с предметом а именно: мяч, скакалка, обруч.

Говоря о мяче, стоит уточнить что во время хореографической подготовки данный предмет включался в работу у станка и выполнял вспомогательную функцию для укрепления мышц рук.

В целом на обучение учащихся техники работы с мячом, а также разучивание учебной комбинации отвелось 8 часов. Работа с учащимися велась в тандеме педагога – хореографа и педагога – тренера. Педагог – хореограф носит вспомогательную функцию и осуществляет отработку полученного материала, в свою очередь педагог – тренер осуществляет учебный процесс.

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц, плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма.

Упражнения с мячом как и с другими предметами дополняются танцевальной дорожкой и сопровождаются музыкальным сопровождением, соответственно являются методом развития художественно – эстетических компетенций.

Для упражнений с мячом характерны пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями

без предмета, в особенности, с волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода, описанные в первой главе исследования.

На занятии по хореографической подготовке учащиеся совершенствуют навык владения мячом при составлении танцевальных дорожек, что в свою очередь было описанное во второй главе данного исследования.

Как было сказано ранее упражнения с мячом характеризуются плавностью и грациозностью исполнения движений, соответственно стоит с осторожностью подойти к выбору музыкального оформления.

Стоит сделать выбор в пользу лирических композиций, дабы подчеркнуть технику владения предметом. Учебная комбинация как и ранее включает в себя 32 счета, и вмещает основные группы движений: махи и проводки, прокаты, отбив и броски.

Постановка самих гимнастических элементов отдаётся тренеру, но подбор музыкального сопровождения и последовательная расстановка, а также добавление танцевальных элементов отдается хореографу.

Динамику упражнений определяют правила гимнастического спорта, они запрещают остановку и диктуют наличие постоянного движения, как гимнастки, так и предмета.

Элементы должны быть распределены в заданной тренером последовательности, на протяжении всего упражнения. Хореограф должен учесть что на гимнастические элементы требуется время и в зависимости от индивидуальных возможностей спортсменок, добавлять или уменьшается количество танцевальных движений.

Учащимся также было предложено исполнение данной комбинации с мячом в групповом формате, но с изменениями подобранными конкретно каждой спортсменке. Демонстрация индивидуальной техники владения мячом в групповом упражнении,

позволило увидеть занимательные композиционные решения, но главное позволила учащимся прочувствовать движение сокомандников, уважать свое личное пространство и не внедряться в чужое, а также помнить что каждая задача может решаться в групповом порядке, уступая и прислушиваясь друг к другу.

Также на занятиях посвященных технике овладения мячом учащиеся пробовали себя в роли постановщиков, самостоятельно составляли личное, индивидуальное упражнение, на основе полученного материала, естественно не без помощи педагогов.

Первоначальный анализ показал что техника владения мячом довольно низкая, 66% занимающихся, средний у 33%, высокий уровень выполнения никто среди участниц не продемонстрировал. Данные отражены в таблице № 12. Приложение 1.

В ходе формирующего эксперимента учащимся выделялось больше времени на подготовку и освоение предмета, предмет включился в работу на занятиях по хореографии, учитывая что до этого хореографические занятия отсутствовали. Учащиеся освоили процесс соединения индивидуальных беспредметных программ и инициальных программ с мячом.

Констатирование результата происходило на занятиях, посредством демонстрации учащимися техники исполнительского мастерства через выразительные движения, а это в свою очередь является критерием развития эстетического выполнения движений, вызывающих эстетические эмоции, эстетическую привычку и поведение.

К концу опытной работы в условиях сочетания индивидуальных и групповых форм упражнений техническая подготовка в упражнении с мячом заметно улучшилась.

Низкий уровень показали 16%, средний увеличился до 58%, высокий уровень мастерства был отмечен у 25% гимнасток. Данные отражены в таблице №12. Приложение 1.

На овладение техникой владения скакалкой и разучивание учебной комбинации, как и в случае с мячом выделено время подготовки с тренером на занятиях гимнастикой, а также выделено время на занятиях хореографией.

Как правило при подборе музыкального материала на данный предмет хореографы отдают предпочтение современным музыкальным произведениям.

Упражнение со скакалкой способствуют развитию выносливости, скорости реакции, а также высоты прыжка.

Скакалка в отличие от остальных предметов достаточно мягкая, что и определяет специфику работы с ней.

Технически верное владение определяется темпом движения предмета, для сохранения формы скакалка должна быть в постоянном движении. Для это следует активно включать в работу кисти рук.

На занятиях гимнастикой учащиеся разучивали элементы со скакалкой, и далее на разучивали учебную комбинацию включающую в себя основные группы движений: махи и круги, прыжки и бросковые движения.

Музыкальное оформление должно охарактеризовать как эмоциональную, ритмичную, позитивную, соответствующую характерным движениям предмета.

Элементы и соединения в комбинации со скакалкой распределялись равномерно. Каждое движение логично переходило в последующее и скакалка не была статичной.

Учащиеся на момент начала работы имели опыт использования скакалки только в качестве вспомогательного предмета на уроках общей

физической подготовки. В качестве предмета в упражнении не использовался.

Низкий уровень технического мастерства в упражнениях был отмечен у 75% занимающихся, средний – у 25%, высокого уровня исполнения не было.

По истечении времени эта же группа будучи обучаясь уже в старшей группе ЦГХ «Грация», улучшили свои результат, низкий уровень техники исполнения продемонстрировало – 26% , средний был отмечен у 50% девушек, высокий уровень присутствовал у 23% учащихся. Данные отражены в таблице №13.

На овладение техникой связанной с обручем выделялось также восемь часов.

Обруч является наиболее интересным предметом. Он позволяет дать возможность создания оригинальной постановки с включением художественного образа, раскрывая индивидуальные особенности учащихся.

Учащимися были изучены и опробованы основные группы движений: повороты, вращения, ловля, маховые движения а также передача и перекаты.

Работа обручем должна быть разнообразна, т.е., в разных плоскостях, уровнях направлениях, а также в сочетании с танцевальными движениями.

Также во время овладения техникой владения обручем учащимися была изучена групповая и индивидуальные учебные комбинации. Комбинация соответствует классификационным требованиям.

Чередование элементов и соединений в комбинации зависело от структуры музыкального текста, мелодии, ритма, от эмоционального содержания музыкальных фраз и частей произведения. Элементы и

соединения в комбинации с обручем были равномерно распределены на протяжении всего упражнения.

В групповом упражнении учащиеся учились выполнять двигательные задачи в соответствии с демонстрацией индивидуальных способностей, владением пространством и распределением музыкального времени на синхронное выполнение поставленного гимнастического упражнения.

Учебная комбинация длится 32 счета, под музыкальное произведение.

На занятиях в средней группе учащиеся выполняли похожее упражнение на 16 счетов и показали низкий уровень выполнения упражнений с обручем, который составил 83% , средний показали всего лишь 16% девушек.

На момент завершения эксперимента. Техника выполнения упражнения с обручем улучшилась. Низкий уровень остался у 16%, средний показала половина всех участниц. Появился и высокий уровень выполнения упражнений с обручем, его продемонстрировали 33% студенток. Данные отражены в таблице №12. Приложение 1.

Вследствие появления большего количества учебного времени, а также пополнением педагогического состава, уровень выполнения упражнений, как с предметом так и без предмета возрос, это подтверждают данные наблюдения. Данные отражены в таблице №13.

В связи с этим можно подвести итог, хореографическая подготовка, считающаяся базовой в гимнастическом спорте, так как способствует, прежде всего, увеличению качества исполнения упражнений без предмета, а также способствует развитию техники владения предметами, используя их в тренировочной и подготовительной деятельности.

Соответственно, техника владения предметом, целиком зависит от техники движений без предмета.

Характеристику эстетическое выполнение движений можно дать тогда, когда выполнение упражнений будет близко к идеальному.

Эстетическое исполнение также зависит от индивидуальных физиологических и психологических качеств занимающихся.

Также важно восприятие своей и чужой спортивной деятельности сквозь призму эстетических чувств.

Еще одним критерием влияющим на развитие художественно – эстетических качеств личности является достижение целостности хореографического содержания и гимнастической формы в упражнениях.

Форма в процессе движения является выражением взаимосвязи между элементами, в свою очередь содержание, это все, что входит в композиционное построение.

Достижение единства между содержанием и формой является целью и основным критерием эстетического выполнения гимнастического упражнения.

Так, на примере комбинации без предмета в формате классического танца, есть возможность показать ее содержание. В основе ее лежат простые движения классического танца, которые передают определенный характер всем элементам упражнения без предмета. В данном случае подбирается, соответственно, и музыкальное произведение. Оно обычно из классического репертуара. Музыка здесь может быть и ритмичной, и более спокойной, в зависимости от задач, которые ставятся преподавателем в учебной комбинации.

Упражнение должно полностью соответствовать музыкальному замыслу, строиться из элементов, логически переходящих друг в друга, при всем этом, сохраняя образ классического танца. Все это, вместе

взятое, и образует форму данного упражнения, которую необходимо продемонстрировать в своих выступлениях занимающимся.

В ходе эксперимента учащимся была предоставлена возможность самостоятельного решения композиционного построения упражнения без предмета.

Оценка осуществлялась по качеству индивидуального исполнения, владение техникой, а также по способности донести эмоциональное содержание работы, образ упражнения, а значит передать единство содержания и формы.

На момент начала работы был сделан срез, учащимся предлагалось выполнение простой комбинации на 16 счетов в виде этюда, все показали низкий уровень единства содержания и формы исполнения гимнастического упражнения, а главное недостаточное понимание определения терминов.

Занимаясь по разработанной программе, учащиеся изучали основы классического танца, у станка и на середине облеченные в определенную форму гимнастического упражнения.

К завершению эксперимента уровень достижения единства между содержанием и формой в исполнении упражнения в рамках форма классического танца значительно вырос.

Низкий уровень выполнения – 25% занимающихся, средний – 66%, высокий – у 8% учащихся. Данные отражены в таблице № 13, приложение 1.

Как было сказано ранее классическая хореография – основа обучения гимнасток. Гимнастки с большим трудом и нетерпением осваивают данную школу движения.

Классический танец требует более точного подхода к изучению, но гимнастический порт определяет специфику ведения и изучения данной дисциплины.

Также программа предусматривает изучение народно – сценического танца.

Для ознакомления учащимися особенностей исполнения русского, украинского, белорусского, молдавского, испанского танцев.

Главной задачей являлось не полное погружение в изучаемый материал, а ознакомление учащихся с основными особенностями исполнения: положение корпуса, головы, рук, а также основные движения.

Для контрольного упражнения учащие выбрали испанский характер. К концу эксперимента большинство занимающихся повысило свое танцевальное мастерство. Низкий уровень исполнения упражнения показали 15% гимнасток, средний – 76%, высокий уровень наблюдался у 8,3% занимающихся. Данные отражены в таблице №13, приложение 1.

Помимо изучения танцевального материала, учащимся были ознакомлены с традициями изучаемого народа, национальными традициями.

Также в целях ознакомления учащиеся погрузились в изучение современных направлений хореографии. Помимо танцевальных направлений 20х–60х годов, учащиеся пробовали свои силы в исполнении эстрадных танцев, модерна и даже контемпта.

В начале эксперимент учащиеся исполняли упражнение без предмета в стили рок–н–ролл, комбинация составленная педагогом длилась 16 тактов, в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Начальный срез выявил низкий уровень достижения единства между содержанием и формой в исполнении упражнений современного характера у 75% занимающихся, средний у 25%, высокий уровень показан не был.

В процессе формирующего эксперимента на занятиях учебного курса по художественной гимнастике эти же учащиеся изучая материал с педагогом – хореографом проявили больше интереса, выявили для себя недостающую информацию и задали интересующие вопросы.

Интерес к современной хореографии проявился не только в рамках гимнастического спорта, многие учащиеся захотели глубже изучать современные направления хореографии и решили дополнительно заниматься в хореографически коллективах.

В конце опытной работы посредством усложнения ранее поставленной комбинации уровень исполнения значительно вырос, низкий уровень выполнения наблюдался у 8% , средний составил 75% от всех занимающихся, высокий уровень исполнения показали 16% испытуемых. Данные отражены в таблице №13. Приложение 1.

С целью выявления целостности упражнения учащиеся самостоятельно составляли комбинацию на основе материала полученного во время изучения современных танцевальных направлений.

С целью воссоздания учащимися единства содержания и формы гимнастического упражнения, учащимся было предложено самостоятельная постановка индивидуального упражнения в свободном стиле.

Упражнение должно включать логически выстроенную комбинацию с включением всех гимнастических элементов. Учитывалось также музыкально оформление, его взаимосвязь с элементами.

Учитывалось, как мы уже говорили, содержание (или построение) комбинаций и исполнительское мастерство занимающихся, согласованность в их действиях и создание формы определенного выполнения упражнений.

Итак, низкий уровень составления упражнений без предмета в свободном стиле с учетом содержания комбинации и формы исполнения показали 75% занимающихся, средний – 25% учащихся. Данные отражены в таблице №13. Приложение 1.

Самостоятельное изучение процесса постановки комбинаций – творческий процесс, восприятие и анализ творческого продукта своих сокомандниц и анализ лично поставленной комбинации который выражается в целенаправленном и целостном восприятии красоты спорта и, в частности, художественной гимнастики не только как эстетической ценности, сопровождающейся при этом эстетическими переживаниями.

Творческий процесс, каким является постановка упражнения, способствует формированию эстетического вкуса, благодаря чему индивид может различать воспринимать и оценивать прекрасное от безобразного, в искусстве, спорте и обыденной жизни.

На занятиях по хореографии учащиеся осознали процесс и понимали принцип построения комбинаций, как для индивидуального исполнения, так и для группового, посредством наблюдения за педагогами.

Следуя принципу создания хореографического произведения, составляется гимнастическое упражнение.

Подбирается музыкальный материал, закладывается образная составляющая, рассматривается набор гимнастических элементов, подбирается хореографическая основа.

Но учащимся для начала самостоятельной работы нужно было выбрать танцевальное направление, после чего переходить к остальным пунктам.

К работе группа подошла с интересом учитывая все вышеперечисленные пункты, учащиеся осуществляли непосредственное

составление комбинации, включающую в себя различные компоненты и соединения, с учетом их рационального расположения на гимнастической площадке.

Девушки выбрали для составления упражнения джаз – модерн, составили групповое упражнение «Месяц», с учетом что задание ограничивалось постановкой комбинации.

Учитывая их предшествующую подготовку и самостоятельное творчество, уровень составления групповой комбинации значительно вырос. Низкий уровень включения в процесс остался у 15% занимающихся, средний у 76%, высокий уровень наблюдался у 8% спортсменок.

В ходе нашего исследования для формирования художественно – эстетических компетенций, с помощью средств хореографии и гимнастики мы пришли к выводу что знания полученные посредством изучения хореографического искусства и гимнастического спорта, а именно исполнительское мастерство, сформируют художественно – эстетическую сторону личности учащегося, выражающуюся в развитии эстетических чувств и эмоций, посредством анализа содержания и формы гимнастических упражнений.

В свою очередь исполнительское мастерство и единство содержания и формы являются основным критерием эстетической оценки гимнастического упражнения.

Как было сказано ранее, вместе с вышеперечисленными критериями, также существуют специфические критерии, а именно: плавность, динамичность, точность, изящество, гармоничность.

Каждом из критериев подходит то или иное упражнение, наиболее точно характеризующего его.

Первым критерием является плавность исполнения, данный критерий является противоположным по значению термину

динамичность и характеризует линии сформированные посредством движения в танце. Плавность создает впечатление лёгкости, но на деле это показатель повышенного контроля над своим телом и его движениями.

Наиболее характерны для данного критерия – упражнения с мячом.

Плавность оценивалась по непрерывности движений в комбинации, по непосредственному контакту занимающихся с мячом, слитности переходов из одного движения в другое, гармоничному сочетанию упражнений с музыкой.

В нашем эксперименте плавность определялась по десятибалльной шкале оценок и тремя уровнями выполнения, а именно: низким, средним и высоким. Использовались комбинации составленные на уроке.

В начале опытной работы был сделан срез среди учащихся средней группы ЦГХ «Грация», который не выявил умение занимающихся выполнять плавно гимнастические упражнения и владение предметом, низкий уровень 68% испытуемых, средний составил 31%, высокий не зарегистрирован.

В ходе формирующего эксперимента нами были созданы условия для самосовершенствования, эстетического выполнения упражнений, было увеличено время на подготовку, а также предмет начал использоваться в хореографическом классе.

Низкий уровень к концу исследовательской работы остался у 16% , средний уровень выполнения показали 50% гимнасток. Появился высокий уровень исполнительского мастерства, 33% . Данные отражены в таблице №13. Приложение 1.

Второй критерий – динамичность.

Динамичность в хореографическом произведении может проявляться в движении, в композиционном построении, в степени развития героя произведения.

Говоря о художественной гимнастике и динамичности, можно сказать что она проявляется в скорости исполнения движений [30].

В нашем эксперименте для оценивания динамичности выбрано единственно подходящий предмет, скакалка.

Динамичность оценивалось в слитности и непрерывности движений гимнастки, в четкости линий и скорости изменения формы скакалки.

Упражнение со скакалкой самый динамичный вид упражнений в художественной гимнастике.

Динамичность исполнения в упражнении со скакалкой в начале опытной работы была на низком уровне, который наблюдался у 61% занимающихся, а средний уровень выполнения был присущ только 38% испытуемых.

В процессе формирующего эксперимента на занятиях педагогами были созданы условия совершенствования динамического выполнения движений со скакалкой. Условия заключались в последовательном, слитном исполнении элементов и связок в упражнении, в соблюдении его динамики линии и формы. В увеличении количества времени на подготовку, в отработке как в самостоятельном виде, так и с хореографом.

К концу исследовательской работы большинство занимающихся повысили свой уровень, низкий уровень остался у 16%, средний показала половина гимнасток, высокого уровня динамичности в своих выступлениях добились 33% занимающихся. Данные отражены в таблице №13, приложение 1.

Третьим критерием является – точность исполнения.

Дело в том, что точность движений является неотъемлемым компонентом выполнения упражнений в художественной гимнастике.

Каждому упражнению соответствует данный критерий.

Художественная гимнастика – как вид спорта считается одним из самых сложных по координации движений. Дело в том, что каждое движение: бросок, перекат, вращение, любое перемещение предмета нужно точно рассчитывать при его выполнении и координировать с движениями без предмета.

В связи с этим точность исполнения любого упражнения в художественной гимнастике вырабатывается многократным числом повторений и определенных знаний физической закономерности движений предметов, их кинематических возможностей [30].

В эксперименте было выбрано наиболее типичное, ярко характеризующее данный критерий упражнение – упражнение с обручем.

Точность оценивалась по качеству выполнения упражнений, по количеству потерь предмета, по амплитуде движений и форме исполнения.

В начале эксперимента точность исполнения была на низком уровне. Из общего числа занимающихся только 23% показали средний уровень точности выполнения упражнения с обручем.

На этапе формирующего эксперимента были созданы условия технического совершенствования точности на примере упражнения с обручем.

С помощью метода многократных повторений вырабатывалась соответствующая точность перемещения предмета в пространстве в зависимости от заданной траектории.

Броски, перекаты, вращения точно рассчитывались гимнастками при их многократном выполнении и координировались с движениями без предмета.

На момент завершения эксперимента низкий уровень исполнения показали 16% занимающихся, средний 50%, высокий уровень 33% гимнасток. Данные отражены в таблице №13. Приложение 1.

Последним критерием является гармоничность исполнения в упражнениях художественной гимнастики. Вполне четкую формулировку критерию дают правила судейства Международной Федерации гимнастики.

В них отмечается, что определяемая обычно как единство, согласованность, соразмерность частей в целом гармония имеет для гимнастики особо важное значение. Это такое сочетание отдельных элементов упражнения, которое создает гармоническое целое.

Гармония в гимнастике характеризуется соединением «эстетических элементов», о которых писал Уобер (1968 г.).

Там, где сложные элементы соединяются со статическими положениями и сила должна гармонично чередоваться с движениями, гармония будет играть всегда большую роль [70].

Оценка гармоничности исполнения упражнений включала в себя все приведенные ранее характеристики выполнения упражнений в художественной гимнастике. Для оценивания гармоничности были выбраны упражнения с предметами на выбор: мяч, обруч, скакалка.

Шкала оценок – десятибалльная, характеризовалась тремя уровнями выполнения.

В начале опытной работы 83% показали низкий уровень гармоничного выполнения упражнений в художественной гимнастике, средний уровень показали только 16% занимающихся.

На этапе формирующего эксперимента на занятиях учебного курса, каждая спортсменка выбрала подходящий ей вид упражнения, с учетом индивидуальных возможностей.

С помощью наблюдения и многократного повторения упражнений учащиеся старались с большей точностью, динамичностью, плавностью, изяществом исполнять свои комбинации, что, по своей сути, и определяло гармоничное выполнение упражнений в художественной гимнастике.

У большинства занимающихся к концу эксперимента уровень технического мастерства значительно вырос, низкий уровень гармоничного выполнения упражнений в художественной гимнастике остался у 16% занимающихся, средний – у 60% , высокий уровень выступления показали 23% участниц. Данные отражены в таблице №14.

Итак, в процессе исследования были рассмотрены основные и специфические критерии оценки прекрасного в ходе исполнения упражнений художественной гимнастики.

Подводя итоги из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что хореографическая основа при составлении упражнений художественной гимнастики процесс влияющий на формирование художественно – эстетических качеств личности, посредством получения знания в области хореографического искусства, музыкального искусства и гимнастического спорта. Эмоционально–наполненные упражнения художественной гимнастики можно назвать итогом хореографической подготовки, а также развития художественно – эстетических компетенций.

В результате исследования дидактических основ художественно – эстетического развития на занятиях хореографии и художественной гимнастикой можно сделать следующие выводы:

1. Создание благоприятной, творческой атмосферы, для стремления учащихся к физическому и духовному развитию, что приводит к формированию эстетических вкусов, чувств, стремлений, посредством восприятия хореографического и музыкального искусства.

2. Выделенные нами условия в ходе экспериментальной проверки обеспечивают оптимальное сотрудничество педагога со студентками на занятиях, которая обуславливает необходимость реализации образовательных, развивающих и воспитательных функций обучения, рассматриваемых нами в единстве.

3. Комплексный подход к анализу воспитания эстетических чувств на занятиях художественной гимнастикой и хореографией показывает, что с помощью специально подобранных методов и приемов непосредственно формируются такие эстетические чувства, как удивление, восхищение, восторг, радость, наслаждение при восприятии упражнений в художественной гимнастике.

Результаты проведенного эксперимента указывают на то, что уровень художественно – эстетического развития, а соответственно и уровень исполнения упражнений художественной гимнастики, обучающихся по предложенной нами программе, значительно повысился.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги исследования, мы пришли к выводу что новые личностные качества у спортсменок ЦГХ «Грация» определяют художественно – эстетические потребности, а также творческая активность, проявленная на занятиях хореографии и гимнастики.

Основой развития художественно – эстетических компетенций являются формирование знаний в области искусства, в данном случае хореографического, а также формирование стремлений к самосовершенствованию через физическое к духовному.

Соответственно, влияние курса хореографии в гимнастическом центре, можно охарактеризовать следующим образом:

1. Подготовка спортсменок в гимнастическом спорте – прежде всего процесс физического развития. Хореографическое искусство в художественной гимнастике выступает как часть подготовительного процесса, с ограничениями во времени и излагаемом материале. При этом обладая множеством средств для художественно –эстетического развития. Занимаясь хореографией учащиеся встречаются с возможностью изучения таки искусств как музыка и пантомима.

2. Основа хореографической подготовки в гимнастическом спорте классический танец, экзерсис классического танца в соответствии с направленность спорта видоизменяется, не исключая основные положения корпуса, ног и рук. Также, это важное средство художественно – эстетического развития, а также творческих способностей учащихся. Именно классический танец дает возможность сформировать грациозность и красоту движения, стать основой для создания образа в упражнениях художественной гимнастики. Элементы народной хореографии в системе хореографической подготовки помогают раскрыть индивидуальность личности учащегося. Педагогу необходимо хорошо разбираться в особенностях народных танцев, не допускать смешения стилей, которое

приводит к утрате национального колорита. Современная хореография, позволяет глубже исследовать возможности своего тела, позволяет исключить скованность в исполнении движений. Необходима в изучения спортсменкам.

3. Музыкальное искусство, также важное средство художественно – эстетического развития. Использование музыки в оформлении гимнастических упражнений, а также в тренировочном процессе развивает способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкальных произведений. В процессе задействуется слуховая и мышечная память. Музыка помогает решать задачи эстетического воспитания как воспитания чувства красоты движения, культуры поведения, имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности. Музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия.

4. Следующее средство художественной гимнастики – элементы пантомимы, материалом которых является жест, поза. Пантомимические движения способствуют более образному решению построения композиций. Поэтому на занятиях необходимо включать различные упражнения, а также этюды, направленные на воспитание точности, правдивости пантомимических движений.

5. Хореографическое искусство применительно к поставочному процессу упражнений: групповому, индивидуальному, с предметом или без него. Через постановочную деятельность влияют на художественно–эстетическое развития с точки зрения развития эстетических чувств вызванных исполнением упражнений, как собственных, так и чужих. А также, развитием понимания гармоничной составляющей: гармонии композиционного построения, гармонии связи музыки и движения, гармонии связи гимнастики и предмета.

Данное исследование выявило, что основным путем художественно – эстетического развития является целенаправленная работа по качественному изменению мотивационно –потребностной сферы личности. Ее цель –достижение высоких уровней развития и единства рационального, эмоционального и волевого компонента. Что позволяют обеспечить суммарность средств гимнастического спорта и хореографического искусства.

Процесс развития художественно– эстетических компетенций проходит постепенно в ходе учебной деятельности по хореографии и гимнастике:

- на начальном этапе наблюдается комплекс неуверенности при выполнении упражнений, специфичных для художественной гимнастики;
- далее появляется неосознанное желание красиво двигаться, подражая преподавателю или более опытным сверстницам, совершая как эстетические, так и неэстетические движения;
- возникает устойчивый интерес к явлениям спортивной жизни и участию в них;
- формируется активная, инициативная, творчески направленная полезная деятельность;
- итог: интерес к спорту, искусству и стремление к саморазвитию.

В начале эмпирического исследования, необходимо было выявить уровень художественно–эстетического развития учащихся средней группы ЦГХ «Грация». По итогам первоначального исследования констатирован вывод: практикуемая система работы в гимнастическом центре не отвечает современным требованиям, а именно формированию всесторонне – развитой личности. Не ведется работа над эстетической составляющей личности учащихся центра.

В ходе экспериментальной работы выяснились дидактические условия стремления к физическому и духовному развитию учащихся,

которые могут обеспечить эффективное формирование эстетических вкусов и идеалов личности на занятиях хореографией.

Выявлены следующие необходимые условия развития:

- укомплектованный высококвалифицированный преподавательский состав;
- наличие предметов в учебной программе ориентированных не только на физическое развитие;
- организация коллективного общения в атмосфере взаимодоверия и взаимоуважения;
- учет обратной связи, позволяющий выявить и предотвратить появления отрицательных тенденций в коллективе, для эффективного формирования эстетических качеств;
- демократизация отношений между учащимися и педагогическим составом.
- выявление условий, обеспечивающих эффективное влияние эстетических вкусов на процесс совершенствования эстетических отношений;
- развитие объективной самооценки, активной творческой позиции, стремления к самосовершенствованию, следовать образцам и примерам эстетического поведения;
- усиление значимости и авторитетности коллектива, этических норм, требований, эстетических ценностей для каждого;
- объективность в оценках эстетического выполнения упражнений в художественной гимнастике.

Значимость всех условий в течении эксперимента подтвердилась.

Результаты работы, проведенной с учетом индивидуальных особенностей выявленных посредством тестирования, показали необходимость целенаправленного подхода к правильному восприятию

красоты движения в спорте, в частности, в художественной гимнастике, как эстетической ценности.

Одной из основополагающих черт художественной гимнастики является обучение занимающихся видеть прекрасное в движении, в красоте позы, в создании образа того или иного упражнения, сопровождающееся глубокими эстетическими переживаниями.

На начальных этапах эксперимент строился на прямом пути воздействия средствами гимнастики, а именно когда конкретные упражнения, поступки, поведение становились непосредственным объектом его воздействия.

На следующем этапе, когда в работу вошла написанная нами программа «Хореография в художественной гимнастике» наряду с прямым влиянием стало осуществляться и косвенное через совершенство форм, эстетическое композиционное исполнение, создание целостного художественного образа с помощью средств музыкальной выразительности и выразительных движений.

К концу экспериментальной работы прямое и косвенное влияние средств стало взаимосвязанным процессом влияния на художественное развитие учащихся гимнастического центра. Соответственно на базе гимнастического центра невозможно полноценно использовать средства хореографического искусства, но недостающую часть заменяют средства гимнастического спорта.

В ходе исследования нами были выделены и раскрыты критерии оценки прекрасного в исполнении упражнений художественной гимнастики.

Основные критерии – мастерство; единство содержания и формы. Специфические – плавность, динамичность, точность, изящество, гармоничность. Их характеристика с учетом данных, полученных в конце экспериментальной работы отражает положительные сдвиги, которые произошли вследствие целенаправленной работы по нашей программе.

Художественная гимнастика, как одно из средств эстетического воспитания, выступает критерием оценки прекрасного не только в исполнительском мастерстве занимающихся, но и в способности чувствовать и понимать красоту окружающего нас мира, ощущать гармонию духовного и физического начала. Данный вид спорта помогает художественно – эстетическому развитию.

Результаты нашего исследования позволяют сделать следующие практические рекомендации:

При организации художественно – эстетического развития средствами хореографии на базе гимнастического центра необходимо исходить из:

- осмысление целей и задач хореографической подготовки; учет уровня развития занимающихся.

- знания реального состояния эстетической воспитанности и творческого потенциала занимающихся художественной гимнастикой, для чего необходима диагностика всех эстетических форм и проявлений в коллективе.

Основой художественно – эстетического развития в гимнастическом центре являются: педагогическая деятельность по формированию эстетических вкусов и идеалов личности, развитие у занимающихся способностей к эстетическому восприятию не только произведений художественной гимнастики, но и произведений искусства, а также самостоятельного и коллективного творчества.

Наиболее эффективны хореографические занятия в которых осуществляется хореографическая подготовка с включением гимнастических упражнений и предметов.

Но ориентированных на эстетическое композиционное исполнение, выработку правильных оценочных суждений прекрасного и общих подходов к упражнениям художественной гимнастики. Когда на занятии создаются условия, стимулирующие процесс воспитания эстетического

чувства и приобретения социального опыта эстетических переживаний через включение их в творческую деятельность.

Влияние художественной гимнастики на эмоциональные переживания занимающихся значительно усиливается при целенаправленном воздействии эффективных методов и приемов воспитания эстетических чувств. В результате собственных гимнастических выступлений и выступлений своих товарищей по группе, возникает чувство удивления, восхищения, восторга, радости или наслаждения, сопровождающиеся глубоким эстетическим переживанием, которое стимулирует активность к восприятию прекрасного в окружающем нас мире, побуждает на эстетически ценные поступки.

Проведенное исследование не исключает упущенных моментов в процессе изучения развития художественно–эстетических компетенций на базе гимнастического центра. Требуется дальнейшей разработки, на примере других действующих учреждений спортивной направленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Эльконин Б. Д. Понятие компетентности с позиции развивающего обучения // Современные подходы к компетентностно – ориентированному образованию / Б. Д. Эльконин – Самара : Образование, 2002 – с. 22 –29.
2. Троянская С. Л. Основы компетентностного подхода в высшем образовании: учеб.пособие / С. Л. Троянская – Ижевск : Удмуртский Государственный Университет, 2016. – 174 с. – ISBN 978–5–4312–0388–6 (Удмуртский Государственный Университет).
3. Современный толковый словарь русского языка / сост. С. А. Кузнецов – Санкт – Петербург : Феникс, 2009. – 1535 с. : ил.– ISBN 5–7711–0015–3.
4. Боткин Дж. Инновационное обучение, микроэлектроника и интуиция. / Дж. Боткин // // Перспективы. Вопросы образования – 1983. – № 1. – с. 39 – 47.
5. Уварина Н. В. Актуализация творческого потенциала младших школьников в образовательном процессе: монография / Н. В. Уварина.– Челябинск : Взгляд, 2014 – 225 с. ISBN 941–2471–0741–6.(Взгляд).
6. Ломакина О. Е. Профессиональная компетентность учителя: теория и практика: учеб. пособие / О. Е. Ломакина – Волгоград : Перемена, 2000. – 152 с. ISBN 933–5–7914–3210–5.(Перемена).
7. Белкин А. С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство. / А. С. Белкин, – Челябинск : Южно–Уральское издательство, 2004. – 171 с. ISBN 937–6271–4653–6. (Южно–Уральское издательство).
8. Зеер Э. Ф. Компетентностный подход к образованию. / Э. Ф. Зеер, – Екатеринбург : Уральское отделение Российской Академии Образования, 2004. – 145с. ISBN 791–4316–7541–5.(Уральское отделение Российской Академии Образования).

9 Энциклопедия образовательных технологий / Г. К. Селевко.— Москва: НИИ школьных технологий, 2006. –816 с. : ил.— ISBN 5–7711–0015–3.

10 Хуторский А. В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения / А. В. Хуторский, – Москва : МГУ, 2003. – 416 с. ISBN 978–5–317–05800–5 (МГУ)

11 Словаре терминов Европейского фонда образования / сост. А. П. Ефремов – Москва : РУДН, 2006. – 1997 с. : ил.— ISBN 5–7711–0015–3.

12 Леднев В. С. Государственные образовательные стандарты в системе общего образования / В. С. Леднева, Н. Д. Никандрова, М. В. Рыжакова, – Москва : МПСИ, 2002. – 382 с. ISBN 5–89502–381–9.

13 Басалаева Н. В. Ключевые компетенции как интегральный результат современного образования / Н. В. Басалаева. Н. В. Захарова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 6. – с. 31–34.

14 Зимняя И. А. Ключевые компетенции новая парадигма / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – с. 1–5.

15 Психология общения: энциклопедический словарь / сост. А. А. Бодалева. – Москва: Когито–Центр, 2011. – 600 с. : ил. – ISBN 5–6945–0624–1.

16 Фалько, В. П. Формирование художественно–проектной компетенции педагога профессионального обучения в области дизайна: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. / Фалько Вера Павловна: науч. рук. О. Н. Нефремов; РГППУ. – Екатеринбург, 2009. – 199 с.

17 Деревицкая, А. В. Развитие художественно–проектной компетенции студентов колледжа в условиях гуманно–ориентированного образования: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. / Деревицкая Анна Владимировна: О. Л. Назарова; УГФК. – Челябинск, 2013.–186 с.

18 Кравцова, Т. А. Гуманитарно–художественная компетентность будущего дизайнера / Т. А. Кравцова // Известия РГПУ им.А. И. Герцена.– 2008.– № 49.– с. 312–315.

19 Варданын, В. А. Становление в ВУЗе художественно–педагогической компетентности учителя начальных классов / В. А. Варданын // Интеграция образования.– 2006. – № 2. – С. 123–127.

20 Киндлер, Е. А. Формирование эстетической компетенции будущих учителей культурологии в процессе преподавания философско–культурологических дисциплин: дисс. ... канд.пед.наук: 13.00.02. / Киндлер Евгений Александрович: М. В. Кирьянова ; УГПУ . – Екатеринбург, 2009. – 160 с.

21 Шадрина, Е. В. Формирование эстетической компетенции у младших школьников при обучении изобразительному искусству/ Е. В. Шадрина // Вестник ТГПУ.– 2009. – № 1. – С. 44–47.

22 Шокот, О. В. Формирование эстетической компетенции в профессиональной подготовке студентов колледжа сферы услуг: дисс. ... канд.пед.наук: 13.00.08. / Шокот Ольга Викторовна: Г. Д.Хорошавина; МГГУ. –Москва, 2008.–152 с.

23 Стюарт, Ю. В. Становление художественно–эстетической компетенции детей старшего дошкольного возраста: дисс. ... канд.пед.наук: 13.00.02. / Стюарт Юлианна Владимировна: Е. Ю. Никитина; ЧГПУ. – Челябинск, 2012. – 250 с.

24 Клыкова, Л. А. Развитие художественно–эстетической компетенции студентов хореографических специальностей: дисс. ... канд.пед.наук: 13.00.08. / Клыкова Людмила Алексеевна: Е. Ю. Никитина; ЧГПУ. –Челябинск, 2009. – 212 с.

25 Масол, Л. М. Компетентностный подход как фактор модернизации художественного образования / Л. М. Масол //Современное музыкальное и художественное образование: опыт, проблемы, перспективы: Материалы междунар. науч.–практ. конф. – 2006.– №1– с.24.

26 Пургина Е. И. Методологические подходы в современном образовании и педагогической науке / Е. И. Пургина. – Екатеринбург : УГПУ, 2015. – 275 с. ISBN 978–5–7186–0642–3. (УГПУ).

27 Загвязинский А. М. Методология и методика дидактического исследования / А. М. Загвязинский. – Москва : Педагогика, 2005.– 160 с. ISBN 978–5–7514236–1 (Педагогика).

28 Худякова Н. Д. О структуре философии современного образования / Н. Д. Худякова // Вестник Челябинского государственного университета.– 2009. – № 11 – С. 79–82.

29 Загвязинский В.Я Теория обучения, современная интерпретация / В. Я. Загвязинский. – Москва: Педагогика, 2005.– 160 с. ISBN 978–5–7514236–1 (Педагогика).

30 Винер – Усманова И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва / И. А. Винер – Усманова. – Москва : Спорт, 2018. – 362 с. ISBN 978–5–2546874–1 (Спорт).

31 Боброва Г. А. Искусство грации / Г. А. Боброва . – Санкт–Петербург : Детское издание, 1990. –105 с. ISBN 987–4651–4987–45–5(Детское издание).

32 Варанина Т. Т. Художественная гимнастика. Учебное пособие для институтов физической культуры / Т. Т. Варанина. – Санкт–Петербург : Физкультура и спорт, 1973 – 197 с. ISBN 7965–5984–589–5 (Физкультура и спорт).

33 Ионина. И. Н. Поэзия движения: К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде / И. Н. Ионина. – Санкт–Петербург : Лениздат, 1987. – 159 с. ISBN 978–5–7341594–1 (Лениздат).

34 Приказом Минспорта России от 01.07.2013 N 504 "Об утверждении Общих требований к содержанию положений (регламентов) о межрегиональных и, всероссийских официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предусматривающие особенности отдельных видов спорта". – URL: [https : // base.garant.ru / 75554120/](https://base.garant.ru/75554120/) (дата обращения: 20. 03. 2018).

35 Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А. Ц. Пуни.– Санкт–Петербург : ГИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1977. – 50 с. ISBN 79548–664–76–5 (ГИФК им. П.Ф. Лесгафта).

36 Аверкович Э. П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток : дис. ...канд. пед. наук.: 05.25.07/ Аверкович Эльвира Петровна ; науч. рук. В. Г. Батуев; МГПУ. – Москва, 1980. – 236 с.

37 Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с. ISBN 978–5–459631457–1 (Физкультура и спорт).

38 Карпенко. Л. А. Художественная гимнастика / Л. А. Карпенко. – Москва : Спорт, 2003. – 381 с. ISBN 978–5–947961412–1 (Спорт).

39 Буров. А. И. Эстетика: проблемы и споры. / А. И. Буров. – Москва : Искусство, 1975.– 56 с. ISBN 978–5–78914256 (Искусство).

40 Кудрявцева. С. П. Эстетическая культура молодежи / С. П. Кудрявцева. – Санкт–Петербург : Знание, 1972. – 24 с. ISBN 3654–5–4587–694–5.

41 Асмолов А. Г. Деятельность и установка / А. Г. Асмолов. – Москва : Издательство Москва, 1979. – 151 с. ISBN 978–5–235160417–1 (Москва).

42 Зись А. Я. Искусство и эстетика. Традиционные категории и современные проблемы / А. Я. Зись. –Москва : Искусство, 1975. – 208 с. ISBN 9854–5–987–1458–6 (Искусство).

43 Запорожец А. В. Восприятие и действие / А. В. Запорожец. – Москва : Просвещение, 1967. – 205 с. ISBN 936–5–4789–123–5 (Просвещение).

44 Коган Л. Н. Художественный вкус / Л. Н. Коган. – Москва : Образование, 2003. – 158 с. ISBN 916–5–4730–487–5 (Образование).

45 Сараф М. Я. Введение в эстетику спорта. Учебное пособие. / М. Я. Сараф. – Москва :Физкультура и спорт, 1984. – 104 с. ISBN 125–54731–467–5 (Физкультура и спорт).

46 Ашмарина Б. А. Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности / Б. А. Ашмарина, Е. П. Ильина, Б. А. Петрова. – Санкт–Петербург : ЛГПИ им. А.И.Герцена, 1987. – 140 с. ISBN 9458–5–9874–458–5

47 Верб М. А. Об эстетическом кругозоре старших школьников и студентов. / М. А. Верб // Воспитание чувств детей и подростков. –2000. – № 11. – С. 110 – 341.

48 Гусев Ю. А. Познание и творчество: Логико–гносеологические проблемы художественного творчества / Ю. А. Гусев. – Минск : Университетское, 1987. – 253 с. ISBN 978–5–145897412–2 (Университетское).

49 Шилова М. И. Социализация и воспитание личности школьника в педагогическом процессе / М. И. Шилова. – Москва: ФЛИНТА, 2014. – 96 с. ISBN 9875–5–4517–654–6 (Флинта).

50 Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая.– Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 242 с. ISBN 978–5–534–07250–1(Юрайт).

51 Ивлева Л. Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 60 с. ISBN 978–5–349651487–2 (ЧГАКИ).

52 Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец / Т. С. Лисицкая. – Москва : Современный спорт, 1990. – 87 с. ISBN 978–5–645219789–2 (Современный спорт).

53 Добровольская Г. С. Танец, пантомима, балет / Г. С. Добровольская. – Санкт–Петербург : Искусство, 2004. – 142 с. ISBN 978–5–74561237–2 (Искусство).

54 Ванслов В. В. Статьи о балете: Музыкально–эстетические проблемы балета / В. В. Ванслов.– Москва : Музыка, 1980. – 192 с. ISBN 978–5–798654123 (Музыка).

55 Вербова З. Д. Искусство произвольных упражнений. / З. Д. Вербова. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 142 с. ISBN 978–5–478123654–1(Физкультура и спорт).

56 Мироненко В. В. О структуре выразительных движений / В. В. Мироненко // Психология. – 1977. – № 14. – С. 138 –140.

57 Тарасов Н. Н. Классический танец / Н. Н. Тарасов. – Москва : Искусство, 2018. – 148 с. ISBN 6978–5–9874–78–5 (Искусство).

58 Якобсон П. М. Психология восприятия художественного произведения / П. М. Якобсон. – Москва : Искусство, 2003. – 103 с. ISBN 978–5–7945874–1 (Искусство).

59 Новиков В. В. Эстетический идеал. Проблемы художественного многообразия / В. В. Новиков. – Москва : Мысль, 1968. – 356 с. ISBN 4569–59874–879–6 (Мысль).

60 Сараф М. Я. Эстетика спорта / М. Я. Сараф. – Москва : Знание, 1999. – 63 с. ISBN 978–5–94782113–1 (Знание).

61 Столяров В. И. Эстетические проблемы спорта / В. И. Столяров, М. Я. Сараф. – Москва : Искусство, 2003. – 119 с. ISBN 71648–5–987–78–6.

61 Френкин А. А. Эстетика физической культуры / А. А. Френкин. – Москва : Просвещение, 2001. – 307 с. ISBN 6874–5–8799–78–5 (Просвещение).

62 Эстетика: Словарь/ сост. А. А.Беляева. – Москва : – М.: Политиздат, 1989. – 447 с. : ил. – ISBN 978–5–412–1625–8.

63 Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выгодский. – Москва : Искусство, 2003. – 572 с. ISBN 978–5–798415254–1 (Искусство).

64 Эстетика: Словарь/ сост. А. А. Беляева. – Москва : Политиздат, 1989. – 447 с. ISBN 6587–5–7894–789–12.

65 Мельникова Л. В. Эстетическое воспитание в пединституте: Сборник трудов / Л. В. Мельникова. – Москва : МПИ им. Н. К. Крупской, 2013. – 150 с. ISBN 45978–5–784–8974–6 (МПИ им. Н. К. Крупской).

66 Каган М. С. Эстетическая культура советского человека / М.С.Кагана.– Санкт–Петербург : ЛГУ им. А. А.Жданова, 2004. – 168 с. ISBN 3654–5–4781–16 (ЛГУ им. А. А.Жданова).

67 Разумный В. А. Эстетическое воспитание. Сущность. Формы. Методы. / В. А. Разумный. – Москва : Мысль, 1969. – 207 с. ISBN 978–5–164978–2 (Мысль).

68 Киященко Н. И. Пути и средства эстетического воспитания / Н. И. Киященко, И. А. Конилова. – Москва : Наука, 2000. – 65 с. ISBN 9647–5–874–5.

69 Словарь русского языка / сост. С. Н. Ожегов. Н. Ю. Шведова.– Москва : Русский язык, 2015. – 1150 с. : ил. – ISBN 9647–5–748–7894–5.

70 Лоу Бенджамин. Красота спорта: Междисциплинарное исследование / Бенджамин Лоу. – Москва : Радуга, 1984. – 255 с. ISBN 9847–5–478–9874–15. (Радуга).

71 Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 96 с. ISBN 978–5–14591234–2 (Физкультура и спорт).

72 Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с. ISBN 978–5–459631457–1 (Физкультура и спорт).

73 Ивлева, Л. Д. История преподавания танца: учебное пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск : ЧГАКИ, 2006. – 139 с. ISBN 978–5–3492464–1 (ЧГАКИ).

74 Ивлева, Л. Д. История экзерсиса классического танца / Л. Д. Ивлева. – Челябинск : ЧГАКИ, 2014. – 174 с. ISBN 978–5–349651487–2 (ЧГАКИ).

75 Каку Мичио 5 тезисов о образовании будущего / Митио Каку // Теория и практика: theoryandpractice.ru – 2015.– № 3. – URL: <http://revolverlab.com/5-tsitat-mitio-kaku-ob-obrazovanii-buduschego/> (датаобращения:09.06.2019).

76 Кун. Т. Логика и методология науки. Структура научных революций / Т. Кун. – Москва: АСТ, 2003. – 605 с. – ISBN 5–17–010707–2 (АСТ).

77 Ланцев И. А. Образование для устойчивого развития на основе нового миропонимания / И. А. Ланцева // Проблемы устойчивого развития: научно–педагогические аспекты / ред. Т. И. Костиной. – Москва, 2006. С. 280–281.

78 Стронг Майкл Смерть университета: о свободе от учебных программ и субкультурах знаний / Майкл Стронг // Теория и практика: theoryandpractice.ru – 2018. – № 1.– URL: <http://theoryandpractice.ru/posts/9364-university-is> (дата обращения: 21.05 2019).

79 Вернадский В. И. Ученые записки Крымского федерального университета имени / В. И. Вернадского // Парадигмы образования:тенденции развития /Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского». – Республика Крым, 2015. С. 40–53.

80 Чернышева, С. А. К уточнению содержания понятия «художественно–эстетическая компетенция» / С. А. Чернышева // Теория и практика образования в современном мире : материалы VI Международная научная конференция. – Санкт–Петербург , 2014. – С. 309 – 313.

81 Егорова, А. М. Формирование эстетической компетентности учащихся в системе общего и дополнительного образования посредством полихудожественного подхода / А. М. Егорова. // Молодой ученый. Казань, 2013. – С. 336 – 338.

82 Коренистова Н. Г. Формирование эстетической компетентности учащихся в процессе взаимодействия семьи и школы: дис. ... канд. пед. наук.: 25.09.03/ Коренистова Наталья Григорьевна науч. рук. О. Н. Ильина; ЮУрГУ. –Екатеринбург 1997. – 256 с.

83 Егорова, А. М. Формирование эстетической компетентности учащихся в системе общего и дополнительного образования посредством полихудожественного подхода / А. М. Егорова. // Молодой ученый. Казань – 2013. – с. 336– 338.

84 Клыкова Л. А. Художественно–эстетическая компетенция студентов вузов: траектория развития / Л. А. Клыкова // Вестник ЧГПУ. Челябинск – 2009.– с. 83 – 91.

85 Клыкова. Л. А. Теоретико–методологическая основа развития художественно–эстетической компетенции студентов вузов / Л. А. Клыкова // Вестник ЧГПУ. Челябинск – 2009. с. 48 – 59.

86 Афанасьева, О. Ю. Управление коммуникативным образованием студентов вузов: педагогическое сопровождение / О. Ю. Афанасьева. – Москва: МГОУ, 2007. – 324 с. ISBN 978–5–7017 (МГОУ).

87 Никитина, Е. Ю. Педагогическое управление коммуникативным образованием студентов вузов: перспективные подходы / Е. Ю. Никитина, О.Ю. Афанасьева. – Москва : МАНПО, 2006. – 154 с. ISBN 978–5–94755–413–7 (МАНПО).

88 Белкин, А. С. Компетентность. Профессионализм. Мастерство. / А. С. Белкин.– Челябинск: ОАО Южный – Урал, 2004.– 176 с. ISBN 978–5–906021 (ОАО Южный–Урал).

89 Энциклопедия образовательных технологий / сост. Г. К. Селевко. – Москва: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с. ISBN 6548–5–74–977–14.

90 Современный толковый словарь русского языка / сост. С. А. Кузнецов. – Санкт– Петербург: Норинт, 2002.– 960 с. ISBN 8974–5–784–9874–1.

91 Российская федерация. Законы. Закон об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273–ФЗ : [принят Государственной Думой. 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации. 26 декабря 2012 г.]. – Москва: Проспект; Санкт–Петербург : Кодекс, 2020. 170 с. ISBN 978–5–496–00652–1 (Проспект).

92 Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. – Санкт Петербург : Питер, 2009. – 276 с. ISBN 978–5–17119914–2 (Питер).

93 Поливанова, К. Н. Развитие общения дошкольников со сверстниками / К. Н. Поливанова. – Москва: Педагогика, 1989. – 284с. ISBN 978–5–99160152–8 (Педагогика).

94 Сологуб Е. Б. Физическое развитие детей дошкольного возраста / Е. Б. Сологуб, Г. П. Виноградов, С. В. Никольская. – Санкт Петербург : СПб ГУФК 1993. – 254 с. ISBN 5–7065–0403–2.

95 Филиппова С. О. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов факультета физической культуры / С. О. Филиппова, Г. И. Пономарев. Санкт Петербург: ВВМ, 2004. – 41 с. ISBN 978–5–9651–1135–0.

96 Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2001.– 63 с. ISBN 378–5–38918501–2.

97 Страдина М. С. Возрастная морфология: учебно–методическое пособие / М. С. Страдина. Санкт–Петербург : СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 102 с. ISBN 978–5–2427017–4 (СПбГУФК).

98 Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/ Э. Я Степаненкова. – Москва : Академия, 2011. – 159 с. ISBN 978–5–7951473–2 (Академия).

99 Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2001.– 192 с. ISBN 978–5–61485279–2 (Спорт АкадемПресс).

100 Сорокоумова Е. А. Возрастная психология: краткий курс / Е. А. Сорокоумова. – Санкт–Петербург : Питер, 2009.– 65 с. ISBN 978–5–612647895–2 (Питер).

101 Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования / О. А. Абдулина – Москва : Просвещение, 1989. – 139 с. ISBN 978–5–8947842–2 (Просвещение).

102 Абдульханова–Славская К. А. Деятельность и психология личности. / К. А. Абдульханова–Славская – Москва : Наука, 1980. – 335 с. ISBN 978–5–584796124–1 (Наука).

103 Ананьев Б. Г. Индивидуальное развитие человека и константность восприятия / Б. Г. Ананьева. – Москва : Просвещение, 1968. – 335 с. ISBN 97–5–647951458 (Просвещение).

104 Архангельский С. Н. Лекции по теории обучения в высшей школе / С. Н. Архангельский. – Москва : Высшая школа, 1974. – 584 с. ISBN 978–5–7894587–1 (Высшая школа).

105 Архангельский С. Н. Учебный процесс в высшей школе / С. Н. Архангельский. – Москва : Высшая школа, 1980. – 368 с. . ISBN 978–5–43157918–1 (Высшая школа).

106 Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов – Москва : МГУ, 1990. – 367 с. ISBN 978–5–78412513–1(МГУ).

107 Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с. ISBN 978–5–26719817–1 (Физкультура и спорт).

108 Базарова Н.П. Азбука классического танца. / Н. П. Базарова., В. П. Мэй. – Москва : Искусство, 2000. – 156 с. ISBN 978–5–89417456 (Искусство).

109 Белорусова В. В. Воспитание в спорте. / В. В. Белорусова. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 117 с. ISBN 978–5–96112347–2 (Физкультура и спорт).

110 Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения / Б. П. Блонский. – Москва : Педагогика, 1980. – 304 с. (Педагогика).

111 Боброва Г. А. Художественная гимнастика в школе. / Г. А. Боброва. – Москва: ФиС, 1978.– 86 с. ISBN 978–5– 8947514–2 (ФиС).

112 Буров А. И. Эстетика: проблемы и споры. / А. И. Буров. – Москва: Искусство, 1975.– 56 с. ISBN 978–5–78914256 (Искусство).

113 Вейт М. А. Непрерывное образование и совершенствование педагогического процесса в высшей школе / М. А. Вейт ., Б. Г. Огаянц. – Липецк : Округ, 1990. – 206 с. ISBN 978–5–46578124 .

114 Визитей Н. Н. Спорт и эстетическая деятельность / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Наука, 1982. – 110 с. ISBN 978–5–23561478–1 (Наука).

115 Виленский М. Я. Основы профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических институтов / М. Я. Виленский., Р. С. Сафин. – Москва : МГПИ им В.И.Ленина, 1980 – 104 с. ISBN 978–5–125547812–3 (МГПИ им В.И.Ленина).

116 Выготский Л. С. Педагогическая психология. / Л. С. Выгодский. – Москва : Педагогика, 2003. – 479 с. ISBN 978–5–2354197845–1 (Педагогика).

117 Гулыга А. В. Принципы эстетики / А. В. Гулыга. – Москва: Политиздат, 1987.– 285 с. ISBN 978–5–879614794–1 (Политиздат).

118 Гусев Ю. А. Познание и творчество: Логико–гносеологические проблемы художественного творчества / Ю. А. Гусев. – Минск: Университетское, 1987. – 253 с. ISBN 978–5–145897412–2 (Университетское).

- 119 Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач., А. А. Исоев. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с. ISBN 978–5–89514878–2 (Физкультура и спорт).
- 120 Киселев Ю. А. Влияние спорта на формирование личности / Ю. А. Киселев. – Москва : Знание, 2000. – 64 с. ISBN 978–5–267174852–1 (Знание).
- 121 Коган Л. Н. Художественный вкус / Л. Н. Коган. – Москва : Наука, 1970.– 158 с. ISBN 978–5–1456791821 (Наука).
- 122 Коршунов А. М. Теория отражения и активность / А. М. Коршунов.– Москва : Знание, 1990. – 64 с. ISBN 978–5– 7943671954–1 (Знание).
- 123 Кузьмина Н. В. Методы исследования педагогической деятельности / Н. П. Кузьмина. – Санкт–Петербург : Искусство, 2003. – 272 с. ISBN 978–5–3461794–2 (Искусство).
- 124 Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – Москва : Наука, 2001. – 258 с. ISBN 978–5–12564113–1 (Наука).
- 125 Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – Москва : Педагогика, 2000. – 186 с. ISBN 978–5–79412364–1 (Педагогика).
- 126 Лихачев Б. Т. Теория эстетического воспитания школьников./ Б. Т. Лихачев.– Москва : Просвещение, 1985. – 176 с. ISBN 978–5–79412354 (Просвещение) .
- 127 Мазель А. А. О природе и средствах музыки / А. А. Мазель. – Москва : Музыка, 1991. – 80 с. ISBN 978–5–15749876–2 (Музыка).
- 128 Макаренко А. С. Педагогическая поэма / А. С. Макаренко. – Москва : Наука, 2008. – 575 с. ISBN 978–5–794126–1 (Наука).
- 129 Марищук В. Л. Информационные аспекты управления спортсменом / В. Л. Марищук., Л. К. Серова. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 111 с. ISBN 978–5–14572312–1 (Физкультура и спорт)

130 Мартене, Райнер. Социальная психология и спорт / Райнер Мартене. – Москва: Физкультура и спорт, 2000.– 176 с. ISBN 978–5–7951432615–1 (Физкультура и спорт).

131 Матонис В. П. Музыкально–эстетическое воспитание личности / В. П. Матонис. – Санкт – Петербург: Музыка, 1988. – 85 с. ISBN 978–5–7419513–2 (Музыка).

132 Назайкинский Е. В. О психологии музыкального восприятия / Е. В. Назайкинский. – Москва: Музыка, 1988.– 383 с. ISBN 978–5–16749513–2 (Музыка).

133 Панкевич Г. Н. Искусство музыки / Г. Н. Панкевич.– Москва: Знание, 2002. – 112 с. ISBN 978–5–1671547–1 (Знание).

134 Петрова Г. А. Вопросы эстетической подготовки будущего учителя / Г. А. Петрова. – Казань: Казанский университет, 1997. – 200 с. ISBN 978–5–7941564–1 (Казанский университет).

135 Подласый И. П. Педагогика./ И. П. Подласый. – Москва: Просвещение, 2014. – 433 с. ISBN 978–5–14765117–1 (Просвещение).

136 Пономарев И. А. Психология творчества и педагогика / И. А. Пономарев.– Москва : Педагогика, 2012. – 280 с. ISBN 978–5–1264594–2 (Педагогика).

137 Праздников Г. А. Искусство и спор / Г. А. Праздников. – Санкт–Петербург : Знание, 2000.– 36 с. ISBN 978–5–794344150–2 (Знание).

138 Алабин В. Г. Балет и спорт. / В.Г. Алабин // Теория и практика физической культуры. 2001– № 10. – С. 33–37.

139 Асмолов А. Г. Психология, искусство, образование / А. Г. Асмолов // Искусство в школе. 1999. – № 6.– С. 3 –4.

140 Бондаревская Е. В. Введение в педагогическую культуру / Е. В. Бондаревская. – Ростов–на–Дону : РГПУ, 2003. – 221 с. ISBN 978–5–23479456–1 (РГПУ).

- 141 Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова – Москва : Лань, 2000. – 158 с. ISBN 978–5– 12359746–2 (Лань).
- 142 Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2005. – 1136 с. ISBN 978–5–1647911564–1 (Эксмо).
- 143 Гребенюк О. С. Общая педагогика / О. С. Гребенюк. – Калининград : КЛГУ, 2000. – 107 с. ISBN 978–5–2615974 (КЛГУ).
- 144 Загвязинский В. И. Социальная педагогика: учебник для бакалавров / В. И. Загвязинский, О. А. Селиванова. – Москва : Юрайт, 2012. – 405 с. ISBN 978–5–2714978–2 (Юрайт).
- 145 Караковский В. А. Воспитательная система школы: педагогические идеи и опыт формирования / В. А. Караковский. – Москва : Народное образование, 2001. – 81 с. ISBN 978–5–64786145–1 (Народное образование).
- 146 Коменский Я. А. Великая дидактика / Я. А. Коменский. – Санкт – Петербург : Типография А. М. Котомина, 1875. – 281 с. ISBN 978–5–349871497–2 (Типография А. М. Котомина).
- 147 Красовская В. М. История русского балета : учебное пособие / В. М. Красовская. – Санкт – Петербург : Лань, 2003. – 288 с. ISBN 978–5–24794787–2 (Лань).
- 148 Леонтьев А. Н. Ощущение, восприятие и внимание детей младшего школьного возраста / А. Н. Леонтьев. – Москва : МГУ, 2008. – с. 295. ISBN 978–5–3479141487–2 (МГУ).
- 149 Мудрик А. В. Социализация человека : учебное пособие / А. В. Мудрик. – Москва : Флинта, 2011. – 624 с. ISBN 978–5–36479887–2 (Флинта).
- 150 Нарская Т. Б. Историко–бытовой танец: учебно–методическое пособие / Т. Б. Нарская. – Челябинск : ЧГАКИ, 2009. – 180 с. ISBN 978–5–349651487–2 (ЧГАКИ).

- 151 Ожегов С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – Москва : Оникс, 2009. – 1200 с.
- 152 Панферов В. И. Основы композиции танца / В. И. Панферов. – Челябинск : ЧГАКИ, 2001. – 120 с. ISBN 978–5–349651487–2 (ЧГАКИ).
- 153 Пидкасистый П. И. Педагогика: учебное пособие / П. И. Пидкасистый. – Москва : Высшее образование, 2008. – 430 с. ISBN 978–5–34974587–2 (Высшее образование).
- 154 Русанова В. С. Художественно–эстетическое воспитание как основа творческого образа жизни / В. С. Русанова. – Челябинск : изд–во ЧГАКИ 2004. – 234 с. ISBN 978–5–349651487–2 (ЧГАКИ).
- 155 Тутолмин, А. В. Нравственно–эстетическое воспитание школьников / А. В. Тутолмин. – Глазов : ГАПН, 2003. – 212 с. ISBN 978–5–487497846–2 (ГАПН).
- 156 Ушинский К. Д. Педагогические сочинения / К. Д. Ушинский. – Москва : Академия наук, 2002. – 60 с. ISBN 978–5–36495187–2 (Академия наук).
- 157 Чурашов А. Г. Педагогическая модель художественно – эстетического развития детей дошкольного возраста средствами хореографии / А. Г. Чурашов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012 . – № 8. – С. 184 – 194.
- 158 Юнусова Е. Б. Педагогическое обеспечение проблемы становления хореографических умений у детей дошкольного возраста / Е. Б. Юнусова, Е. Б. Гвоздева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2010. – № 4. – С. 47 – 59.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкетный опрос

Анкета № 1

Просим Вас ответить на приведенные ниже вопросы. От полноты и искренности Ваших ответов будет зависеть качество исследования.

К некоторым вопросам даны ответы. Прежде, чем ответить на каждый из данных вопросов, внимательно прочтите все варианты предлагаемых ответов. Затем, подчеркните те ответы, которые выражают Ваше мнение.

Группа:

И.Ф.О.:

Возраст:

1. Каким для Вас представляется эстетический идеал в образе современного человека?

2. Какую значимость для Вас имеют эстетические отношения с окружающими?

3. Какие негативные черты Вашего характера мешают эстетическому общению в коллективе, а именно: скованность, неуверенность, эгоизм, пассивность, слабое восприятие прекрасного, занижение или завышение самооценки, непонимание окружающих?

4. Какими способностями Вы обладаете:

- a) эстетическое восприятие;
- b) эстетическое переживание;
- c) эстетическое суждение;
- e) эстетический вкус.

5. Любите ли Вы музыку? Какие направления в музыке Вас более всего интересуют:

- a) положительно, отрицательно, не воспринимаю (подчеркнуть);

б) классическое, народное, современное (подчеркнуть).

6. Возникают ли у Вас художественные образы в соединении музыки с движением в зависимости от музыкального произведения?

7. Какими эстетическими качествами Вы обладаете?

Внешними: красивая осанка, походка, культуры движения, культура поведения, культура речи.

8. Является ли для Вас художественная гимнастика и хореография средством эстетического развития?

Да, нет, не знаю (подчеркнуть).

9. Как Вы оцениваете свой уровень эстетической воспитанности?
Низкий, средний, высокий (подчеркнуть).

Анкета № 2

Группа:

Ф.И.О.:

Возраст:

1. Испытываете ли Вы эмоциональные переживания при собственном выполнении упражнений?

Выберете и подчеркните предлагаемые варианты ответа:

Всегда; часто; иногда; никогда.

Анкета № 3

Группа:

Ф.И.О.:

Возраст:

1. Проявляете ли Вы эмоциональные переживания при наблюдении за выступлениями Ваших сокомандников?

Выберете и подчеркните предлагаемые варианты ответа:

Всегда; часто; иногда; никогда.

Анкета № 4

Группа:

Ф.И.О.:

Возраст:

1. Какие эстетические чувства Вы испытываете при восприятии упражнений в художественной гимнастике:

- a) удивление;
- b) восторг;
- c) радость;
- d) восхищение;
- e) наслаждение.

Таблица 1– Эстетический идеал.

Вопрос	Этап	Верный ответ в %	Неверный ответ в %	Нет ответа в %
Что для Вас «эстетический идеал»	Начало эксперимента	15,5	44	30
	Конец эксперимента	65	28	6

Таблица 2– Эстетическое отношение.

Вопрос	Этап	Верный ответ в %	Неверный ответ в %	Нет ответа в %
Чем для Вас является эстетическое отношение к гимнастике хореографии	Начало эксперимента	15	66	17
	Конец эксперимента	80	19	

Таблица 3 – Негативные черты характера.

Вопрос	Этап	Скованность в %	Неуверенность в %	Эгоизм в %	Пассивность в %	Заниженная самооценка в %	Завышенная самооценка в %	Непонимание в %
Какие негативные черты характера Вам присущи	Начало эксперимента	90	93	45	30	50	40	20
	Конец эксперимента	30	50	20	10	70	10	5

Таблица 4 – Образная составляющая музыкального материала.

Вопрос	Этап	Возникают в %	Не возникают в %	Нет ответа в %	Интуитивно в %
Возникают ли образы	Начало эксперимента	57	33	9	18
	Конец эксперимента	100			22

Таблица 5 – Восприятие музыкального материала.

Вопрос	Этап	Да в %	Нет в %	Нет ответа	Классический в %	Народный в %	Современный в %
Любите ли Вы музыку? Какие направления?	Начало эксперимента	100			30	54	100
	Конец эксперимента	100			60	93	100

Таблица 6 – Эстетические способности.

Вопрос	Этап	Восприятие в %	Переживания в %	Суждения в %	Созерцание в %	Вкус в %
Какие эстетические способности и Вам присущи	Начало эксперимента	30	20	10	30	20
	Конец эксперимента	90	95	80	90	85

Таблица 7 – Гимнастический спорт и хореография как средство художественно – эстетического развития.

Вопрос	Этап	Да в %	Нет в %	Нет ответа в %
Являются ли гимнастика и хореография средством художественно – эстетического развития	Начало эксперимента	57	30	12
	Конец эксперимента	95	5	

Таблица 8 – Самооценка.

Вопрос	Этап	Низкий уровень в %	Средний уровень в %	Высокий уровень в %	Нет ответа в %
Ваш уровень эстетической воспитанности	Начало эксперимента	33	45	12	9
	Конец эксперимента	60	30	5	

Таблица 9 – Собственное выступление.

Вопрос	Этап	Оценка	Всегда в %	Часто в %	Иногда в %	Никогда в %
Испытываете ли Вы эмоциональные переживания во время собственных выступлений	Начало эксперимента	Самооценка	21	54	24	
		Педагог	32	48	19	
	Конец эксперимента	Самооценка	81	18		
		Педагог	72	25	2	

Таблица 10 – Чужое выступление.

Вопрос	Этап	Оценка	Всегда в %	Часто в %	Иногда в %	Никогда в %
Испытываете ли Вы эмоциональные переживания во время чужих выступлений	Начало эксперимента	Самооценка	15	60	24	
		Педагог	12	48	39	
	Конец эксперимента	Самооценка	75	24	1	
		Педагог	73	4	2	

Таблица 11 – Эстетические чувства.

Вопрос	Этап	Оценка	Восхище ние в %	Удивле ние в %	Восто рг в %	Радос ть в %	Наслажде ние в %
Что Вы испытывает е при восприятии гимнастиче ских упражнений	Начало экспериме нта	Самооце нка	33	45	51	36	27
		Педагог	45	60	51	30	21
	Конец экспериме нта	Самооце нка	84	87	87	60	78
		Педагог	99	87	90	54	72

Таблица 12 – Результаты эксперимента по технике исполнения.

Вид упражнений	Этап эксперимента	Уровень выполнения		
		Низкий в %	Средний в %	Высокий в %
Без предмета	Начало	66	33	16
	Конец	25	58	
С мячом	Начало	66	33	25
	Конец	16	58	
Со скакалкой	Начало	75	25	23
	Конец	26	50	
С обручем	Начало	83	16	33
	Конец	16	50	

Таблица 13 – Результаты эксперимента по стилю исполнения.

Вид упражнений без предмета	Этапы эксперимента	Уровень выполнения		
		Низкий в %	Средний в %	Высокий в %
Классическая хореография	Начало	100		
	Конец	25	66	8
Народный танец	Начало	83	16	
	Конец	15	76	8
Современные направления	Начало	75	25	
	Конец	8	75	16
Самостоятельное решение	Начало	75	25	
	Конец	15	76	8

Таблица 14 – Специфические критерии эстетического исполнения упражнений.

Критерии	Вид упражнений	Этап эксперимента	Уровень выполнения		
			Низкий в %	Средний в %	Высокий в %
Плавность	С мячом	Начало	68	31	
		Конец	16	50	33
Динамичность	Со скакалкой	Начало	61	38	
		Конец	16	50	33
Точность	С обручем	Начало	76	23	
		Конец	16	50	33
Изящество		Начало	75	25	
		Конец	16	50	33
Гармоничность		Начало	83	16	
		Конец	16	60	23

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ЦЕНТР ГИМНАСТИКИ И ХОРЕОГРАФИИ «ГРАЦИЯ»

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Предметная область:

хореография

Срок реализации: 9 лет

**Образовательная программа
«Хореография в художественной гимнастике»**

Челябинск 2019 г.

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1 Характеристика учебного предмета;
- 1.2 Методы обучения;
- 1.3 Цели и задачи образовательной программы;
- 1.4 Принципы построения программы;

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 2.1 Материально–технические условия реализации программы;
- 2.2 Содержание программы ;
- 2.3 Ожидаемые результаты;

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

- 3.1 Текущий контроль, аттестация;

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика учебного предмета;

Советская и Российская школа гимнастического спорта характеризуется высоким исполнительским мастерством спортсменов, разнообразием стилей, цельностью композиций что достигается с помощью хореографического искусства.

Под хореографической подготовкой в гимнастике подразумевается набор танцевальных движений и комбинаций направленных на расширение двигательного диапазона, увеличение набора выразительных средств, а также расширение нравственно – эстетических качеств личности посредством изучения хореографических направлений.

Разделение подготовки на техническую и хореографическую условны, так как, трудно провести грань между взаимосвязанными, взаимовытекающими и взаимно – поддерживающими элементами.

Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основой как для языка хореографии, так и для гимнастики.

Главной особенностью, отличающей хореографическую подготовку от других ее видов является отсутствие механики исполнения, и наличие взаимосвязи движений головы конечностей и корпуса.

Таким образом исполнение каждого упражнения отличается особой выразительностью, артистичностью, что в свою очередь позволяет создать индивидуальный образ гимнастки.

Бес сомнения хореографическая подготовка в гимнастике базируется на основе классического танца, однако она имеет ряд особенностей, которые определяются целью и рядом задач.

Хореографическая подготовка это всего лишь часть учебно–тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Данное обстоятельство является обоснованием специфики подготовки.

В процессе подготовки следует учитывать постоянный дефицит времени, при большом объеме разнохарактерных движений, включая отработку упражнений заданных главным тренером.

Соответственно предъявляются особые требования к методике проведения урока, выбору средств и методов подготовки.

Урок хореографии должен учитывать практическую целесообразность каждого задания, это значит что чрезмерное увлечение внешним впечатлением нецелесообразно.

Хореографическое искусство в гимнастическом спорте используется как вспомогательное средство, способствующее созданию более яркого и оригинального композиционного построения.

Учебный процесс формирует такие важные физические качества как: танцевальность, мягкость и грациозность исполнения, эластичность и сила мышц, чувство равновесия, чувство пространства, вращательные функции, постановка корпуса, работа шеи и головы, пластичность работы рук, координация движений.

На занятиях хореографией гимнастики наиболее близко встречаются с такими видами как, музыкальное искусство и пантомима. Что способствует развитию музыкальности исполнения и эмоциональной наполненности композиции.

Хореографическое искусство влияет на художественно–эстетическое развитие гимнасток, посредством выработки эстетического повеления и развитию эстетических чувств, через приобретенные знания в области хореографического искусства.

Учебная программа «Хореография в художественной гимнастике», направлена на приобретения качественных навыков исполнителя, художественно–эстетического развития спортсменок, а также приобщение к созданию композиционных построений гимнастических упражнений.

Образовательная программа реализует потребность гимнастического спорта в спортсменках, чье исполнительское мастерство наполнено

художественно–эстетическим компонентом и содержит в себе хореографический, эмоционально–наполненный образ.

Данная программа составлена с учетом современных тенденций, традиций, методов и форм обучения сложившихся в хореографическом образовании, а также с учетом изменяющихся правил FIG.

Учебной программой «Хореография в художественной гимнастике» предусматривается разделение на три возрастных этапа:

1 этап – первоначальная подготовка второго и третьего года обучения, а также учебно–тренировочная подготовка первого года обучения (6–9 лет)

2 этап – учебно–тренировочная подготовка второго, третьего и четвертого года (10–12 лет)

3 этап – совокупность вышеперечисленных периодов. (13–16 лет)

Основанием для чего является образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, написанная И.А. Винер–Усманова – д.п.н., профессор; Р.Н.Терехина – д.п.н., Е.Н.Медведева – к.п.н., профессор; Е.С. Крючек – к.п.н., профессор; А.А. Супрун – к.п.н, доцент.; Е.С. Р.Б. Цаллагова – д.м.н., профессор; А.С. Мальнева – старший преподаватель;, и утвержденная всероссийской федерацией художественной гимнастики.

Хореографическая подготовка в гимнастическом центре делится на два вида: учебная и постановочная.

Учебная включена в процесс ОФП и представляет собой набор специфических движений, в рамках классического, народного и современного танцев. Что в свою очередь влияет на физическую подготовку, а также на развитие и формирование таких качеств как : грациозность, красота, посредством чего вырабатываются эстетические привычки и поведение.

Постановочная хореографическая подготовка, представляет собой процесс создания группового или индивидуального упражнения с помощью средств хореографического, музыкального искусства.

Данный вид подготовки способствует вовлечению спортсменок в творческий процесс, что позволяет сформировать эстетические критерии оценки, связанные с композицией, с исполнением и образным наполнением, а также посредством процесса создания упражнения сформировать эмоциональное отношение не только к произведению, но и к самому процессу, что в свою очередь влияет на развитие эстетических чувств и эмоций.

1.2 Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей движений или упражнений);
- практический (упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, создание художественных образов);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении танца в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

1.3 Цель программы и задачи образовательной программы .

Художественно–эстетическое развитие учащихся гимнастического центра посредством приобретенных знаний и навыков в области хореографического искусства.

К обучающим задачам относятся:

- Знание терминов
- Знание текста комбинаций, владение основными движениями в упражнении
- Умение распределять гимнастический элемент в рамках музыкального отрезка
- Умение распределять площадку, чувствовать пространство
- Знание особенностей постановки корпуса, а также позиций ног и рук

К развивающим задачам относятся:

- Развитие исполнительских данных, движенческого аппарата
- Развития навыков самоконтроля, самоанализа
- Развитие интереса к творческой деятельности
- Развитие эстетического вкуса
- Развитие музыкальных способностей.

К воспитывающим относятся:

- Формирование нравственных качеств личности
- Формирование художественно–эстетических качеств личности
- Формирование навыков общения и взаимодействия в коллективе

Срок реализации образовательной программы: 9 лет

Уроки проводятся в форме групповых занятий, 20–21 человек.

Продолжительностью два академических часа, три раза в неделю.

Форма обучения: групповая, индивидуальная.

Занятие по хореографии делится на две части– первая представляет собой теоретическую часть, где происходит знакомство терминологией и словесным объяснение основ исполнения движений.

Вторая – практическая, где непосредственно происходит процесс отработки движений.

Хореографически, как и гимнастические занятия проводятся под музыкальное сопровождение.

Прежде всего использование музыкального аккомпанемента способствует развитию чувства темпа и ритма музыки, что позволяет гимнастка заранее рассчитать количество музыкального времени на гимнастический элемент.

Также музыкальный материал способствует большему пониманию гимнастками заложенного образа в упражнении, воспитывает эмоциональное отношение к своему личному труду вложенному в создание гимнастического упражнения.

Необходимо просчитывать упражнения, воздействуя тем самым на процесс изучения музыкального размера музыкальных произведений. Первый обучения использовать музыку с простейшим ритмическим рисунком и усложняться в процессе обучения.

1.4 Принципы построения программы.

- Принцип ориентации общества на гармонично–развитую личность
- Принцип учета психолого–личностных особенностей учащихся
- Принцип креативности с ориентацией на художественно–эстетическое развитие
- Принцип изменений в учебной программе, с учетом перемен в правилах FIG или изменившейся социальной ситуацией.
- Принцип совместной работы педагога–хореографа и педагога–тренер.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Материально–технические условия реализации программы

Материально– техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Перечень необходимый для реализации программы:

- Зал площадью не менее 40 кв.м
- Деревянное или специализированное, танцевальное покрытие
- Гимнастический ковер
- Станки и зеркала
- Наличие музыкального инструмента или оборудования
- Наличие помещения для предметного оборудования
- Раздевалки с душевыми для учащихся

2.2 Содержание программы

Таблица 2.1 – Общая информация

Год обучения	Возраст	Часы в неделю	Название этапа
1	6–7	2	Пп2
2	7–8	3	Пп3
3	8–9	3	Уч1
4	9–10	4	Уч2
5	10–11	4	Уч3
6	11–12	4	Уч4
7	12–13	5	Уч5
8	13–14	5	Сс1
9	14–15	5	Сс2

Содержание программы для групп 1, 2, 3 года обучения.

Таблица 2.2 – Учебно–тематический план группы ПП2

Название темы	Теория(часы)	Практика (часы)
Правила поведения, техника безопасности, значение х.и в гимнастике	1	-
Название движений	2	-
Экзерсис у станка	-	56
Экзерсис на середине	-	22
Постановочная деятельность	-	36
Отработка материала	-	10
Всего часов:	3	141

Таблица 2.3 – Учебно–тематический план групп ПП3 и УТ1

Название темы	Теория(часы)	Практика (часы)
Постановка корпуса	1	-
Название движений	3	-
Экзерсис у опоры	-	72
Экзерсис на середине	-	27
Введение в постановочную деятельность	-	18
Отработка полученного материала	-	10
Музыкальное оформление, эмоционально–образная нагрузка комбинаций	2	8
Тренировочный процесс с тренером		67
Всего часов:	6	202

Занятия хореографией следует начинать со второго года обучения спортсменок, когда возраст достигнет 6–7 лет.

Следует начать занятия с теоретической части включающей:

- Правила поведения на уроке
- Форма одежды на уроке
- Знакомство с термином «хореография» ее стилями и направлениями
- Фактор важности хореографического искусства в гимнастическом спорте

К основным задачам обучения групп ПП можно отнести:

- Знание терминологии
- Постановка корпуса
- Знание позиций рук и ног в классическом танце

- Знание порядка движений классического экзерсиса
- Понимание важности ХИ в гимнастике

Для улучшения взаимопонимания понимания, в первое время возможно применять терминологию гимнастического спорта, на некоторых, перекликающуюся движениях с названиями гимнастических упражнений.

Таблица 2.4 – Терминология классического танца

Терминология классического танца	Гимнастические названия движений
d/g plie	Полу–присед, приседание
releve	Стойка на полупальцах
Battement tendu jete	Взмах, открытие на носок
Rond de jamb an lair	Стойка на правой или левой ноге
relevent	Медленный выход в стойку или боковое равновесие
Grand battement	Большой мах
tour	Поворот в воздухе
Tour leant	Поворот в стойке или равновесии
soutenus	Скрестный поворот

Учитывая специфику спорта, занятие, как и тренировка начинается с построения в шеренгу, данный формат приветствия организует спортсменок.

Далее процесс озвучивания педагогом целей данного урока, а также перекличка учащихся. После чего происходит перестроение в колонну, начинается разминка. Часто в разминке используется один из предметов, а именно скакалка.

Примерный список разминочных упражнений:

1. Ход с носка по направлению круга.
2. Переход на полупальцы
3. Ходьба с пятки на полупальца
4. Ходьба поднятием колен

5. Переход на бег
6. Переход на подскоки(с учетом изученности)
7. Переход на голоп(с учетом изученности)
8. Переход на спокойны шаг с носка.
9. Прыжки на скакалке: простые, поджатые, крест, двойные(с учетом изученности)
10. Поднятие на полупальцы с разминкой суставов рук, с помощью скакалки.

Изучение экзерсиса начинается с упражнений у станка. Лицом к станку, руки на палке. Прежде всего следует начать с постановки корпуса, а также изучения позиций ног: I. II. III. V.

Далее изучаются основные вспомогательные упражнения классической хореографии:

- Demi-plie I II III V
- G.Plie
- Battements tendus: с I вперед, назад и в сторону, с demi-plie, с v, с пурлипые, с passe par terre.
- В T jetes: с I вперед, назад и в сторону, с demi-plie, с v, с piques.
- 1,2,3 port de brass
- Понятия en dehors et en dedans, preparation
- Demi rond et rond de jambe par terre
- Plie soutenus: вперед, всторону, назад
- Sur le cou de pied вперед, назад, обхватное
- Battements foundus, носком в пол: всторону, вперед, назада после на 45 градусов.
- Battements soutenus, носком в пол: всторону, вперед, назад. На 45 и 90, по мере усвоения.
- Battements retires

- Battements frappes, носком в пол: в сторону, вперед, назад, на полупальцах.
 - Petits Battements Sur le cou de pied, на полупальцах
 - Pas tombe, pas coupe, носком в пол и на 45.
 - Battements doubles frappes, носком в пол: в сторону вперед и назад.
 - Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans и на полупальцах, с окончанием в plie.
 - Battements releve lents на 45 и 90, вперед в сторону, назад, по мере изучения добавляются позы
 - Demi rond de jambe et grand rond de jamb на 90
 - Battements developpes, по квадрату, passes.
 - Grand Battements jetes вперед, в сторону, назад. Pointes.
 - Releves, с вытянутых ног по позициям, с работающей ногой поднятой на 45 и в положении sur le cou de pied.
 - Перегибы корпуса (лицом к станку)
 - Pas de bourree, с премоной ног
 - Suivi без продвижения
 - Повороты к станку и от станка в v позиции, с вытянутых ного, с demi plie.
 - поворот fouette на 1/2 круга из позы в позу
 - soutenu en tournant на 1/2 круга
 - preparation pirouette sur le cou de pied с v позиции, полный поворот.
 - Середина:
 - Положения epaulement croisee et efface. Позы croisee et efface.
- Ecartee, I II III arabesques
- Temps lie par terre вперед и назад
 - Demi detourne в V позиции

Allegro

- Temps saute I II V позиции, с продвижением.
- Changement de pied
- Pas echape по II, на croisee et efface. С поворотом по четвертям.
- Petit changement de pied.
- Pas assemble, с открыванием ног во всех направлениях, double
- Pas glissade
- Pas da chat с броском назад.
- Sissonne fermee в позах
- Sissone ouverte на 45.
- Entrechat quatre
- Royale
- Sissonne simple en face и в маленьке позы
- Pas jete с открыванием ног в сторону, вперед назад.

Важно обращать внимание на постановку опорной и рабочей ноги в процессе движения, исключая заввал стопы.

После освоения экзерсиса лицом к палке, следует переходить к изучению упражнений держась за станок одной рукой.

Перед этим стоит убедиться что все движения в направлении в сторону усвоены, только после этого можно переходить к работе вперед назад.

Также, прежде чем приступать к работе с одной рукой на станке, учащиеся должны изучить позиции рук, а также препрасьен.

Все упражнения у станка повторяются на середине, по мере усвоения поз и направлений, движения на середине усложняются сменой ракурсов.

Проученные движение на середине по мере усвоения усложняются поворотами, изначально на четверть, после половина, после целый круг.

Перед изучением алетро предварительно усваивается releve , вводится классификация прыжков(маленькие средние большие)

Важной частью данного этапа подготовки являются вращения, изучаются: у станка, после на середине, по четвертям полу-повороты и целый круг.

Также, на данном этапе изучаются понятие «комбинация» как учебная,

так и танцевальная, а также методика составления комбинаций в соответствии с пройденным материалом.

Примерные результаты освоения программы для ПП2:

- Постановка корпуса
- Знание позиций ног и рук
- Владение терминами классического танца
- Понимание значимости овладения хореографией, ее вспомогательных свойств
- Координирование движений

Примерные результаты освоения группы ПП3:

- Технически верное исполнение движений экзерсиса классического танца
- Укрепление мышечного корсета
- Развитие физических способностей: выносливость, сила, растяжка
- Высота прыжка, баллон
- Развитие танцевальности

Примерные результаты освоения программы УТ1:

- Развитие техники исполнения
- Готовность исполнения учебных комбинаций
- Готовность исполнения танцевальных комбинаций
- Владение знаниями о отличии учебной и танцевальной комбинации
- Способность создания учебной комбинации

Содержание программы для групп 3, 4, 5 года обучения

Таблица 2.5 – Учебно–тематический план для групп: УТ2 УТ3 УТ4

Название темы	Теория(часы)	Практика (часы)
Название движений	1	1
Тематические занятия: «народно–сценический танец» «Современные танцевальные направления» «Классический танец и его значения в спорт. подготовке» «Эмоциональное содержание танцевальных движений»	6	
Экзерсис у станка		72
Экзерсис на середине		50
Народный танец		20
Современные направления		20
Тренировочный процесс совместно с тренером		104
Всего часов:	7	267

Возраст учащихся групп 4 года обучения достиг 9–10 лет.

Вводная часть урока е отличается от групп первоначальной подготовки:

Построение в шеренгу, приветствие, переключка, озвучивание целей и задачей урока, затем разминка.

Примерный список разминочных упражнений:

1. Ход с носка по направлению круга.
2. Переход на полупальцы
3. Ходьба с пятки на полупальца
4. Ходьба поднятием колен
5. Переход на бег
6. Переход на подскоки(с учетом изученности)
7. Переход на голоп(с учетом изученности)

8. Переход на спокойный шаг с носка.
9. Прыжки на скакалке: простые, поджатые, крест, двойные(с учетом изученности)
10. Поднятие на полупальцы с разминкой суставов рук, с помощью скакалки.

На данном этапе обучения учащиеся усвоили порядок движений экзерсиса классического танца, также, освоены упражнения в чистом виде и изучен процесс построения комбинаций на основе пройденного материала.

Соответственно, учитывая специфику спорта, на данном этапе обучения ставится упор на освоение вращений в больших позах, а также увеличение времени на сохранение позы в положении *releve*, для отработки и сохранения устойчивости.

После изучения *tour lents* и *preparation* изучаются сами *tours* с различных приемов. Первоначально позы *attitude*, затем другие. *Tour a la seconde ecartee* изучаются в последнюю очередь. Усложнение середины идет за счет включения поворотов в больших позах.

Также, ставится упор на процесс создания танцевальных комбинаций, а также понимания разницы понятий «танцевальная» и «учебная».

Учитывается подбор музыкального материала, для анализа темпо-ритмических и характерных особенностей музыки.

Учитывая уровень обучения, вводится народно-сценический танец и современный, 1 раз в месяц.

Практический раздел классического танца.

Экзерсис у станка сохраняет свои элементы, упор педагогом ставится на освоение техники в быстром темпе.

Говоря о середине, работа происходит над выразительности движений рук и корпуса.

Поза классического танца трактуется как «речевая единица», происходит процесс изучения эмоционально–действенной взаимосвязи музыки и танца.

- Demi–plie и g.– plie с пергибами корпуса
- Rond de jambe en lair double на 90
- Battements releve lents Battements doubles носком в пол: в сторону вперед и назад., с plie releves et demo–rond de jambe en face.
- Battements developpes ballotes, tombe et balance
- Demi rond de jambe et grand rond de jamb developpe en face
- Grand rond de jamb jete en dehors et dedans
- Мягкие battements
- Fouette en dehors et dedans с ногой на 45.
- Soutenu en tournant en dehors et dedans
- Pirouete sur le cou de pied en dehors et dedans с открытой ногой в сторону на 45
- Tour tire–bouchon en dehors et dedans с V.
- Tour fouette на 45
- Grand Battements jetes developpes. balancoir et passe

Середина

- Battements tendus en tournant en dehors et dedans
- Battements tendus jetes en tournant en dehors et dedans
- Rond et rond de jambe par terre en tournant en dehors et dedans
- Rond de jambe на 45 на plie и с releve
- Battements foundus, на 90 носком в пол: в сторону, вперед, назад после на 45 градусов. en tournant en dehors et dedans
- Battements soutenus, на 90
- Battements frappes в позы и на полупальцах
- Rond de jambe en lair en dehors et en dedans на plie и с releve, en tournant на 90.

– Battements releve lents Battements dev Battements developpes в больших позах на плупальцах, с plie releve

– Tour lent en dehors et en dedans в больших позах на plie и с переходом в позу

– Grand Battements jetes с мягкими. С passe на 90

– Fouette en dehors et dedans с ногой на 45. grand с coupe, в attitude affacee или arabesques

– Pirouettes en dehors et dedans с V II IV

– Preparation к Tour в больших позах en dehors et en dedans

– Tour chaines

– Pirouettes en dehors en dedans с tombe

– Tour fouettes на 45

– Tour с II IV

Allegro

– Pas echape battu

– Pas assemble battu , en tournant

– Pas brise вперед и назад

– Temps leve

– Pas assemble, с продвижением, grand pas assemble

– Pas jete с продвижением battu

– Pas ballotte носком в пол

– Pas faille вперед и назад

– Sissone foundue

– Sissone ouverte на 45. В маленьких позах, en tournant

– Grand Sissone ouverte в позах и с продвижением

– Pas jete ferme

– Grand pas jete

– Grand pas chat

– Pas cabriole на 45.

- Tour en l'air

Практический раздел современного танца.

Учитывая специфику спорта, занятия проходят один раз в 4 недели. Занятия ориентированы на развитие исполнительских качеств посредством улучшения координации движений, ориентации в пространстве, музыкальности в исполнении движений.

Основной целью освоение материала являются:

- Освоение теоретического материала происхождения современного и джаз–модерн танца

- Изучить основные техники

- Развитие манеры исполнения

- Посредством изучения танцевального материала повлиять на фактор внешней напряженности спортсменов

- С помощью художественно – танцевального материала оказать влияние на эмоциональные переживания испытанные во время исполнения

Уроки следует начинать с разминки. Которая включает упражнения на развитие физических качеств: гибкости, прыжка, растяжки. По мере усвоения возможно включение элементов твист, рок–н–ролл, основные шаги бального танца, помогающие развивать движение тазобедренного суставов.

Урок состоит из частей:

- Разминки

- Середина

- Кросс

- Прыжки

- По мере изучения исполнение комбинаций

- Растяжка

Первый год обучения характеризуется изучением:

- Параллельные позиции ног: вторая ,четвертая, перпендикуляр.
- Особенности постановки корпуса в современной хореографии
- Позиции рук
- Положения flex, point стоп и кистей
- Техника Грэхем
- Положения и движения корпуса: tilt, contraction, release, curve, drop, side, stretch, flat back
- Тройной шаг – triplet
- Уровни: партер

Также, как было написано ранее, одной из главной составляющей процесса обучения является свобода движения, свобода корпуса. Для этого используются:

- Изучение позы коллапса
- Изоляция и полицентрия
- Мультипликация
- Координация
- Подъемы и падения
- Передвижение по всем направлениям в пространстве.
- Изолированные движения
- Синкопирование
- Комбинирование различных принципов движения
- Импровизация на основе выученного материала под выбранное музыкальное сопровождение

Однако движения также, должны иметь силу. Умение расслабить и напрячь нужные мышцы является основой исполнения техники джазового танца.

Практический раздел народно–сценического танца.

Осваиваются простейшие элементы и движения народно–сценического танца у станка и на середине зала. Вырабатываются

первоначальные представления о характере исполнения изучаемых движений. Вырабатываются элементарные навыки танцевальной координации движений:

- постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине);
понятие «противоход»;
- позиции ног:
 - 5 свободных;
 - 5 прямых;
 - 2 закрытых;
- позиции и положения рук:
 - подготовительное положение (руки опущены вдоль корпуса);
 - 1, 2, 3 позиции (аналогичны позициям рук в классическом танце);
 - 4-я позиция (руки на талии).

Данные позиции рук характерны для всех национальностей. Изучение движений у станка начинается лицом к палке; по мере усвоения материала – за одну руку.

- Plie по I, II, V позициям, а также по I прямой позиции.
- Battement tendu из V позиции «носок–каблук».
- Battement tendu jete с pour le pied.
- Подготовка к «веревочке» скольжение работающей ноги по опорной.
- Подготовка к «каблучному»: маленькое «каблучное».
- Flic–flac из V позиции во всех направлениях.
- Перегибы корпуса в I прямой позиции на вытянутых ногах на всей стопе.
- Releve lent на 90⁰ с сокращением стопы.
- Grand battement jete, в соответствии с изучением на уроке классического танца.

Середина_–региональный танец (по выбору)

Русский танец

Освоение Русского танца происходит в течение всего периода обучения. Русский танец должен быть представлен достаточно широко, так как его развитие тесно связано с историей нашего народа, с его бытом и обычаями.

– Открытие и закрытие рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции); два положения кисти на талии: ладонь; кулачок.

– «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie.

– «Ковырялочка» из III свободной позиции: в сторону; назад (с поворотом на 180°).

– «Припадание» в сторону из III свободной позиции.

– Подскоки.

– Русский бег.

– «Перескоки».

– «Молоточки».

– Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад.

– Переменный ход в продвижении вперед и назад.

– Поясной русский поклон.

– Притопы: одинарные; двойные; тройные.

– Перетопы с «противоходом».

Белорусский танец

– Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

– Основные положения рук. Позиции ног.

– На первом году обучения предлагается изучение основных движений танцев: «Бульба», «Крыжачок» и танцев в характере польки (полька «Янка»): основной ход танца «Бульба»; основной ход танца

«Крыжачок» ; притопы; «перескоки»; «припадание» с акцентом у колена опорной ноги.

Украинский народный танец

– Изучение движений Закарпатских танцев. Знакомство с музыкальным материалом.

– Основные положения рук и ног.

– Основные движения: основной ход; приставной шаг из стороны в сторону; «тропитка»; dos a dos на различных движениях.

– Переменный шаг»

Итальянский танец «Гарантелла»

Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

– Основные положения ног. Основные положения рук. Изучается 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной).

– Движения рук с тамбурином.

– Battements tendu jete вперед: с шага и ударом носком по полу (pique) – с продвижением вперед, назад; удар носком по полу (pique) с подскоком – на месте, с продвижением назад; поочередные удары носком и ребром каблука по полу с подскоками – на месте, с продвижением назад.

– Jete-pique (на месте и с отходом назад на plie).

– Jete «носок-каблук» поочередно (с подскоком).

– Соскоки на полупальцы в 5-й позиции на plie (и на месте и в повороте).

– Pas echarpe (соскоки на II позицию).

– Бег – pas emboite – на месте, с продвижением вперед.

– Основной ход с pas ballone (с фиксацией на sou-de-pied).

– Подскоки на demi-plie на месте и с поворотом: на полупальцах по 5-й позиции; на одной ноге с ударами ребром каблука и носком по 5-й свободной позиции.

– Pas de basque (тройные перескоки по 5–й прямой позиции с согнутыми вперёд коленями на 90° (на месте и в продвижении вперед, назад, с поворотом).

– Проскальзывание назад на одной ноге на demi-plié с выведением другой ноги вперед на носок (на месте, с продвижением назад).

Примерные результаты освоения программы группы УТ2:

– Владение и технические верное исполнение движений экзерсиса как у станка, так и на середине

– Увеличение темпа исполнения движения экзерсиса

– Владение элементами народного танца

– Освоением процесса создания танцевальной комбинации

Примерные результаты освоения программы группы УТ3:

– Увеличение уровня выносливости спортсменки

– Владение апломбом

– Освоение пантомимы, включение в исполнение артистизма

– Понимание движенческой символики в хореографии

Примерное освоение программы УТ4:

– Осознанное включение артистизма в процесс исполнения движений

– Освоение технически сложных движений

– Освоение современных направлений в хореографии

– Владение знаний о темпе, ритме, размере и характере музыкального произведения.

Содержание программы для групп 6, 7, 8 года обучения.

Специфика преподавания, ведения уроков на данном этапе базируется на развитие сознательного, творческого отношения учащихся к изучаемому материалу. Стимуляция интереса к изучению хореографического искусства происходит за счет уроков проходящих в

формате сотворчества, на котором учащиеся проявляют талант постановки комбинации на изученном материале.

Таблица 2.6 – Учебно–тематический план групп : УТ5, СС1, СС2

Название темы	Теория(часы)	Практика (часы)
Название движений	4	
Тематические занятия: «Характер заложенный в музыкальном произведении» «Взаимосвязь музыки и движенческой основы» «Образ в гимнастическом упражнении» «Содержание образной основы за счет музыкального и хореографического оформления»	4	
Экзерсис у станка		60
Экзерсис на середине		50
Народный танец		20
Современные танцевальные направления		20
Тренировочный процесс совместно с тренером		169
Постановочная работа		20
Всего часов:	8	339

Стоит заметить, что процесс усвоения материалов классического, народного, современного танцев усвоен не до конца, и данное упущение устраняется на 7 и 8 годах обучения. Говоря о последнем 9, он посвящен повторению пройденного материала, а также дальнейшему освоению процесса постановки.

Точно также, как и на предыдущих этапах обучения народному и современному танцу отводится 2 академических часа, 1 раз в месяц.

После, время отведенное на освоение материала данных направлений, отдает под отработку и постановку упражнений гимнастической программы.

Практический раздел классического танца.

Главной целью данного этапа изучения основ классического танца является изучение больших прыжков с различных приемов, а также воспитание выразительности движения.

- Por de bras с работой корпуса во всех позах на 90
- Grand battements jete fouette en dehors et en dedans
- Pirouete en dehors et dedans с окончанием в позы на 45и 90
- Tour tire–bouchon en dehors et dedans с окончанием в большие

Позы

- Grand Battements jetes с Demi rond de jambe et grand rond de jamb en dehors et dedans

Середина

- Наклон и подъем корпуса в I arabesque
- Grand Battements jetes на полупальцах, balances a la second
- Grand fouette efface, вперед и назад, en dehors et en dedans
- Temps lie с tour tire–bouchon en dehors et en dedans
- Pirouettes en dehors et dedans с окончанием в позы
- Por de bras с работой корпуса во всех позах на 90
- Grnd Fouette en tournant en dehors et dedans. Attitude croisee

Allegro

- Pas soubresaut
- Grand Pas assemble battu , en tournant
- Grand jete pas de chat
- Pas jete passe
- Pas cabriole
- Tours enlair
- Pas assemble en tournant
- Grand sissone renversee en dehors et en dedans
- Grand sissone ouvert en tournant en dehors et dedans

- Grand pas jete в позу croisee et efface, en tournant
- Ssaut de basque

Практический раздел народного танца

На данном этапе обучения главной задачей ставится освоение учащимися более сложных танцевальных комбинаций с широким использованием ракурсов, а также выявление творческой индивидуальности учащихся.

Движение у станка

– Plie – в прямых позициях и полупальцах: «винт» в I прямой позиции (с двумя разворотами бедер).

– Battement tendu – на demi– plie: с piques на plie с опорной пятки во всех направлениях;– balensuare на plie с опорной пятки.

– Подготовка к «веревочке» – пройденные ранее движения исполняются на полупальцах.

– «Каблучное»: «большое» duple; «большое» с demi–rond.

– Rond de jambe parter – «восьмерка» с остановкой и без остановки в сторону.

– Battement fondu на полупальцах.

– 8. Перегибы корпуса: одной рукой за палку в I и IV рямых позициях на двух ногах и одной ноге; в сторону (лицом к палке).

– 9. Pas tortie с приема jete в сторону.

– Battement developpe – резкое двойным ударом опорной пятки («венгерское»).

– Flic–flac с переступанием.

– Grand battement jete – с переходом на рабочую ногу и ударом подушечкой опорной ноги.

Середина Региональный танец

Русский танец

– Шаги и «припадания» собираются в связки, добавляются подвороты, flis и другие связующие движения. Ход кадрильный (с каблучка).

– «Веревочка»: с открыванием ноги на каблук; с перекатами через каблучок; с полным поворотом на полупальцах.

– Боковая «моталочка».

– В качестве хорошего дополнения и развития уже выученных движений предлагается собрать этюдную работу на основе танца «Полянка».

– Дробные выстукивания – дробная «дорожка» (на 16–е).

– Вращения: через каблучки; бегунец с поджатыми.

Молдавский народный танец

Изучение возможно на основе любого танца по усмотрению преподавателя, например «Жаворонок»:

– быстрые переступания по I прямой и III свободной позиции (на месте и в продвижении в сторону, в повороте);

– jete с подскока на опорной ноге (с акцентом к себе);

– тройные переборы ногами;

– tombe вперед с наклоном корпуса;

– переборы с выносом ноги на каблучок;

– синкопированные подскоки и соскоки на одну и две ноги.

«Хора». «Молдавеняска»

– Основные положения рук, ног, корпуса. Положение в парном танце.

– Ходы: подскоки и бег (в сочетаниях); «дорожка»; шаг или прыжок в сторону на вытянутую ногу на полупальцы или в полуприседание с подбиванием другой ноги, подводящейся к икре сзади (jete в сторону с продвижением); шаг вперед или назад с подъемом на полупальцы и подниманием другой ноги; назад или вперед на 35°

(женское движение), шаг в сторону с выведением другой ноги в перекрещенное положение на 45° .

– Шаг–соскок с ребра каблука на всю стопу в полуприседание и броском согнутой ноги назад на 45° (90°).

– «Ключ» (молдавский с прыжком с поджатыми ногами).

Венгерский народный танец

– Движение рук: круговые поочередные непрерывные движения внутри согнутых перед собой рук ладонями вперед одной рукой (мужское движение).

– Положения корпуса и рук в парном танце («Чардаш»). Ходы «Чардаш» в паре.

– «Боказо» («ключ»): жесткий (отскок с акцентированной приставкой в I прямую позицию одинарные и двойные (через паузу); мягкий (согнутой ногой в сторону с подъемом на полупальцы).

– «Люлька» (с движением рук).

– Резкие тройные полуповороты бедер и ног по V свободной позиции и соскоком на одну ногу в полуприседание.

– «Цифро» («веревочка» с подъемом на полупальцы (с акцентированным окончанием и подряд).

– Вращения в паре и подвороты в паре.

– *Developpe* вперед: с проскальзыванием на опорной ноге; с подбиванием другой ногой сзади по V открытой позиции.

– «Веревочка» с поворотом.

– Опускание на колено с шага и с прыжка на одну ногу вперед.

– *Sabriele* – по полу, в прямом положении подряд с продвижением в сторону.

Испанский танец

«Арагонская хота»

– Основные положения и позиции ног, рук и корпуса. Переводы рук.

- Основной ход: высокий pas de basque с перескока по I свободной позиции (высокий); тройной бег.
- Pas de basque по I прямой позиции с rigue.
- Pas balance: из стороны в сторону; вперед и назад.
- «Ковырялочка».
- Шаг в сторону с подскоком (на plie), подведение другой ноги к икре сзади.
- Pas ballonне вперед, с последующим шагом и подведением другой ноги сзади.
- Понта та кона – подскок с ударом другой ноги со свободной III позиции спереди с последующим отскоком в сторону (sissonne ouverte в сторону и тройным (pas de bourree) переступанием).
- Tombe–coure (из позы в позу) в IV свободной позиции.
- Соскоки в V позиции с jete–passe в сторону на 90°.
- Поворот на одной ноге (en dedans с замаха другой ногой (90°) в перекрещенном положении.
- Dos a dos
(на примере танца «Сегидилья»)
- Положение ног и рук.
- Port de bras (переводы рук в различные позиции и положения).
- Ход – удлиненные шаги в прямом положении вперед на demi–plie.
- Zarateado – выстукивания: поочередные, подушечками стоп и каблуками по I прямой позиции; удар стопой с двумя последующими поочередными ударами каблуков.
- Соскоки в I прямую позицию на всю стопу в demi–plie.
- Шаг по диагонали вперед или назад, с одним или двумя ударами подушечкой стопы по V свободной позиции, сзади или спереди.
- Sissonne ouverte в сторону на 45°.
- Pas de basque.

– Pas balance.

Цыганский сценический танец

– Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

– Основные положение рук, ног.

– Движения рук: круговые переводы рук от плеча; взмахи от плеча и локтя; переводы рук «восьмеркой». Движение кисти: взмахи, мелкие от запястья, повороты внутрь и наружу.

– Переступания на полупальцах (характерная пружинка).

– Ходы: простые шаги с носка; скользящие шаги на полупальцах; переменный ход с остановкой на третьем шаге и *riques* согнутой сзади ногой (вперед и назад); шаг на II закрытую позицию («винт») и окончанием в *plié* в V позиции.

– Чететка: простая; с переступанием; с соскоком на II позицию; боковая от себя (*flic*) – с движением в сторону за работающей ногой.

– Прыжок в «кольцо» (женское и мужское).

– «Хлопушки» (мужское): в несложных связках удары в ладоши, по груди, по бедру, по голенищу, по каблуку, по полу.

Практический раздел современного танца

Принцип проведения занятия остается прежнем, один раз в месяц длительностью 2 академических часа.

Разминка на уроке сохраняется как и в предыдущем этапе обучения.

Главной задачей остается развитие танцевальности, правильное распределение нагрузки характеризующиеся: подвижностью, силой мягкостью

Данный этап обучения посвящен:

– Упражнения на растяжку мышц и связок

– Работа над позвоночником – подвижность, устойчивость, мягкость;

– Способность управлять телом: перемещение в пространстве с разной скоростью и траекторией, смена направлений, импульсы, фиксация.

– Работа с ритмом музыкального материала: испания, латино,афро, джаз, классика, танго..

– Баланс, прыжки, вращения;

– Техника расслабления и падения.

– Умение считать, владение ритмом собственного тела через дыхание

– Умение двигаться под музыку через ассоциации, параллельно с музыкой или

– находясь с ней в контрапункте.

Практика:

– Plie

– Battement, battement jete

– Rond

– Grand battement jete

– Fondu

– Свинги

– Adagio

– Вращения на середине зала

– Партер

– Кроссовые комбинации на падения, вращения, прыжки

– Танцевальные комбинации: этюды на заданную тему

Примерные результаты освоения программы УТ5:

– Владение техникой исполнения движений классического экзерсиса

– Владение техникой исполнения элементов народного танца

– Владение техникой исполнения элементов современных танцевальных направлений

Примерные результаты освоения программы СС1:

– Владение процессом постановки танцевальной комбинации в заданном характере

– Владение процессом создания танцевальной дорожки в заданном характере

– Владение процессом включения танцевальной дорожки в гимнастическое упражнение

Примерные результаты освоения программы СС2:

– Совершенствование навыков исполнения движений танцевальных направлений

– Включение в танцевальную дорожку предметов

– Освоение процесса включения эмоциональной составляющей во время исполнения гимнастических упражнений упражнений

2.3 Ожидаемые результаты.

По окончании освоения программы «Хореография в художественной гимнастике» у обучающихся должны быть:

Сформированы:

– культура и техника исполнения: умение исполнять хореографический материал различного характера и уровня сложности, в рамках гимнастического упражнения

Развиты:

– двигательный аппарат;

– творческое мышление;

Воспитаны:

– интерес к танцевальному искусству;

– социальная адаптация;

– художественно–эстетический вкус

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

3.1 Текущий контроль, аттестация

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях:

Контрольных и показательных уроках, концертах, конкурсах, соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных и показательных уроков.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асабин А. М. Методика педагогического руководства художественно творческим коллективом / А. М. Асабин. – Челябинск, ЮУРГУ –2004. – 151с. ISBN 9574–5–9875–6 (ЮУРГУ).
2. Богдан С. В. Нравственное воспитание подростков в культурно–досуговой деятельности школы: учебное пособие / С. В. Богданов. – Челябинск: ЧГАКИ – 2007.–248с. ISBN 7845–5–894–785 (ЧГАКИ).
3. Ивлева Л. Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ – 2003.– 58с. ISBN 95874–5–4874–89 (ЧГАКИ).
4. Ивлева Л. Д. Танец и методика преподавания. / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ – 2003. – 58с. ISBN 9647–5–87412–45(ЧГАКИ).
5. Ильенков Э. В. Сочинение танца / Э. В. Ильенков. – Москва: Лань – 2005. – 276 с. ISBN 9547–5–8743–5847 (Лань).
6. Нарская Т. Б. Основы репетиторской работы в хореографии: учебное пособие / Т. Б. Нарская. – Челябинск: ЧГИК – 2016. – 47 с. ISBN 87945–5–8746–87 (ЧГИК).
7. Нарская Т. Б. Классический танец. / Т. Б. Нарская. – Челябинск: ЧГИК – 2016. – 47 с. ISBN 9874–5–8645–76 (ЧГИК).
8. Бриске И. Э. Народно–сценический танец. / И. Э Бриске. – Челябинск: ЧГИК – 215.– 69 с. ISBN 9561–5–4781–16 (ЧГИК).