



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Повышение исполнительского мастерства гимнасток средствами
классического танца»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Педагогика хореографии»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

85,55 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 01 » 01 2022г.

зав. кафедрой хореографии
А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-1Кст

Майлыбаева Макпал Абдиллаевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Е.Б. Юнусова
Юнусова Елена Борисовна

Челябинск
2022

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	10
1.1 История возникновения гимнастики как сложно-координационного вида спорта.....	10
1.2 Основные правила и требования к исполнительскому мастерству гимнасток на основе Законодательства Республики Казахстан.....	18
1.3 Хореографическая подготовка в системе сложно-координационных видов спорта.....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК СРЕДСТВАМИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА НА БАЗЕ СДЮШОР №1 г. НУР-СУЛТАН (КАЗАХСТАН).....	37
2.1 Задачи, методы и организация исследования.....	37
2.2 Совершенствование технической и артистической подготовки исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца.....	41
2.3 Исследование эффективности экспериментальной программы по классическому танцу.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОКИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.Рабочая учебная программа по дисциплине «Классический танец».....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.Фотоматериалы учебно-тренировочного процесса гимнасток СДЮШОР № 1 г. Нур-Султан.....	71

ВВЕДЕНИЕ

В Казахстане, несмотря на пандемию коронавируса в последние годы активно ведется реформа образования. Процесс этот обуславливает динамика, с которой развивается наука и техника, а также информационное пространство. Происходит постоянное выявление наиболее значимых направлений в культурной жизни государства, выявляются оптимальные условия эффективного формирования эстетической и духовной культуры подрастающего поколения, а также определяется и обновляются методы обучения в системе общего и высшего профессионального образования. Новая система образования в Казахстане внедряется для того, чтобы дети взрослея становились мобильными и результативными, были готовы осваивать постоянно изменяющиеся технологии.

Художественная гимнастика всегда была и остается самым массовым и наиболее популярным видом спорта, особенно у юных гимнасток. Об этом свидетельствует наличие многочисленных профессиональных школ, студий, ансамблей и даже театров. Проводится огромное количество соревнований различного уровня, конкурсов и фестивалей. Популярность данного направления имеет свои требования к исполнительскому мастерству. Искусство художественной гимнастики с каждым годом модернизируется и усложняется.

Сегодня в гимнастике можно наблюдать различные элементы направлений, к которым относятся классический танец, народный и современный танец соединяется с художественной гимнастикой, разрабатываются и вводятся новые элементы, включаются элементы классического танца и акробатики в художественную гимнастику. Усложнение техники оказывает воздействие на весь процесс обучения художественной гимнастики. Поэтому в настоящее время требуется целостный подход в обучении гимнасток классическому танцу в постоянно

изменяющихся современных условиях, в которых функционирует художественная гимнастика.

С каждым годом художественная гимнастика совершенствуется, с каждым годом растет уровень исполнительского мастерства за счет хореографии. При этом, исследований связанных с хореографической подготовкой гимнасток, которые связаны с повышением их исполнительского мастерства мало.

В техническом комитете Международной федерации гимнастики ведутся дискуссии где обсуждается эстетическая сторона исполнительского мастерства спортсменок. На хореографическую подготовку возлагаются большие надежды в формировании и совершенствовании эстетической стороны исполнительства.

Хореографическая подготовка хорошо влияющая на улучшение спортивных результатов общепризнана и описана в трудах Ф. Морель (30), Н. А. Матвеевой (29), Н. А. Рыбалко (35), Т. С. Лисицкой (27, 28), Л. А. Савельевой (37). Также имеются методические разработки И. А. Винер-Усмановой (7), Т. А. Карпенко (16), М. В. Левина (26), Р. Н. Терехина (40), И. Г. Есаулова (9), В. Б. Коренберга (20), П. Б. Коловарского (21) и других.

Следует отметить, к сожалению, что казахские исследователи не достаточно обращаются к теме повышения исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца. Предлагаемые методики направлены большей частью на совершенствование профессиональных данных будущих гимнасток, имеющих высокий уровень физического развития. Связь между эстетической стороной исполнительского мастерства и физической подготовкой мало исследуется и в Казахстане.

Актуальность нашего исследования обусловлена наличием противоречий:

– между возросшей потребностью повышения исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танцами недостаточностью учебно-методического обеспечения для преподавания на казахском языке;

– необходимостью в квалифицированных педагогах по гимнастике имеющих базовые знания в хореографии, педагогах по хореографии имеющих базовые знания по гимнастике и недостаточной их методической обеспеченностью, а именно – отсутствием мастер-классов, форумов, съездов и т.д. по повышению исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца в Казахстане.

В Казахстане отсутствуют исследования, связанные с хореографической подготовленностью гимнасток, являющихся одним из главных факторов, способных повысить исполнительское мастерство. Малая изученность этой проблемы, привела к тому, что специализированная деятельность перестала соответствовать не только главным требованиям, но и развитию художественной гимнастики.

Растет конкуренция на международной гимнастической арене, которая подтверждает, что первенство будет у тех гимнасток, которые сочетают разноструктурную сложность в оригинальных постановках с виртуозным исполнением, артистизмом, эмоциональностью, выразительностью. В Казахстане есть все предпосылки для развития художественной гимнастики.

На основе актуальности и противоречий сформулирована проблема исследования, которая заключается в поиске путей повышения исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца.

Для реализации новшеств в подготовке гимнасток необходимо обосновать научно-методическое построение специальной хореографической подготовки, установить регулярный контроль за уровнем хореографической подготовленности, выявить оптимальные средства хореографии, сформировать практические рекомендации по ведению уроков гимнастики с детьми 8-10-летнего возраста с применением элементов классического танца, что и определила тему исследования: «Повышение исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца».

Цель исследования: выявить и научно обосновать пути повышения исполнительского мастерства юных гимнасток средствами классического танца.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в художественной гимнастике.

Предмет исследования: повышение исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца.

Определив объект и предмет исследования, мы выдвинули следующую гипотезу: повышение исполнительского мастерства юных гимнасток возможно при выполнении следующих условий:

1) в качестве теоретико-методической основы выступит личностный подход;

2) будет разработана и верифицирована экспериментальная рабочая программа с комплексом специальных упражнений классического танца для улучшения исполнительского мастерства юных гимнасток

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

1. На основе анализа культурологической, психолого-педагогической и специальной литературы по сложно-координированным видам спорта изучить состояние проблемы повышения исполнительского мастерства в художественной гимнастике.

2. Разработать экспериментальную рабочую программу с комплексом специальных упражнений классического танца для улучшения исполнительского мастерства юных гимнасток.

3. Выявить, обосновать и проверить в ходе опытно-поисковой работы успешность разработанной экспериментальной программы.

4. Разработать методические рекомендации по повышению исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца.

Теоретико-методологической основой исследования являются труды известных зарубежных и отечественных специалистов: по методике и

теории физического воспитания и спорта – Л.П. Матвеева, В. Б. Коренберг, И. А. Винер-Усманова, Т. А. Карпенко, Н. В. Меднис, Р. Н. Терехина, М. Л. Журавин, Т. С. Лисицкая, И. Ф. Калинина и др.; по теории и методике преподавания классического танца Н. П. Базарова, А. Я. Ваганова, Т. И. Васильева, Е. П. Валукин, Р. В. Захаров, В. С. Костровицкая, А. М. Мессерер и др.; по использованию личностного подхода в образовательном процессе: И. С. Якиманская, Е. В. Бондаревская, М. Н. Берулава, В. В. Сериков, К. К. Платонов и др.; подходом по воспитанию искусством: А. Н. Беликова, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Г. Чурашов, С. В. Шанкина, Е. Б. Юнусова и др.

В процессе работы использован комплекс теоретических и практических методов исследования. Теоретические методы включают в себя анализ психолого-педагогической, культурологической и специальной литературы по сложно-координированным видам спорта, изучение педагогического и хореографического опыта в области искусства и спорта.

Эмпирические методы связаны с анкетированием, наблюдением, индивидуальными и групповыми беседами с гимнастками, с пробными исследованиями. Эмпирические методы дополняются такими методами как: опытно-поисковая работа, включающая организацию констатирующего этапа, проведение формирующего этапа по реализации экспериментальной программы по классическому танцу для юных гимнасток, организация проверки действенности разработанной программы.

Базой исследования была выбрана специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1 (СДЮШОР №1), г. Нур-Султан, Республика Казахстан, юные гимнастки в возрасте от 8 до 10 лет.

Этапы исследования. Первый этап включил в себя осуществление и осмысление теоретико-методических аспектов исследования, выявление проблемы повышения исполнительского мастерства гимнасток в научной

литературе, педагогической и спортивной практике, определение объекта, предмета, цели, гипотезы, задачи, базы исследования и т.п.

Второй этап включил в себя уточнение задач, гипотезы исследования, применение теоретико-методической основы – индивидуального подхода; выявление специфики и особенностей разработки экспериментальной программы по классическому танцу, условия ее успешной реализации; осуществление обработки результатов опытно-поисковой работы; проведение формирующего этапа опытно-поисковой работы.

Третий этап включил в себя уточнение выводов исследования, проведение итоговой обработки результатов опытно-поисковой работы, рекомендации и указания по применению комплекса специальных упражнений классического танца в целях повышения исполнительского мастерства юных гимнасток.

Теоретическая значимость исследования. Изучение путей повышения исполнительского мастерства юных гимнасток средствами классического танца как смысловой универсалии позволяет по-новому взглянуть на специфику развития гимнастики Казахстана в целом.

Новизна исследования состоит в нахождении путей повышения исполнительского мастерства юных гимнасток, а также определена роль использования элементов классического танца на уроке художественной гимнастики.

Практическая значимость заключается в том, что разработанная экспериментальная программа по повышению исполнительского мастерства гимнасток с применением комплекса упражнений классического танца предназначена для применения в учебном процессе и может быть внедрена в практику обучения (повышения квалификации) педагогов-хореографов, в учебно-воспитательский и тренировочный процесс в художественной гимнастике, а также может быть использована

руководителями детских спортивных школ для повышения техники исполнительского мастерства юных гимнасток.

Апробация и внедрение основных положений магистерского исследования осуществлялись через участие в международных конференциях и публикации пособий, статей в научных журналах и сборниках:

– статья: «Классический танец для учащихся школ дополнительного образования в РК» в сборнике Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, г. Челябинск, Россия;

– участие в международной научно-практической конференции «Астана как центр межкультурных коммуникаций и международного сотрудничества в области хореографического искусства» со статьей «Хореография как средство по повышению исполнительского мастерства юных гимнасток», г. Астана, Казахстан;

– статья «Формирование дисциплины «Танцы народов мира» в творческих вузах РК» в сборнике Национальной Казахской академии хореографии, г. Астана, Казахстан.

Основные положения, выносимые на защиту.

1. Основной задачей классического танца является формирование у гимнасток знаний о стилевых особенностях изучаемых движений, освоение ими практических навыков исполнения хореографического текста, передачи образа и музыкального характера в исполняемом номере.

2. Формированию качественного исполнения упражнений классического танца способствует личный показ педагога, просмотр видео, демонстрация лучшего исполнения среди спортсменок, привлечение одних спортсменок к оценке исполнения учебного материала другими, учет возрастных особенностей, творческая среда на занятиях.

3. Разработанная экспериментальная рабочая программа с комплексом специальных упражнений классического танца будет

способствовать улучшению исполнительского мастерства юных гимнасток.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

1.1 История возникновения художественной гимнастики как сложно- координационного вида спорта

Художественная гимнастика – самый сложный вид спорта, где под музыку выполняются различные сложные по координации гимнастические и танцевальные движения, как без предметов, так и с предметами – лентами, скакалками, обручами, булавами, мячами. Рассмотрим определение каждого слова этого словосочетания по отдельности. Первым и ключевым словом является «гимнастика».

Гимнастика представляет систему подобранных движений, имеющих конкретную целевую установку. Данная система сложилась в Древней Греции. Однако, самостоятельные гимнастические элементы и комплексы появились еще задолго до нашей эры и не только в Древней Греции (Рис.1).

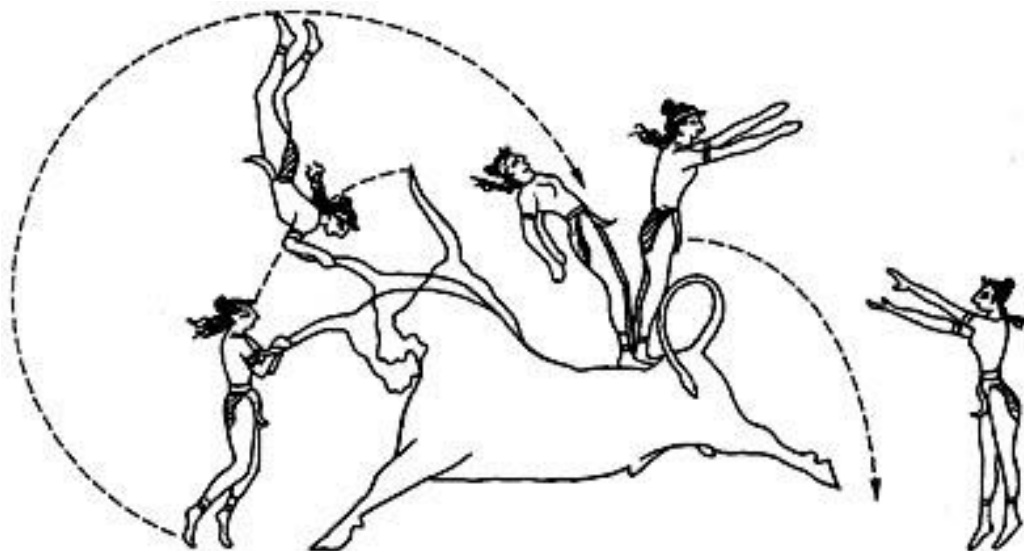


Рисунок 1–Сложное и опасное акробатическое упражнение с быком.
Настенная роспись в Кносе (II тысячелетие до н.э.)

Примером может служить Китай, Индия, Египет где издавна уделялось особое внимание развитию равновесия, растяжки и силы (рис.2).



Рисунок 2 – Бронзовая скульптура из Месопотамии. Борьба на поясах
(начало III тысячелетия до н.э.)

В Китае издревле была развита медицина. Поэтому лечебная гимнастика считалась лучшей по сравнению с другими развитыми странами древнего мира. Широко использовались соревнования на колесницах, охота, метание копья, рукопашные бои, борьба, бои на кулаках, поднятие тяжестей, перетягивание каната, водные поединки, также были распространены игры с мячом (Рис.3).

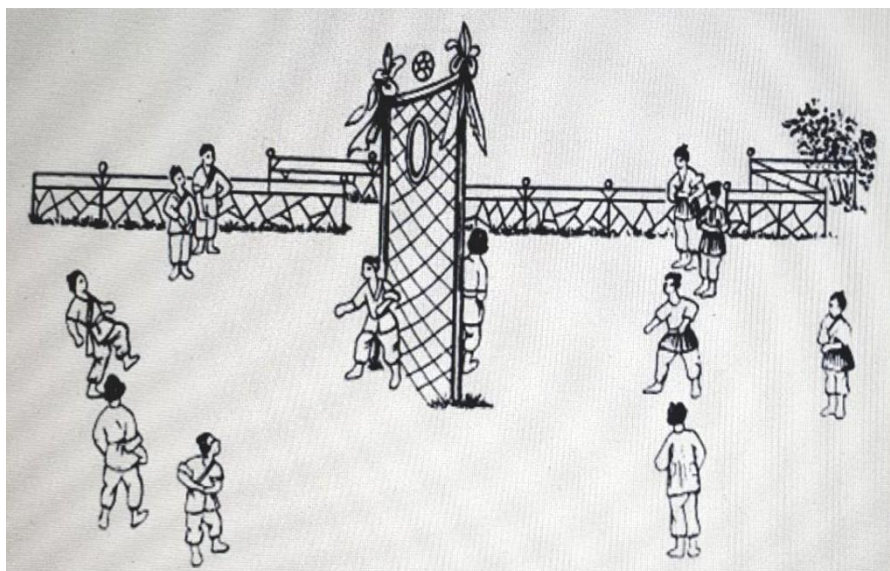


Рисунок 3 – Китайская игра в мяч – «чжукэ» (ок. II в. до н.э.)

В древней Греции гимнастикой называлась физическая культура в целом. К физической культуре относились верховая езда, атлетика, плавание, бег, борьба, гиревой спорт и т.д. Гомер и Платон, являясь соперниками в философских беседах, сходились в том, что постоянные тренировки и занятия помогают развитию как физическому, так и умственному здоровью. Платон любил говорить, что Боги подарили людям два вида искусств - музыку и гимнастику.

Существуют на сегодняшний день две версии происхождения слова «гимнастика». Первая версия – слово «гимназио» переводится как «тренирую», «обучаю». Вторая версия – слово «гимнос», переводится как «обнаженный», когда-то греки физические упражнения выполняли в обнаженном виде. Гимнастика для греков имела большое значение, служила воспитанием тела и духа, носила образовательный характер, а также представляла систему физического образования привилегированного класса.

Гимнастика греков имела несколько основных видов:

- 1) диететическая – сохранение здоровья и общего физического развития;
- 2) эстетическая – развитие красивых форм тела и движений;
- 3) военная – развитие силы и стойкости в боевой жизни;

4) этическая–развитие отваги, быстроты сообразительности и др.

Гимнастикой греки занимались под музыку. Они полагали, что под влияние музыки способствует облегчению, избавлению от стрессов. Все упражнения у греков были распределены в строгой последовательности и зависели от возраста. Большое внимание уделялось физическому и духовному воспитанию человека, особенно детей. Благодаря гимнастическим упражнениям воспитывались внимательность, терпение, самообладание, сдержанность и чуткость.

С приходом в Грецию Римской империи гимнастика стала считаться грубым, варварским и физическим культом, противоречащим духовным началам. В результате гимнастика была забыта вместе с идеей о физическом воспитании. И только в эпоху Возрождения и Реформации видные деятели, к ним относятся Лютер, Монтень, Рабле, Ж.-Ж. Руссо, вновь заинтересовались вопросом о значении физического воспитания.

Огромное значение имел труд «Об искусстве гимнастики» итальянского врача Иеронима Меркуриалиса. Иероним Меркуриалис в своем труде собрал классические греческие, латинские источники по физическим тренировкам и по древней гимнастике. Разделил гимнастические упражнения на лечебные (истинные- средства борьбы против излишеств), военные (жизненно необходимые), атлетические (физические упражнения). Благодаря возникшему интересу к гимнастике, повсеместно начинают открываться школы – филантропины.

Немецкие ученые – Ф. Яна, И. Гуц-Мутса, Г. Фида считаются основоположниками современной системы гимнастики. Создавая свою национальную систему, они опирались на опыт древних римлян, персов, греков. Дальше эта идея была подхвачена и распространена по всему миру другими учеными – Аморосом во Франции, Клиасом в Швейцарии, Нахтигаллемом в Дании.

Врачи на гимнастику также обращают пристальное внимание. Дюбуа-Реймон, физиолог, утверждал, что не нужно философских

рассуждений, ни анатомии, ни физиологии, чтобы найти физические упражнения и привести их в порядок.

Постепенно гимнастика выстраивается в научно обоснованную систему.

В дореволюционной России нашлось много последователей Ф. Дельсарта, Ж.Ж. Делькроза, А. Дункан. Не только в Москве и Петербурге стали открываться частные школы ритмики и пластики. Со временем таких студий становилось все больше.

Уже в 30-е годы пластика переименовывается в художественное движение. А конец 40-х годов принято считать началом отделения самостоятельного вида спорта –художественной гимнастики.

В то время было много споров, таких как имеют ли место в художественной гимнастике акробатические элементы и т.д. Решался главный вопрос – в каком направлении должна развиваться художественная гимнастика – в спортивном или танцевальном, чем она будет - эстрадным искусством или спортом. В 1954 году были разработаны программы для разных возрастов. Немного позже художественная гимнастика вошла в советскую систему физкультуры.

Сегодня в зависимости от задач и целей выделяют несколько направлений гимнастики. К ним относятся эстетическая, педагогическая, врачебная, прикладная, военная, атлетическая и др. Все зависит от воздействия гимнастики на организм и целей применения, ее делят на координирующую, корригирующую, дыхательную и др.

В нашем исследовании нас интересует художественная гимнастика, имеющая педагогическое направление, в корне которой задачи образовательного и воспитательного характера.

В развитии теории и методики гимнастики огромное значение имеют труды Я.А. Коменского, который утверждал, что гимнастические, акробатические и другие упражнения, игры, прекрасно воспитывают у

детей личностные качества. Коменским выдвинуты и подробно раскрыты такие важнейшие принципы обучения как:

- а) наглядность;
- б) сознательность и активность;
- в) принцип упражнений (многократного повторения) и прочного овладения знаниями, умениями и навыками;
- г) связь обучения с жизнью, соответствие содержания обучения требованиям жизни;
- д) последовательность и систематичность в овладении знаниями, умениями и навыками.

Эти принципы актуальны на сегодняшний день они лежат в основе спортивных тренировок современной методики обучения гимнастическим упражнениям. Их применяют педагоги-хореографы на занятиях хореографии.

Одним из главных требований в художественной гимнастике на основе экспрессии и выразительности при исполнении сложных комбинаций, личного восприятия музыки, создание эмоционального двигательного образа при выполнении активных, пассивных, статических или динамических, а также комбинированных упражнений.

Один раз в четыре года проводятся Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования. Чемпионат Мира по художественной гимнастике проводится с 1963 года– один раз в два года.

Главная особенность художественной гимнастики заключается в упражнениях с различными предметами. К ним относятся мяч, обруч, скакалка, булавы и лента. Выступления могут быть без предмета, содержать в себе с акробатические упражнения, элементы танца и хореографии, что отчетливо отражает специфику художественной гимнастики и является основным ее содержанием.

Таким образом, от истоков возникновения до наших дней гимнастика эволюционировала, но несмотря на это она по-прежнему имеет

поклонников и множество зрителей. Современную гимнастику по праву называют одним из самых зрелищных и захватывающих видов спорта. Ни одни летние Олимпийские игры всегда содержат в себе гимнастические дисциплины. «Разнообразие средств позволяет оптимально и сбалансировано рекордное проявление координации, гибкости, равновесия, прыгучести спортсменов, стремящихся показать выдающиеся технические результаты. Все это способствует развитию и популяризации художественной гимнастики как вида спорта в мире. Об этом свидетельствует количество стран, которые входят в FIGи культивируют художественную гимнастику» [7, с.4].

Художественная гимнастика –олимпийский вид спорта, где спортсменки демонстрируют свое высокое техническое мастерство и выразительность исполнения под музыку сложных гимнастических и танцевальных движений в сочетании с гимнастическими предметами или без предметов.

Художественная гимнастика считается женским видом спорта. Однако все чаще можно наблюдать в последнее время на соревнованиях этом виде спорта мужчин. По этому поводу ведется много споров.

В Казахстане гимнастика имеет не такие давние традиции, как в других странах. Во второй половине 18 века присоединение Казахстана к России способствовало развитию спорта и физкультуры в степном крае. Происходило это по примеру развития в России, но при этом сохранялась самобытность национальных видов спорта.

Позже в 70-е годы 19 века в мужских гимназиях и школах Казахстана появился новый предмет под названием гимнастика. Целью его было физическое развитие юношей.

Далее на рубеже 19-20 веков в Оренбурге и Петропавловске возникают спортивные общества, рабочие клубы, секции по видам спорта. Однако спортивные общества, рабочие клубы, из-за отсутствия высокопрофессиональных специалистовсекции плохо развивались,

инвентаря, а также спортивных сооружений также было недостаточно. Но самым главным тормозящим фактором явилось то, что правительство недооценивала всю значимость физического развития.

Развитие спортивной гимнастики в Казахстане в период с 1917 по 2010 гг. делится на три этапа, связанных с политической, экономической и социальной жизнью страны.

Первый этап – 1917-1945 гг.

Он характеризуется поиском форм и методов работы. В этот период закладываются основы спортивной гимнастики как одного из средств советской системы физического воспитания трудящихся. Значительным стимулом в развитии физкультурного движения в СССР в эти годы стали массовые физкультурные парады. В годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. спортсмены вместе со всем народом встали на защиту Родины.

Второй этап – 1945-1991 гг.

Это годы утверждения советской школы гимнастики, закрепление единой классификационной программы. Этому способствовали постоянные соревнования различных масштабов, как всесоюзные, так и среди школьников. В Алма-Ате открывается Казахский институт физической культуры (КазИФК), устанавливаются спортивные зарубежные связи и т.д.

Третий этап – 1991-2012 гг.

С 1991 года Казахстан становится независимым государством. В период 1991-1996 годов социально-экономическая и политическая ситуации были критическими. Многие лучшие спортсмены покинули Родину, уехав на постоянное место жительства за границу. Именно на этот сложный период приходится третий этап развития спортивной гимнастики в РК. Художественная гимнастика в Казахстане считается молодым видом спорта. В 1956 году в КазССР по распределению в город Целиноград приехала Эльза Андреевна Адриан. В будущем она будет удостоена звания

Заслуженный тренер Каз ССР. Благодаря тренерскому труду Эльзы Адриан, появились первые чемпионы и Мастера спорта по художественной гимнастике.

Таким образом, художественная гимнастика – самый масштабный массовый женский вид спорта. С каждым годом популярность этого вида спорта растет, а также растет количество детей, которые им занимаются. Благодаря этому, значительно возросла конкуренция. В каждом городе Казахстана сегодня существует множество клубов и школ. Во всевозможных турнирах принимают участие огромное количество гимнасток. Благодаря чему осуществляется отбор лучших гимнасток страны. Соответственно, формируется сильная сборная команда, которая выступает на самых престижных спортивных соревнованиях мира.

1.2 Основные правила и требования к исполнительскому мастерству гимнасток на основе Законодательства Республики Казахстан

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта где лучшие гимнастки под музыку соревнуются между собой в выразительности исполнения и техническом мастерстве, выполняя сложные танцевальные и гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Главной особенностью упражнений художественной гимнастики являются упражнения с применением различных по фактуре предметов, таких как мяч, лента, скакалка, булавы, обруч. Не зависимо как выступает спортсменка с предметами или без, композиция исполняется в сочетании со сложными элементами танца и акробатическими упражнениями. Использование сложнейших упражнений на спортивной танцевальной дорожке гимнастками являются основным содержанием художественной гимнастики и наиболее ярко отражают специфику.

В художественной гимнастике существуют основные правила на основе Законодательства Республики Казахстан, которые представляют собой следующее:

1. Выступления могут проходить с предметами или без, но в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся.

2. В групповых упражнениях одновременно должны использоваться один или два вида предметов.

3. Все упражнения идут под фонограмму. Выбор музыки целиком зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть длительностью от 75 до 90 секунд.

4. Соревнования по художественной гимнастике проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров.

5. Выступления по художественной гимнастике оцениваются по двадцати бальной системе. Оценивают выступления три бригады судей: Трудность (D) оценивают две подгруппы судей – D1 (2 судьи, оценивают технику исполнения) и D2 (2 судьи, оценивают технику работы с предметом).

6. При подсчёте оценки учитывается среднее арифметическое бригад D1 и D2.

7. Артистизм и хореографию (A) оценивают 4 судьи.

8. Исполнение (E) оценивают 4 судьи. Они снимают очки за ошибки.

9. На любых соревнованиях обязательно присутствует судья-координатор, который следит за формальной стороной выступления.

10. В программе художественной гимнастики существуют индивидуальные, групповые и командные соревнования.

1. Индивидуальные соревнования:

–квалификационные соревнования для финала многоборья, командного рейтинга, финалов в отдельных видах;

–финал многоборья (4 предмета);

–финалы в отдельных видах (4 предмета).

Командный рейтинг определяется по сумме 8 лучших оценок индивидуальных гимнасток команды + 2 оценок упражнений группы.

Хронометраж:

1) хронометр включают с началом движения гимнастки и выключают, как только гимнастка полностью прекращает движение;

2) разрешается короткое музыкальное вступление не более 4 секунд без движений гимнастки/предметов;

3) во всех упражнениях хронометраж (начало упражнения, его продолжительность) ведется интервалами по 1 секунде. Сбавка Судьи-хронометриста: 0.05 балла за каждую лишнюю или недостающую секунду (считаются полные секунды). Пример: 1'30.72 = нет сбавки; 1'31 = сбавка - 0.05»[33].

Программа для индивидуальных упражнений, как правило, состоит из 4 упражнений:

- с обручем;
- с мячом;
- с булавами;
- с лентой.

Продолжительность каждого упражнения составляет от 1'15" до 1'30"[33].

Предметы для художественной гимнастики:

1. Скакалка в художественной гимнастике. Скакалки могут быть синтетическими или пеньковыми. Скакалка должна соответствовать росту гимнастки и не иметь ручек, вместо ручек на концах завязываются два узла или один.

2. Обруч в художественной гимнастике. Как и скакалки, обручи могут быть разными синтетическими или из дерева. Внутренний диаметр составляет от 80 до 90 см, вес минимальный составляет 300 гр.

3. Мяч в художественной гимнастике. Могут быть резиновыми или синтетическими. Вес мяча должен быть не менее 400 гр., а диаметр примерно равен 18-20 см.

4. Булавы в художественной гимнастике, они могут называться булавы чакот. Могут быть изготовлены из каучука или пластика. Не так давно гимнастки пользовались булавами деревянными. Для удобства булавах могут использоваться бархатные ручки. Длина булав составляет 40-50 см.

5. Лента в художественной гимнастике. Лента может быть атласной или из другого похожего материала. Длина ленты не должна быть менее 6 м. Вес составляет не менее 35 гр. Палочка может быть изготовлена как из дерева, так и из пластика. Диаметр палочки –1 см в самом широком месте, а длина палочки должна быть от 50 до 60 см.

Основные выдержки из правил соревнований:

«Комбинация танцевальных шагов не засчитывается в следующих случаях:

- менее 8 секунд танцевальных шагов;
- серьезное изменение базовой техники работы с предметом (техническая ошибка - 0.30 или более);
- потеря равновесия с опорой на одну или обе руки, или на предмет;
- полная потеря равновесия с падением;
- отсутствие связи между характером и эмоциональным фоном музыки и движениями тела/предмета;
- отсутствие в каждой комбинации танцевальных шагов минимум 2 разных вариантов движений, модальностей шагов, ритма, направлений или уровней;
- отсутствие минимум 1 фундаментального технического элемента предмета;
- вся комбинация танцевальных шагов выполнена на полу;
- с преакробатическим(и) элементом(ами) и/или циркулем(ями);

–более 1 ad.

Комбинация танцевальных шагов не засчитывается в следующих случаях (Рис. 4):

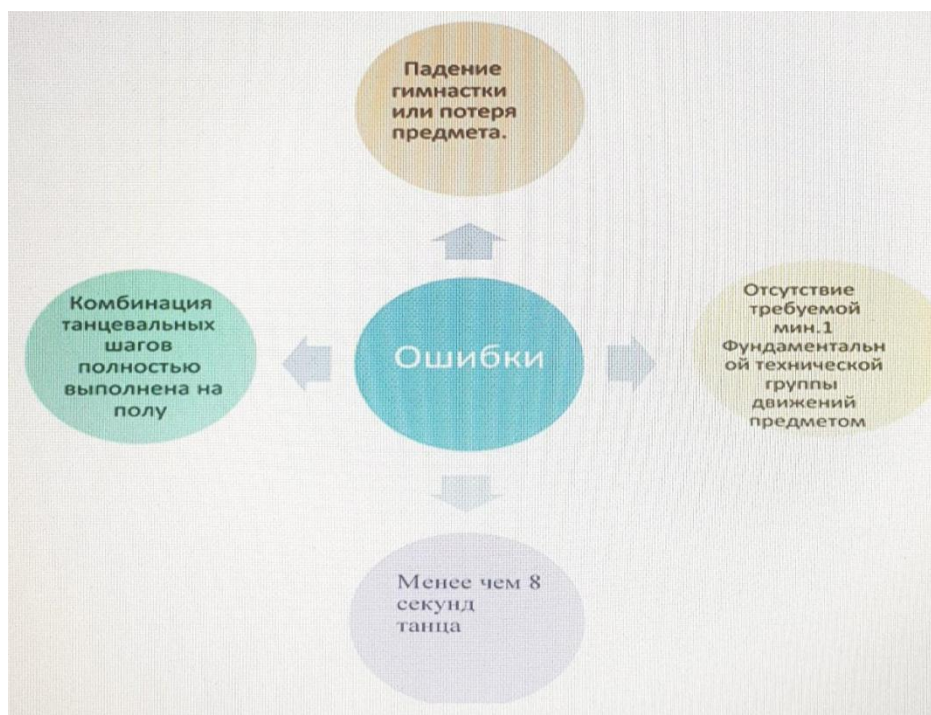


Рисунок 4 –Наиболее значимые ошибки, допускаемые на соревнованиях

«Комбинация танцевальных шагов – минимум одна скоординированная с фундаментальными техническими группами, специфическими для каждого предмета, и/или элементами из других технических групп движений предметами: ценность: 0.30 балла» (Рис.5)



Рисунок 5 – Критерии исполнения танцевальных дорожек

Комбинация танцевальных шагов «S» (значок танцевальной дорожки, записываемый в карточке соревновательной программы) ценность 0.30 балла: последовательное соединение танцевальных шагов (шаги классического, бального, фольклорного, современного танца и т.п.), которое демонстрирует различные ритмические «рисунки» в сочетании с движениями предметом на протяжении всей комбинации и выполняются:

–в течении минимум 8 секунд, в точном соответствии с темпом и ритмом музыки;

–с передачей характера и содержания музыки через пластику движений телом и работу предмета в течение одной комбинации танцевальные шаги»[33].

Таким образом, обобщая сведения, представленные в правилах соревнований о танцевальных дорожках, можно сделать следующие выводы:

1. Обязательным элементом в правилах по художественной гимнастике имеют танцевальные дорожки, они играют значимую роль в упражнениях гимнасток.

2. Однако, требования к танцевальным дорожкам в правилах по художественной гимнастике и их исполнению описаны в общих чертах, потому как это нововведение. Поэтому на данном этапе в правилах не достаточно информации о танцевальных дорожках.

3. В связи с введением танцевальных дорожек в программу художественной гимнастики возникла проблема, заключающаяся в недостаточным умением гимнасток «владеть» телом в соответствии с музыкальным сопровождением.

Итак, при соблюдении всех установленных правил и требований к исполнительскому мастерству на соревнованиях, гимнастка получает окончательную оценку своего выступления. «Уровень спортивных достижений определяется субъективной оценкой судей соответствующей квалификации»[34, с.7].

1.3 Хореографическая подготовка в системе сложно-координационных видов спорта

Художественная гимнастика содержит бесчисленное множество разнообразных по структуре движений, которые исполняются разными способами – энергетическими, информационными, психологическими. Более того, каждое упражнение может быть многофункциональным. За счет способа исполнения упражнение может по-разному воздействовать на функции организма. Поэтому ее относят к сложно координационному виду спорта. К примеру, бег можно использовать в качестве разминки или

отдыха, для развития выносливости мышц и легких. Бег относится к легкоатлетическому виду спорта [10, с.7].

Гимнастки отличаются от спортсменов другого вида спорта разносторонней физической подготовленностью. У них развита гибкость как у акробатов, мышечная сила как у легкоатлетов, прыгучесть в преодолении вертикального и горизонтального расстояний как у волейболистов, ориентация в пространстве, самообладание, дисциплина, продумывание техники исполнения труднейших движений, что сказывается и в трудовой деятельности, в обучении. Однако пловцы, бегуны, лыжники обладают большей выносливостью. Каждый вид спорта имеет свои преимущества[10, с.8].

К сложно-координационным видам спорта также относятся танцевальный спорт и фигурное катание. В последнее время фигуристы, балетники, гимнастки занимаются классическим танцем для укрепления силы ног, развития мышц, развития гибкости и эластичности связок. Здесь следует учитывать то, что по специфике исполнения эти виды спорта кардинально отличаются друг от друга. Мягкие тапочки (балетные туфли) необходимы для занятий классическим танцем для артистов балета и для всех, кто занимается хореографией. Однако, фигурное катание на соревнованиях исполняется на коньках и на льду. А спортивно-балетные танцы в специальной обуви на паркете. Для фигуристов и балетников хореография выступает больше как физическая нагрузка, как стрейчинг, укрепляющих дыхательную и мышечную системы.

Гимнастки же выступают в мягкой обуви (полупальцах, полутапочках, получешках). Поэтому элементы классического танца гимнастки используют гораздо чаще в своем виде спорта, так как между гимнастикой и хореографией больше возможностей применения движений, много общего.

В хореографии гимнастика имеет одно из основных значений. А в гимнастике танцевальность оценивается высоко.

Гимнастки должны быть одарены от природы хорошей координацией движений, гибкостью, высоким прыжком, растяжкой, стройным типом фигуры. Но, даже если у будущей гимнастки не все природные даны, но имеются только физические предпосылки для этого, то путем регулярных тренировок и под контролем хорошего тренера можно добиться высоких результатов

На международной гимнастической арене растущая конкуренция доказывает, что первенство сохраняется за спортсменками, которые могут сочетать в своем выступлении разную структурную сложность в неординарных композициях с особой выразительностью и виртуозным исполнением, а также артистизмом и эмоциональностью. «Поэтому на сегодняшний день требуется более качественный подход к специальной хореографической подготовке, основывающейся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционирует спортивная гимнастика» [3, с.5].

Требования в гимнастике к спортивному мастерству постоянно возрастают, поэтому это ведет углубленной специализации тренеров, а именно к возникновению такого метода работы, который принято называть бригадным. Тренер-хореограф трудится уже более 40 лет рядом с тренером по гимнастике.

Давно известно, что хореографическая подготовка в художественной гимнастике необходима. Благодаря ей гимнастки демонстрируют высокую танцевальность, а сам эффект выступления в целом впечатляющий.

Хореография в художественной гимнастике базируется на классическом, народно-сценическом, современном и историко-бытовом танцах. Хореографическая подготовка несет в себе еще и образовательную функцию. При разучивании народных, классических, историко-бытовых танцевальных элементов спортсменки знакомятся с традициями и культурой разных стран и эпох. Хореографические элементы в гимнастике присутствуют в разминках, упражнениях, на всех тренировках и при

разучивании сложных гимнастических комбинаций. Однако не является конечной целью обучения высокая роль хореографии в гимнастике.

Хореография является составляющей учебного процесса и применяется без отрыва от изучения гимнастических движений и упражнений, в этом ее специфика. Также преподаватель хореографии имеет сжатые временные сроки обучения, так как хореография – лишь часть обучения гимнасток, поэтому время, отведенное на нее программой, ограничено. Кроме этого, необходимо учитывать разные исполнительские возможности спортсменок, которые зависят от их возраста и от степени подготовки. Дозировка, с которой педагог-хореограф повторяет со своими учениками пройденный (выученный) материал и эффективно добавляет новый, говорит о том, что педагог-хореограф повышает работоспособность учеников [12. с.42].

Исходя из этого, следует отметить, что педагогам-хореографам для совершенствования технической и артистической подготовки исполнительского мастерства юных гимнасток средствами классического танца необходимо:

1. Создавать такие детские классические танцы в художественной гимнастике, которые сами по себе являются первой ступенью на входе в храм Международной федерации гимнастики. Так как профессиональное мастерство гимнаста закладывается с самого детства.

2. Создавать возможности, чтобы спортивные школы и хореографические театры были одним целым.

3. Постоянно накапливать опыт методических знаний для педагогической деятельности и создания новой системы обучения с чистотой исполнения классического танца в художественной гимнастике.

В юном возрасте ученик претерпевает глубокие качественные изменения всех системах организма. Это благоприятное время для формирования и устойчивого закрепления у юных гимнасток координационных способностей и многих физических качеств. Поэтому

для качественного обучения гимнасток, педагогу-хореографу необходимо обладать знаниями по психологии, физиологии и анатомии, так как при организации педагогической работы должны учитываться анатомо-физиологические особенности юных гимнасток, уровень их физического развития.

В 8-10 лет дети обычно физически развиваются равномерно, пропорционально и спокойно. Рост и вес, выносливость, жизненные емкости легких, костная система находятся в стадии формирования. Еще не завершены окостенение конечностей, грудной клетки, таза, позвоночника, в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо учитывать тренерам и хореографам, постоянно заботиться о правильной постановке корпуса, осанке, походке учащихся (положение лордоз и кифоз, туловища).

В этом возрасте мышцы юных гимнасток очень пластичны, обладают хорошей эластичностью, болевые и тянущие ощущения минимальны, суставы максимально подвижны и поддаются развитию.

Развитие природных физических данных у юных гимнасток – это важный элемент в развитии. Упражнения экзерсиса на полу способствуют формированию у гимнасток осанки, укреплению мышц, формированию опорно-двигательного аппарата, отдельных двигательных качеств и способностей. А именно развитию гибкости, силы, ловкости, координации, выносливости. Развитию психики, ориентировки в пространстве и во времени, сообразительности, внимания. Гимнастки приобретают определенные навыки, которые им необходимы в будущих соревнованиях.

Физические данные юных гимнасток делятся на две группы – физические качества и физические способности. К физическим качествам относятся биологические и психические свойства человека, которые осуществляют физическую двигательную деятельность.

К активной двигательной деятельности допускаются только здоровые дети. Перед поступлением у них проверяется зрение, сердце,

слух, легкие, состояние костного, мышечного, связочного аппарата, нервная система.

Физические качества от других качеств личности отличаются тем, что они проявляются через двигательные действия при решении двигательных задач, и каждый ребенок может выполнять их по-своему в силу своих природных физических качеств.

Врожденные возможности у всех детей разные и могут определяться соответствующими задатками, приобретенными в социально-экологической среде жизнеобитания ребенка. Процесс развития физических данных подразумевает изменение и развитие наследственных возможностей и структур организма.

Существуют определенные физические способности и качества, по которым определяется профессиональная пригодность. К ним относятся легкость шага – «балетный шаг», подъем стопы, выносливость, ловкость, координация, выворотность ног, гибкость, сила, и многие другие.

Важны также стройная форма ног, пропорциональность сложения тела, гибкая, красивая линия вытянутой стопы – подъем ноги, изящная, осанка, пластическая форма рук.

Много внимания занятиях отводится развитию координации, выворотности ног, подъему стопы, гибкости, развитию шага, и т.д.

С годами тренировок под руководством педагогов-хореографов и тренеров развиваются и раскрываются природные, профессиональные данные юных гимнасток. «Упражнения классического экзерсиса, последовательно решая определенные задачи, не только физически тренируют тело, но и обогащают его запасом движений, которые становятся выразительным средством танца» [13, с.8]. На уроках классического танца для развития природных данных гимнасток, широко применяются гимнастические упражнения, их называют экзерсис на полу.

Хотелось бы отметить, что развитие природных физических данных – это немаловажный момент в обучении будущих гимнасток.

С каждым занятием дети лучше познают себя, улучшают свои физические возможности, формируют представления об изучаемых элементах. Благодаря системному подходу и выполняемым комплексам упражнений, юным гимнасткам со временем становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Основой всех видов танца и гимнастики по-прежнему остается классический танец, имеющую многовековую традицию. И это доказывает жизнестойкость закономерности искусства: сохранение традиции и на её основе стремление к новизне. Ученицы, знакомясь с танцевальной культурой изучают принципы построения и основные элементы комплексных упражнений классического танца в художественной гимнастике, уделяют внимание манере исполнения и точности передачи программы репертуара.

Классический танец лежит в основе художественной гимнастики и хореографии в целом. В течение четырех столетий классический танец совершенствовался. На его формирование влияли традиции культурных особенностей народов, далее классический танец не раз упорядочивался различными экспертами и хореографами, он совершенствуется и в наши дни. В системе обучения остается академический стиль. Академический стиль сохраняет мастерство танца, чистоту, пластику.

В классическом танце условно выделяется две группы движений: основные и подготовительные.

Основные упражнения хореографии содержат движения, формирующие сложный двигательный навык, отвечающие за развитие специальных физических качеств. К ним относятся упражнения развивающие прыжки, повороты, равновесие.

К подготовительным упражнениям относятся те, что применяются на этапе отбора и в начальной подготовке. После освоения сложных упражнений подготовительные переходят в вспомогательную функцию. На занятиях классического танца подготовительные движения в основном

могут выполняться с поворотами, движениями свободной пластики, прыжками, в различных сочетаниях друг с другом, а также с развивающими упражнениями и элементами акробатики.

В хореографической подготовке юных гимнасток выделяется несколько этапов освоения элементов классического танца:

Первый этап – базовая хореографическая подготовка.

Второй этап – профилирующий.

Третий этап – освоение разновидностей профилирующих элементов,

Четвертый этап – этюдный.

Рассмотрим этапы поочередно.

Первый этап – базовая хореографическая подготовка. Это – подготовительные движения классического танца, а именно plies, demi-plies, grand-plies, battemantendu, battementstendujetes, ronddejambeparterreendehorsetendendans, battementsreleveslents, battementsdeveloppesи их разновидности. Технически правильный навык равновесия в основных положениях на одной ноге и на полупальцах. Техника приземления и отталкивания. Техника «мягкого приземления», т.е. приземление после прыжка перекатом пальцев на всю стопу. Техника расслабления последовательными движениями рук и тела. Техника поворота и поворотов на двух ногах.

Вторым этапом хореографической подготовки является профилирующий. Основное содержание этого этапа – освоение и закрепление профилирующих элементов или ключевых движений.

На следующем третьем этапе ведется работа над освоением всевозможных разновидностей «профилирующих» элементов технической разностороннейподготовки, где осваиваются и оттачиваются на занятиях разновидности профилирующих элементов, а также умение выполнять их в различных сочетаниях.

И, наконец, на заключительном этапе проводится этюдная работа. Подбирается музыкальный жанр для задуманной композиции,

подбираются соответствующие упражнения, которые определяют характер этюдной работы.

Этюдную работу для гимнастики также можно разделить на такие виды, как: эмоционально-героический, а именно – гротескный, лирический, романтический. Характерно-образный – это русский, испанский, цыганский, восточный, современный.

Занятия классическим танцем решают одну из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это воспитание выразительности движений у гимнасток. Следует отметить, что на всех этапах обучения элементы классического танца в виде экзерсиса у станка, экзерсиса на середине несут важную ничем не заменимую вспомогательную функцию.

Особенно высокие требования к ней предъявляются в художественной гимнастике, где спортсменки стремятся к образному решению композиций, для выполнения которых необходимы знания устойчивых выразительных средств классического танца.

Урок классического танца в гимнастике состоит из нескольких частей.

К первой части относится экзерсис на полу (в младших классах, затем повзрослевшие спортсменки экзерсисом на полу занимаются самостоятельно). Для экзерсиса на полу упражнения специально подбираются и ориентируются на общее развитие организма, позволяющие готовить юных спортсменок к занятиям по хореографии.

Целью занятий на полу является растяжение, укрепление связочного аппарата гимнасток, создание крепкого мышечного корсета.

Дети, приходя в спортивную школу «СДЮШОР №1» обычно не имеют подготовки в области культуры движения, многие из них имеют недостатки физического сложения тела, редко кто из детей обладает ярко выраженными профессиональными данными, необходимыми для занятия художественной гимнастикой. Все эти факторы тормозят процесс развития

и обучения исполнительского мастерства, могут создавать дополнительные значительные трудности при освоении детьми материала специальных танцевальных программ. Для решения этих трудностей педагоги-хореографы применяют систему упражнений балетной гимнастики.

Упражнения партерной балетной гимнастики важны для формирования опорно-двигательного аппарата, осанки, укрепления мышц; для развития органов дыхания; для отдельных двигательных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, координации и выносливости. Влияют на развитие психики – внимания, сообразительности, ориентировки во времени и в пространстве; на развитие музыкальности, артистизма и характера исполнения.

Ко второй части урока классического танца относится экзерсис у станка, где идет работа над отработкой движений, способствующих развитию устойчивости и гибкости. Строго соблюдается последовательность упражнений, как в классическом танце. В гимнастике, как и в классическом танце, станок предназначен не только для обучения всевозможным движениям, но и для разминки, которая часто сочетается с музыкальными заданиями.

К третьей части урока классического танца относится *allegro*– малые и большие прыжки. Следует отметить, что в гимнастике разнообразие и сложность прыжков, поворотов в воздухе ближе к мужской хореографии, хотя при этом сохраняются пластические закономерности женской хореографии.

В классическом танце и используются три основных позиции рук и два положения рук, а также пять позиций ног. Их гимнастки применяют на уроках классического танца, однако если для артистов балета позиции ног являются обязательными, то для гимнасток не обязательно добиваться строгой выворотности ног, даже вредно, так как многие гимнастические

элементы, прыжки, акробатические движения, переходы из одного движения в другое требуют использования параллельных позиций ног.

Хореографией гимнастики занимаются в обычных мягких балетных туфлях (тапочках). Пуанты обычно никогда не используются. Либо по усмотрению хореографа и тренера для усовершенствования поворотов, укрепления икроножных мышц, укрепления мышц стоп, усовершенствования равновесия и т.д. В этом случае пуанты несут вспомогательное значение. Упражнения, используемые гимнастками на пуантах не так сложны и их не много. В основном они направлены для понятия балетного «чувства вкуса», ощущения балетного апломба, строгих пластически совершенных форм, для выразительности движений, для чувства отточенной исполнительской техники.

Несмотря на то, что хореографическая подготовка в гимнастике в основном опирается на классическую основу. В ней имеется ряд характерных особенностей, которые различаются целями и задачами, стоящих перед гимнастками.

Когда студент хореографического училища в 18 лет оканчивает учебу и устраивается на работу в театр или танцевальный коллектив, его карьера только начинается, то гимнастки в этом возрасте уже достигают высоких спортивных достижений. Поэтому в подготовке гимнасток малый объем времени для освоения огромного объема разнообразных движений предъявляют особые требования к методике и технике, к выбору средств и методов подготовки проведения урока по классическому танцу.

Урок классического танца в гимнастике целесообразно выстраивать, учитывая практическое значение, без излишнего увлечения внешними эффектами, общим впечатлением, без введения большого числа украшательств. Одним словом, в каждом выполняемом движении должна присутствовать конкретная смысловая, воспитательная, техническая нагрузка.

Применение в художественной гимнастике предметов, таких как мяч, ленты, булавы, обруч, вносят в урок классического танца свою специфику. Благодаря предметам вводятся специфические задания на уроке классического танца. К примеру, техника владения мячом, которая заключается в мягком и плавном исполнении движений, предполагает включение в уроки классического танца движений свободной пластики, к которым относятся волны, полуволны. Если брать броски предметов, в которых используются в основном пружинные движения ног, взмахи туловищем и руками, то требуется использование на уроках классического танца выполнение различного рода пружинных движений.

Так как гимнастки должны иметь развитую гибкость как крупных суставов, к ним относятся позвоночник, тазобедренные, плечевые суставы, так и мелких – плюсневые и лучезапястные суставы, регулярные занятия классическим танцем способствуют разработке всех вышеуказанных суставов. Постепенно техника владения предметами усложняется и усовершенствуется. Осваивается также техника выполнения таких элементов, как прыжки со взмахом рук, техника взаимодействия с предметом, а именно выполнение тех же прыжков, но без взмаха рук.

На уроках классического танца много внимания уделяется синхронному исполнению движений. Это способствует подготовке гимнасток к групповым упражнениям. К примеру, умение синхронно работать на соревнованиях в парах, тройках, четверках. Выполнять различные построения и перестроения, такие как круги, шеренги, колонны, диагонали. Или при выполнении комбинаций с продвижением по прямому, на месте, дугам, диагональным направлениям, и т.д.

Благодаря классическому танцу, все движения которого исполняются под музыкальное сопровождение, у юных гимнасток развиваются музыкальные и ритмические навыки исполнения, позволяющие сохранять синхронность переходов. На уроках классического танца музыкальное сопровождение может быть

разнообразным. Это могут быть всевозможные классические произведения – прелюдии, скерцо, сонатины, произведения из симфоний и балетов. Может использоваться песенный жанр, джазовый, народный, современный и т.д.

В результате нашей практической деятельности выяснилось, что в детской спортивной школе учебный процесс на уроках классического танца отличается от процесса обучения в профессиональных хореографических учебных заведениях. Это связано с тем, что в детской спортивной школе:

- 1) объем изучаемого материала меньше;
- 2) уровень требований к физическим данным и способностям юных гимнасток ниже (при наличии физической возможности природные данные развиваются в процессе занятий);
- 3) более дифференцированный подход к ученикам, что выражается в гибкой вариации в изучаемом материале с учетом возможностей детей;
- 4) акцентировано внимание больше на воспитании личности будущих спортсменок художественной гимнастики.

Итак, подводя итоги по первой главе, мы пришли к следующим выводам.

Во-первых, художественная гимнастика – самый масштабный массовый женский вид спорта. С каждым годом популярность этого вида спорта растет, а также растет количество детей, которые им занимаются. Благодаря чему значительно возросла конкуренция. В каждом городе Казахстана на сегодняшний день существует множество клубов и школ. Во всевозможных турнирах принимают участие огромное количество гимнасток. Благодаря чему осуществляется отбор лучших гимнасток страны. Соответственно, формируется сильная сборная команда, которая выступает на самых престижных спортивных соревнованиях мира.

Во-вторых, правила спортивных соревнований должны гарантировать объективное сравнение достижений соревнующихся

гимнасток. Экспертная оценка является уровнем достижений спортсменов в художественной гимнастике. Которая отображает оценку всех компонентов исполнительского мастерства гимнасток, таких как сложность композиции, саму композицию, техническое и артистическое исполнение. Все компоненты суммируются и выводится общая экспертная оценка, являющаяся основанием для ранжирования гимнасток по уровню мастерства.

В-третьих, хореографическая подготовка в системе сложно координационных видов спорта имеет свою специфику. Что касается художественной гимнастики, то здесь классический танец является составляющей учебного процесса и применяется наравне с изучением гимнастических движений и упражнений. Урок классического танца в гимнастике должен в первую очередь соответствовать практической целесообразности каждого задания. Так как сегодня к художественной гимнастике предъявляются высокие требования, спортсменки стремятся к образному решению композиций, следовательно выполнить эти требования необходимо со знанием устойчивых выразительных средств классического танца.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК СРЕДСТВАМИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА НА БАЗЕ СДЮШОР №1 г. НУР-СУЛТАН (КАЗАХСТАН)

2.1 Задачи, методы и организация исследования

В спортивной школе «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан Республика Казахстан педагогом-хореографом была выявлена такая проблема, как не созданная система медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры гимнасток.

Данная проблема привела к тому, что нет постоянного взаимодействия педагога-хореографа, тренера, медика, психолога с юными спортсменками. Результатом этого является факт, что сегодня отсутствует способность гимнасток Казахстана завоевывать медали самого высокого достоинства и прочно удерживать лидирующие позиции в мире в связи со слабым исполнительским мастерством и не полноценной отдачей.

Данная проблема требует широкого научного поиска по созданию модели подготовки гимнасток средствами классического танца для повышения их исполнительского мастерства путем научных подходов, методов, средств и организационно-педагогических условий.

В Казахстане конкурсный отбор для занятий художественной гимнастикой проводится для всех желающих детей в возрасте от 5 лет, согласно требованиям спортивной учебной программы. Дети, прошедшие все этапы конкурсного отбора, приступают к практическим занятиям по направлению общая физическая подготовка (ОФП) и хореографическое искусство классического экзерсиса под руководством молодых хореографов, не имеющих специализированного образования и творческого опыта.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан (Республика Казахстан). В эксперименте участвовали дети 8-10 лет в количестве 40 человек (по 20 чел. в каждой группе).

Эксперимент состоял из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Первый этап – констатирующий включил в себя определение исходных данных для предстоящего исследования – начальный уровень физического состояния юных гимнасток, распределение гимнасток на первую и вторую группы, разработку экспериментальной программы по классическому танцу для гимнасток.

Для эксперимента были взяты юные гимнастки 8-10 лет спортивной школы «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан. Общее количество учениц составило 40 человек. Они были поделены на 2 группы.

В 1 группе планировалось заниматься классическим танцем 5 раз в неделю по 60 минут перед основными тренировками. Во второй группе классическим танцем планировалось заниматься только 3 раза в неделю также перед основными тренировками. Физическая подготовка и физические данные в обеих группах на момент начала эксперимента были одинаковы. Нами была произведена работа над созданием экспериментальной учебной программы по классическому танцу для спортсменок художественной гимнастики, которая по нашему мнению поможет привести в соответствие с анатомической нормой подвижности суставов юных гимнасток, повлиять на состояние двигательных органов, улучшить их функционирование, повлиять на развитие координации и артистизма.

Второй этап – формирующий включил в себя введение урока классического танца по экспериментальной программе для юных гимнасток с целью усовершенствования техники исполнения гимнастических упражнений, т.к. сложные координационные движения, повороты, большие и маленькие прыжки как в художественной гимнастике, так и в хореографии являются основным «языком» самовыражения.

На уроках классического танца разучиваются всевозможные сочетания движений головы, ног, туловища, рук. Характер исполнения вышеуказанных движений исключает механическое исполнение, не смотря на всю сложность изучаемого материала. Каждое движение корректируется хореографом. В результате упорного труда упражнения выполняются гимнастками артистично и выразительно. Что приводит в результате к грациозности, танцевальности, к красоте движений т.е. индивидуальному образу гимнастки на танцевальной дорожке.

Работая с детьми по программе, мы заметили, что необходимые для гимнастики профессиональные данные – натяжение стопы, высокие полупальцы, выворотность, растяжка, гибкость, легкий высокий прыжок путем занятий классическим танцем развиваются и укрепляются быстрее.

Специальные гимнастические упражнения, которые отвечают задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление многих физических недостатков развития детей (Приложение 2).

Третий этап – контрольный. Проводился в конце эксперимента. Он заключался в определении приобретенных уровня знаний, умений и навыков проведенного эксперимента. А также улучшению исполнительских показателей на танцевальной дорожке, благодаря применению экспериментальной учебной программе на уроках классического танца.

Выработанная программа позволила принимать в спортивную школу детей с природными недостатками и повысить исполнительскую культуру юных гимнасток.

Только ежедневный целенаправленный труд тренера и педагога-хореографа, их воля и профессионализм помогают юным гимнасткам преодолевать трудности, а сознательная работа самих маленьких спортсменов воспитывает в них чувство самоконтроля, тот самый необходимый навык профессиональной осанки, который будет прочным

фундаментом для освоения элементов художественной гимнастики средствами классического танца в будущем.

Таблица 1 отображает 3 этапа опытно-экспериментальной работы.

Таблица 1 – Содержание этапов опытно-экспериментальной работы на базе спортивной школы «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан РК

констатирующий этап				
Разработка экспериментальной программы по классическому танцу для гимнасток на 1 год	Разделение юных гимнасток 8-10 лет на 2 группы по 20 человек	Одинаковая физическая подготовка и физические данные	Составление расписания для проведения занятий по классическому танцу	Планирование эксперимента на 1.5 года
Формирующий этап				
Введение урока классического танца по экспериментальной программе для юных гимнасток в учебный процесс с целью усовершенствования техники исполнения гимнастических упражнений.	В 1 группе занятия ведутся по 60 мин. 5 раз в неделю	Во 1 группе занятия ведутся по 60 мин. 5 раз в неделю	В каждой группе заполняются журналы посещения, оценивания результатов занятий	Регулярное присутствие тренера на занятиях классического танца
Контрольный этап				
Подведение итогов эксперимента. Определение уровня исполнительской культуры юных гимнасток.	Определение уровня приобретенных знаний, умений и навыков проведенного эксперимента.	Определение уровня улучшения исполнительских показателей на танцевальной дорожке, благодаря применению экспериментальной учебной программы.	Опробованная программа позволила принимать в спортивную школу детей с природными недостатками с дальнейшим их развитием.	Воспитание чувства самоконтроля, который будет прочным фундаментом для освоения элементов художественной гимнастики средствами классического танца

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является круглогодичным, многолетним трудом. Этот процесс организован специально для всестороннего развития, обучения и

воспитания гимнасток в спортивных школах. В основе учебной программы лежат элементы классического танца, которые разрабатывались и продумывались во всех деталях. Элементы классического танца, последовательно решают несколько задач, они тренируют тело, наделяют его запасом движений, которые впоследствии становятся выразительным средством на танцевальной дорожке художественной гимнастики.

В подготовке учеников важное место уделялось практическому освоению. А именно комплексу упражнений классического танца в художественной гимнастике.

Создавая танцевальные упражнения для школьного возраста, необходимо выбрать такое музыкальное произведение, которое было бы для них увлекательно своей ясной мелодией, танцевальностью, четким ритмическим рисунком танцевальных движений и являлось средством воспитания музыкальной культуры среди гимнасток.

Таким образом, включая комплекс упражнений из классического танца в художественную гимнастику, педагоги-хореографы способствуют развитию образно-пластического мышления и эстетического развития спортсменок. Кроме того, систематическое и планомерное применение упражнений классического танца расширяет диапазон технических возможностей, заставляет искать новые приемы актерской выразительности спортсменок, обрести свободу поведения на сцене, приобрести навыки танцевать друг с другом и предметами – мячом, лентой, булавами, обручем, вникать в особенности стиля и характера художественной гимнастики.

2.2 Совершенствование технической и артистической подготовки исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца

Рабочая учебная программа по дисциплине «Классический танец», представленная в данном диссертационном исследовании, разработана для 1 года обучения в соответствии с государственным общеобязательным

стандартом РК (ГОСО РК № 587 30.12.2010) для повышения исполнительского мастерства гимнасток.

В основу программы положен личностный подход. Личностный подход по К.К. Платонову предполагает, что в центре обучения находится сам обучающийся- его мотивы, цели, его неповторимый психологический склад, т.е. ученик, как личность. Исходя из интересов обучающегося, уровня его знаний и умений, учитель (преподаватель) определяет учебную цель занятия и формирует, направляет и корригирует весь образовательный процесс в целях развития личности обучающегося.

Личностный подход предполагает, что в процессе преподавания любого учебного предмета максимально учитываются национальные, половозрастные, индивидуально-психологические, статусные особенности обучающегося. Этот учет осуществляется через содержание и форму самих учебных заданий, через характер общения с учеником.

Классический танец – профилирующая дисциплина разработана на 1 год обучения для повышения исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца. Занятия классическим танцем способствует развитию творческого мышления, профессионального кругозора, укрепляет и совершенствует исполнительную технику гимнасток.

Назначение дисциплины: изучить и освоить технику движений классического танца, сформировать профессиональные навыки, развить координацию, выразительность, артистизм, раскрыть творческую индивидуальность гимнасток, необходимость выработки у обучающихся навык сознательной работы, мышечный самоконтроль во время выполнения движений.

Основные задачи дисциплины:

–освоение и развитие принципов постановки ног, корпуса, рук, головы;

–формирование профессиональных навыков у гимнасток;

- развитие танцевальной координации, выразительности, артистизма;
- воспитание и раскрытие творческой индивидуальности гимнастов.

Важным моментом в учебном процессе является рациональное распределение времени для составных частей урока по классическому танцу.

Классическому экзерсису у станка отводится 25 минут (в начале года 35-40 минут). Экзерсис у станка необходим для юных гимнасток, прежде всего тем, что помогает выработать правильную постановку и устойчивость корпуса, укрепить и развить суставно-мышечный аппарат тела, выработать точность, свободу, эластичность и координацию движений, правильную постановку головы, рук и ног.

Кроме того, классический станок в значительной степени помогает освободиться от имеющихся физических недостатков: сутулости, перекоса плеч, опущения шейного позвонка, косолапости и т.д.

Основная задача классического экзерсиса у станка заключается в том, чтобы помочь гимнастам развить тело и научиться управлять своими движениями путем целесообразно подобранных и постоянно повторяемых тренировочных упражнений.

Задача 1 года обучения – пристальное внимание уделяется постановке рук, корпуса, головы, ног на простейших упражнениях классического танца, развитие координации движений. Построение урока одинаково как для первого года обучения, так и для последующих лет обучения.

Урок состоит из упражнений у станка, на середине и прыжков. Он рассчитан на 2 академических часа.

На 1 году большая часть времени урока (45 минут и более) отводится упражнением у станка. Экзерсис на середине выстраивается так, чтобы на прыжки *allegro* выделялось 20-30 минут.

Упражнения на середине следуют в той же последовательности, и соответствуют тем же методическим указаниям, что и у экзерсиса у станка.

Новые движения изучаются в сначала лицом к станку. Затем в сочетании с несложными движениями отработанными и пройденными ранее выносятся на середину. На каждом последующем уроке проводится работа над правильностью, выразительностью и чистотой исполнения ранее выученных и новых движений.

Экзерсису на середине зала отводится примерно 35 минут. На прыжки примерно 20- 30 минут. В конце занятий дается более подробный анализ допущенных ошибок.

В учебной программе последовательно и с возрастающей степенью трудности изложены элементы и движения классического танца в разделах экзерсиса у станка, на середине и аллегро (прыжки).

В результате изучения дисциплины дети должны знать:

- терминологию элементов и движений классического танца;
- элементы и основные комбинации классического танца;
- основные этапы развития танцевального исполнительства;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств.

Уметь:

- исполнять элементы и комбинации классического танца;
- использовать знания и практический опыт, полученный в хореографическом заведении в дальнейшей профессиональной деятельности;
- создавать художественный сценический образ.

Иметь навыки:

- сценической практики;
- работы с видео материалами.

В конце года гимнасты должны показать высокую исполнительскую культуру: владение техникой танца, академический стиль, пластическую выразительность, артистизм. Умение раскрыть эмоциональное содержание и характер музыки в танце, продемонстрировать чувство ансамбля.

Контроль планируемого результата обучения по учебной программе классического танца.

Текущий контроль.

Проводится в течение учебного года, преподавателем еженедельно выставляются оценки в учебный журнал, с целью проверки усвоения учебного материала, фиксируются.

1. Посещение занятий должен быть обязательным.

2. Поведение в балетных залах. Учащийся не должен опаздывать на занятия, разговаривать и отвлекаться от учебного процесса, а также своим поведением мешать заниматься другим учащимся. Учащийся должен аккуратно и опрятно выглядеть: гладко собранные волосы, чистая спец. форма, сценическая обувь, необходимый реквизит.

3. Домашнее задание по заданию преподавателя. Запись учебных комбинаций в тетрадь, запись программных движений письменно с использованием терминологии специальных дисциплин.

4. Работа на практических занятиях. Учащиеся обязаны посещать занятия, выполняя все требования и замечания преподавателя по исполнению программных движений. Старание на занятиях, ежедневная работа «над собой» – залог успешного усвоения.

Итоговые формы контроля.

Контроль планируемого результата обучения осуществляется в виде открытых уроков по определенной теме или разделу, по истечению 8-9 недель учебного периода в режиме расписания проводится промежуточная аттестация в форме контрольного урока. В конце полугодий по учебным разделам проводятся контрольные или экзаменационные уроки (по рабочему учебному плану) в форме практического показа.

Требования к зачету.

1. Знания усвоенного учебного материала.

2. Аккуратный внешний вид.

3. Практический показ учебного материала.

4. Музыкальность, техника исполнения учебного материала.

5. Физическая форма.

Требования к контрольному уроку

1. Знания усвоенного учебного материала.

2. Аккуратный внешний вид.

3. Практический показ учебного материала.

4. Музыкальность, техника исполнения учебного материала.

5. Физическая форма.

Критерии оценки.

Политика выставления оценок основывается на принципах объективности, прозрачности, гибкости.

В критерии оценки по итоговому контролю (контрольный или экзаменационный урок) входят текущий контроль и требования к контрольным или экзаменационным урокам. Политика курса обучения обеспечивает высокую эффективность освоения учебного процесса и обязательна для всех учащихся. Знания, умения и навыки учащегося оцениваются по традиционной системе (Таблица 2).

Таблица 2 – Система оценки знаний учащихся

Оценка в цифровой системе оценивания	Оценка по традиционной системе
5	Отлично
5-	
4+	
4	Хорошо
4-	
3+	
3	Удовлетворительно
3-	
2	
	Неудовлетворительно

«Отлично» – академическое и методическое исполнение экзаменационного материала, музыкальность, манера исполнения, выразительность, посещение занятий, аккуратное отношение к предмету, профессионально-сценическая форма (полнота недопустима, отличные внешние данные).

«Хорошо» –исполнение экзаменационного материала с малозначительными неточностями, манера исполнения, музыкальность, выразительность, пропуски по уважительной причине, профессионально-сценическая форма (полнота недопустима, отличные внешние данные).

«Удовлетворительно» – знание экзаменационного материала с заметными пробелами в манере и методике исполнения, пропуски по уважительным причинам, которые не препятствуют дальнейшему обучению. профессионально-сценическая форма (полнота недопустима, отличные внешние данные).

«Неудовлетворительно»–отсутствие знаний предмета, наличие большого количества ошибок в исполнении, на низком уровне исполнение учебного материала, систематические пропуски. Профессионально-сценическая форма, внешние данные, где полнота недопустима – одно из основных показателей для выставления неудовлетворительной оценки.

«Зачет»–аккуратное выполнение учебного материала, посещение занятий, профессионально-сценическая форма (полнота недопустима, отличные внешние данные).

«Незачет»– отсутствие знаний по учебному материалу, пропуски занятий без уважительной причины, профессионально-сценическая форма (внешние данные полнота недопустима).

Оценки по предмету выставляются при обоюдном обсуждении и решении экзаменационной комиссии. Выставленная оценка не подлежит передаче и апелляции, т.к. является итогом работы учащегося в учебном году и указывает на его профессиональную непригодность в продолжении обучения. Следует отметить, что успешное выполнение программы зависит от способности преподавателя-хореографа запланировать свою работу. Задачей урока классического танца является необходимость вырабатывать у гимнасток навыки сознательной работы, развивать мышечный самоконтроль во время исполнения движений. Необходимо воспитывать в гимнастках настойчивость и стремление преодолевать трудности,

возникающие перед ними в тех или иных движениях, которые им не сразу удаются.

2.3 Исследование эффективности экспериментальной программы по классическому танцу

Опытно-экспериментальная работа проводилась в спортивной школе «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан РК. В эксперименте участвовали дети 8-10 лет в количестве 40 человек (в количестве 2 групп, по 20 чел. В каждой группе).

Эксперимент состоял из трёх этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Цель констатирующего эксперимента: определить первоначальный уровень развития хореографических навыков в области классического танца, согласно критериям, представленным в параграфе 2.2.

На констатирующем этапе получены следующие результаты по 10-балльной системе оценивания(Рис.6).

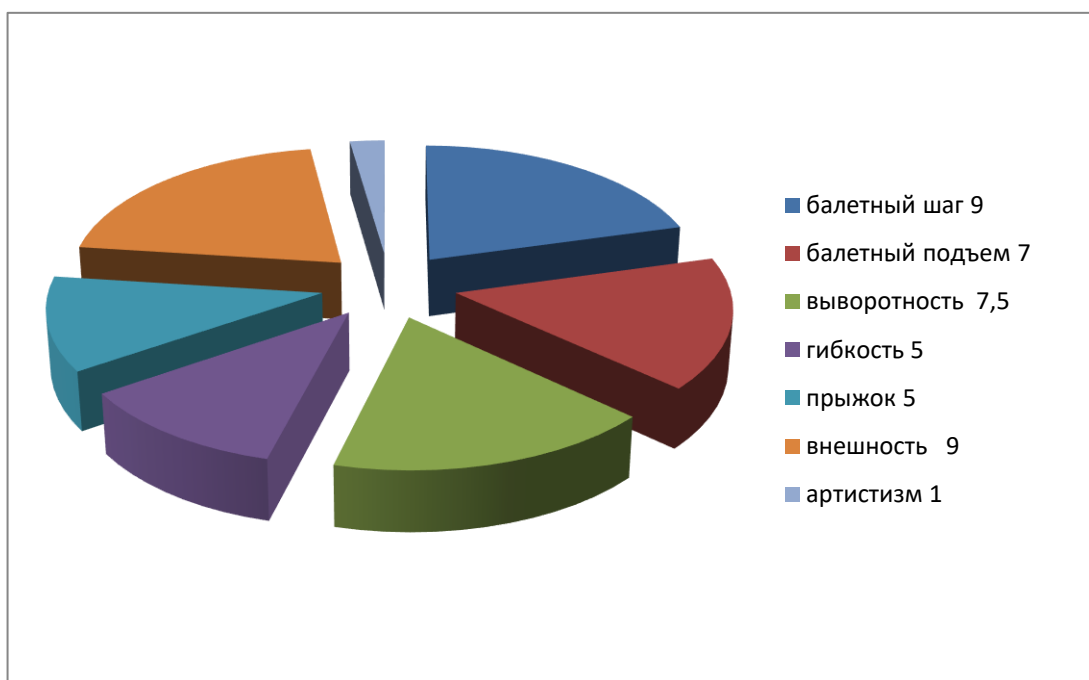


Рисунок 6 – Природные данные гимнасток 1 и 2 групп.

На диаграмме видно, что гимнастки 1 и 2 группы имеют одинаковые

данные.

По таблице 3 мы также видим, что в большинстве своем юные гимнастки имеют одинаковые физические данные.

Таблица 3 – Параметры природных физических данных гимнасток

Спортивная школа «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан РК		
констатирующий этап		
Природные данные гимнасток по 10 балльной системе	1 группа 20 человек Группа занимается 5 раз в неделю по 60 минут	2 группа 20 человек Группа занимается 3 раза в неделю по 60 минут
Балетный шаг	7	7
Балетный подъем	7,5	7,5
Выворотность тазобедренных суставов	6	6
Гибкость связочного аппарата	5	5
Прыжок	5	5
Внешние данные	9	9
Артистизм	1	1

На формирующем этапе обе группы улучшили свои показатели. Однако та группа, где юные гимнастки занимались классическим танцем 5 раз в неделю по экспериментальной программе, показатели лучше.

Нами получены следующие результаты формирующего этапа 1 группы по 10-балльной системе оценивания (Рис. 7 и Таблица 4).



Рисунок 7 – Показатели 1 группы (формирующий этап)

Таблица 4 – Показатели 1 группы (формирующий этап)

Спортивная школа «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан РК	
формирующий этап	
1 группа, занятия классическим по экспериментальной программе проводятся 5 раз в неделю по 60 минут	
Балетный шаг	8,5
Балетный подъем	8
Выворотность тазобедренных суставов	8
Гибкость связочного аппарата	9
Прыжок	7
Внешние данные	9
Артистизм	3

Вторая группа также улучшила свои результаты, занимаясь классическим танцем 3 раза в неделю. Но ее показатели немного ниже, чем у 1 группы (Рис. 8, Таблица 5).

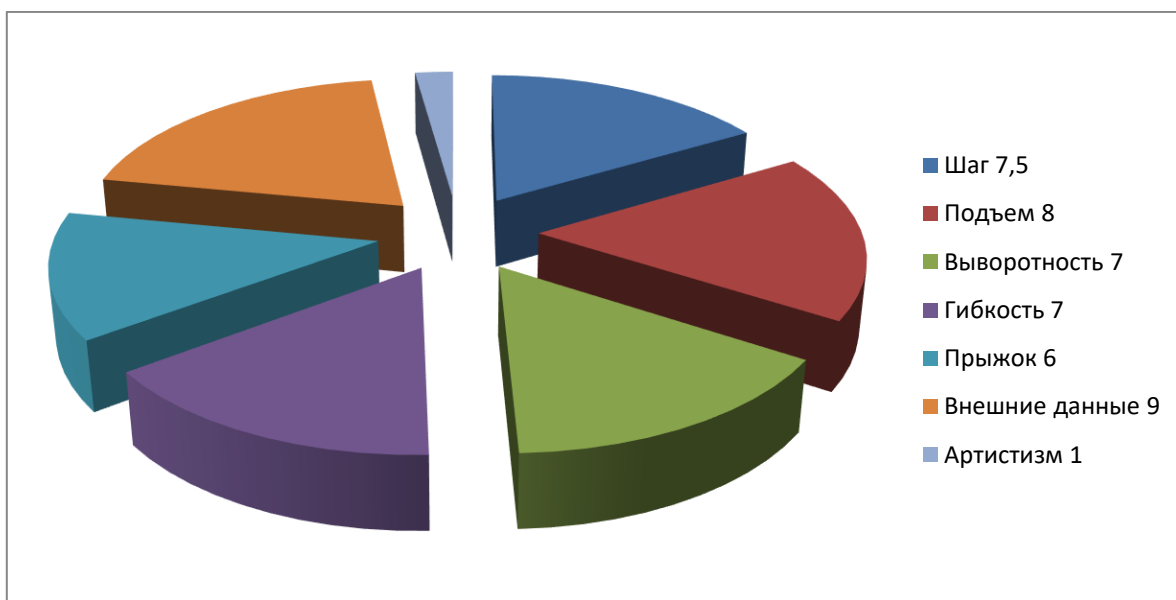


Рисунок 8 – Показатели 2 группы (формирующий этап)

Таблица 5 – Показатели 2 группы (формирующий этап)

Спортивная школа «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан РК	
формирующий этап	
2 группа, занятия классическим по экспериментальной программе проводятся 3 раза в неделю по 60 минут	
Балетный шаг	7,5
Балетный подъем	8
Выворотность тазобедренных суставов	7
Гибкость связочного аппарата	7
Прыжок	6
Внешние данные	9
Артистизм	1

Далее следуют показатели контрольного этапа.

Мы можем видеть, что у первой группы также показатели выше второй группы.

На контрольном этапе получены следующие результаты 1 группы по 10-балльной системе оценивания(Рис. 9, Таблица 6).

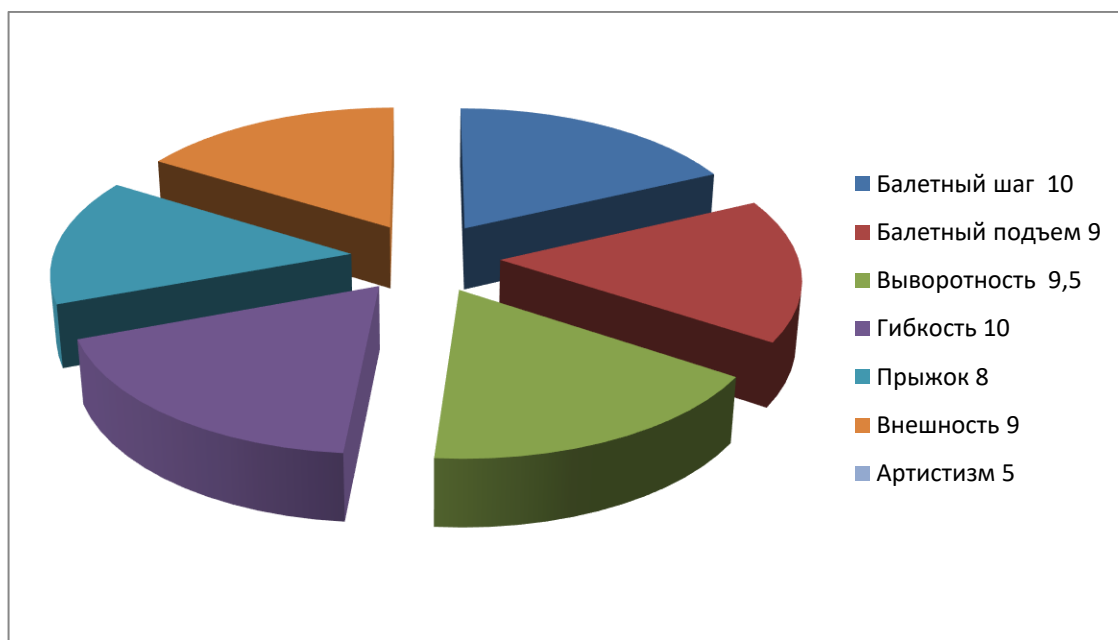


Рисунок 9 – Показатели 1 группы на контрольном этапе

Таблица 6 – Показатели 1 группы (контрольный этап)

Спортивная школа «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан РК	
формирующий этап	
1 группа, занятия классическим по экспериментальной программе проводятся 5 раз в неделю по 60 минут	
Балетный шаг	10
Балетный подъем	9
Выворотность тазобедренных суставов	9,5
Гибкость связочного аппарата	10
Прыжок	8
Внешние данные	9
Артистизм	5

По диаграмме на рисунке 9 и таблице 6 заметно, как юные гимнастки 1 группы, занимаясь классическим танцем 5 раз в неделю по экспериментальной программе, значительно улучшили свои показатели физических данных на заключительном этапе по сравнению с констатирующим этапом.

Результаты 2 группы по 10-балльной системе оценивания на контрольном этапе отражены в диаграмме (Рис. 10) и в Таблице 7.

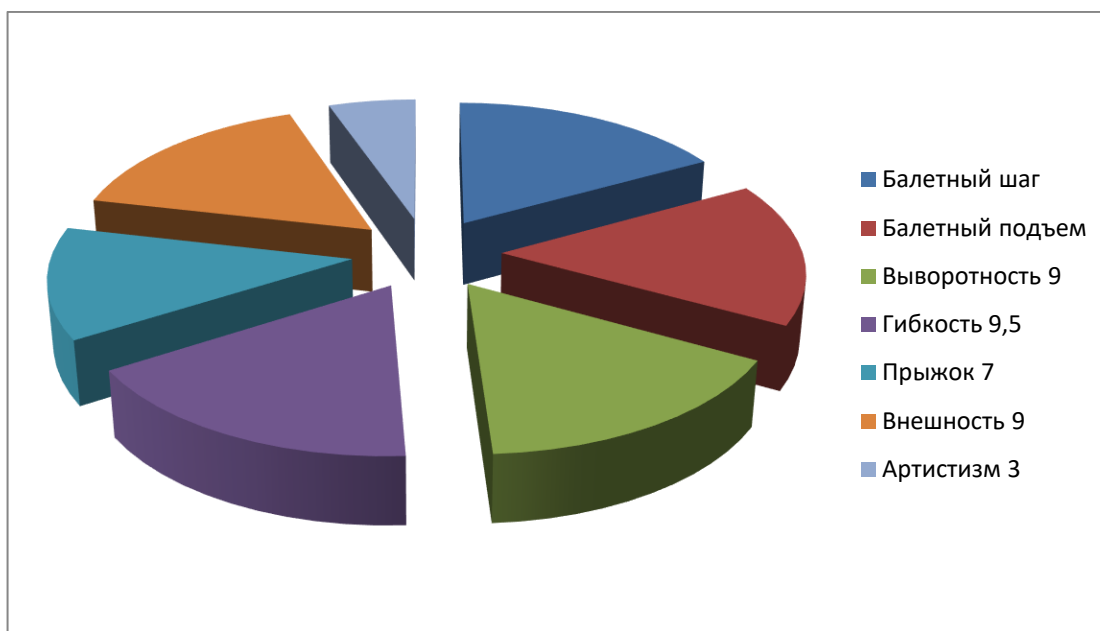


Рисунок 10 – Показатели 2 группы на контрольном этапе

Таблица 7 – Показатели 2 группы (контрольный этап)

Спортивная школа «СДЮШОР №1» г. Нур-Султан РК	
формирующий этап	
2 группа, занятия классическим по экспериментальной программе проводятся 3 раза в неделю по 60 минут	
Балетный шаг	9,5
Балетный подъем	9
Выворотность тазобедренных суставов	9
Гибкость связочного аппарата	9,5
Прыжок	7
Внешние данные	9
Артистизм	3

По диаграмме и таблице заметно, как 2 группа, занимаясь классическим танцем 3 раза в неделю по экспериментальной программе, тоже значительно улучшила свои показатели на заключительном этапе по сравнению с констатирующим этапом, однако ее показатели все равно немного ниже показателей 1 группы.

С каждым последующим этапом юные гимнастки уверенно повышали свое мастерство. Улучшилось владение гимнастическими предметами, развились физические и внешние данные, повысилось артистическое исполнение композиций, уверенность, мотивация и желание стремиться к успеху.

Таким образом, мы доказали, что элементы художественной гимнастики, применяемые целенаправленно и с учетом индивидуальных возможностей ученика, наиболее результативны в начальный период обучения детей классическому танцу.

Проведенный мониторинг показал действенность классического танца в укреплении связок и мышц гимнасток, которые ведут к улучшению владения применяемых в художественной гимнастике гимнастических предметов, таких как обруч, лента, мячик, булавы в учебно-тренировочном процессе гимнасток «СДЮШОР № 1» г. Нур-Султан РК.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение темы повышения исполнительского мастерства гимнасток средствами классического танца как смысловой универсалии позволило по-новому, полнее и глубже взглянуть на специфику художественной гимнастики Казахстана в целом.

В своем исследовании мы раскрыли влияние классического танца на исполнительское мастерство гимнасток. Исторически гимнастические упражнения основаны на глубоких физиологических и анатомических закономерностях. Гимнастические упражнения с целью создания и развития навыков в движении имеют определенное, воздействие на ту или иную группу мышц. Поэтому на уроках по художественной гимнастике средствами классического танца могут решаться вопросы физического воспитания.

Обучение хореографии связано с приобретением двигательных навыков, качество исполнения которых зависит от наличия природных физических данных.

Проведенные исследования подтверждают, что:

- основной задачей преподавателя классического танца для спортсменок является следование специфике преподавания с целью формирования у гимнасток знаний о стилевых особенностях изучаемых движений, освоение ими практических навыков и методики исполнения хореографического текста, манеры исполнения;

- основная задача классического танца – формирование умений через движение, передача образа и музыкального характера, выполнение разнообразных физических упражнений, сюжетно-образных движений, способствующих музыкальному восприятию и пониманию исполняемого гимнастками номера;

- особенность изучения классического танца заключается в сочетании теоретических и практических занятий;

- формированию художественного исполнения пройденного учебного материала способствует личный показ, демонстрация лучшего

исполнения среди спортсменок, привлечение одних спортсменок к оценке исполнения учебного материала другими спортсменками, учет возрастных особенностей;

– разработка учебной программы, делает ее удобной в применении в учебном процессе. Тем более, что в системе образования спортивных учебных заведений Казахстана наблюдается недостаток программ, учебников и методических пособий по хореографии.

Проведенное научное исследование обозначило необходимость поиска развития указанной темы и решения возникающих трудностей специфики преподавания классического танца в спортивных заведениях РК в дальнейшем.

За все время существования гимнастики в Казахстане приглашались преподаватели из России. Казахстанская художественная гимнастика формировалась благодаря деятельности преподавателей ленинградской и московских школ, которая сливалась с национальными традициями Казахстана. Эта традиция продолжает существовать и сегодня.

Исследование доказало гипотезу, что эффективное и рациональное использование путей, форм и методов повышения исполнительского мастерства юных гимнасток в соответствии общей методологией педагогического процесса повышают потенциальные возможности преподавателей классического танца, что способствует повышению исполнительского мастерства юных гимнасток.

Несмотря на пандемию коронавирусной инфекции, в стране происходят большие преобразования – строятся театры и образовательные учреждения, в том числе спортивные, приглашаются мировые мастера спорта, искусства и образования для постоянной работы, проведения мастер-классов и семинаров и т. д. Появляются новые имена спортсменов по разным видам спорта, балетмейстеров, исполнителей, композиторов и т. д. На базах ведущих площадок ежегодно проводятся всевозможные спортивные мероприятия, фестивали и конкурсы, которые, несомненно,

привлекают казахстанских и иностранных зрителей. Ведущие спортсмены выезжают на фестивали, олимпиады, чемпионаты по миру, что очень важно для культурного обмена и представления казахстанского спорта в мировом пространстве.

Со вступлением общества в 21 век информационных технологий и преобразований возросло участие каждого человека в спортивных и культурных преобразованиях страны. На спортивную и творческую молодежь Казахстана возлагаются большие надежды.

Перед Казахстаном стоит задача формирования социокультурной общности, которая должна опираться на богатейший пласт языковой, духовной и материальной культуры казахского народа, а также на этносов, проживающих в стране.

Следовательно, интеграция казахстанского спорта в мировое сообщество может происходить через представление миру самобытной, талантливой, национальной культуры народа. А интернациональность спортивного языка понятна всем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова Н.А. Балет, танец, хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Н.А. Александрова. – 2-е изд., испр. и доп. С-Пб.: Лань, 2014. – 624 с
2. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. – 2-е изд. С-Пб.: Лань, 2014. – 128 с
3. Бегак Д.Е. О хореографии в спортивной гимнастике // Гимнастика. 1979. – №2.– С. 45-49.
4. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения. 6-е изд. / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – С-Пб.: Лань-Трейд, 2015. – 240 с., ил.
5. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность / Л.Д. Блок. – М., 1987.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова // 9-е изд. – С-Пб.: Планета музыки, 2016. – 192 с., ил.
7. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терёхина. – М.: Человек, 2014. – 200 с. – ISBN 978-5-906131-29-4.
8. Гевара Перез Хорхе Энрике. Содержание хореографических элементов в композиции упражнений спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Автореф. дис. .канд.пед.наук. РГАФК., М., 1994. – 22 с.
9. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии / И.Г. Есаулов. 2-е изд., испр. – С-Пб.: Планета музыки, 2015 –160 с.
10. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений // Г484; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.
11. Жумажанов С. Е. Развитие творческих способностей младших школьников. В сборнике: Социальные и культурные практики в

современном российском обществе. Материалы научно-методического форума. – 2018. – С. 144.

12. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. 2-е изд. – М.: Лань-Пресс, 2015. – 128 с.

13. Звездочкин В.А. Классический танец / В.А. Звездочкин. 2-е изд. С-Пб.: Планета музыки, 2013. – 72 с., ил.

14. Кавеева А.И. Гимнастика в хореографии. Занятия на полу: Уч. пособие для студентов вузов культуры и искусств // Казань, 2001. – 146 с.

15. Калинина И.Ф. Возрастные изменения моторных и вегетативных функций при профессиональном обучении хореографическому искусству: автореф. канд. дис. [Электронный ресурс] URL: http://dshi.muzkult.ru/documents/Hucanu_Profilaktika_travmatizma.pdf (дата обращения 28.09.2020).

16. Карпенко Т.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике. Метод.рекоменд. / Т.А. Карпенко. – СПб, 1994. – 30 с.

17. Карпенко Т.А. О воспитании выразительности у занимающихся художественной гимнастикой / Т.А. Карпенко // Актуальные проблемы спортивной тренировки. – Л., 1976.– С.50-52.

18. Классический танец: Программа для хореографических училищ по специальности № 2108 Артист балета (8 лет обучения). – М., 2007.

19. Клименко В.Я., Аверкович Э.П. Совершенствование тенденций развития упражнений в художественной гимнастике // Гимнастика. М.:Физкультура и спорт, 1982. - Вып.1. - С. 63-67.

20. Коренберг В.Б. Заметки о культуре движения / В.Б. Коренберг // Гимнастика. – 1972.– С. 14-18.

21. Коловарский П.Б. Ориентация и отбор одаренных детей для профессионального обучения хореографии: автореф. канд. дисс.

[Электронный ресурс] URL: <http://dshi.muzkult.ru/documents/Hucanu> (дата обращения 28.09.2020).

22. Клыкова Л.А., Макишева Ж.Ж. Материалы международной научно-практической конференции «Современная школа в условия реализации национального проекта «Образование» /под науч.ред. Р.Ф. Ковтун. – Челябинск: из-во «Библиотека А. Миллера» – «Формирование этнической толерантности студентов вуза» – 2019. – С. 107-109

23. Клыкова Л.А., Юнусова Е.Б. Хореография как эффективное средство формирования и развития «я-концепции» будущего учителя / Л.А. Клыкова, Е.Б. Юнусова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.– Челябинск, 2019. – № 7. – С. 259-276.

24. Клыкова Л.А. Интериоризация как определяющий фактор формирования эстетической культуры ребенка средствами хореографии. В сборнике: Актуальные проблемы дошкольного образования: традиции и инновации. Сборник статей XVI Международной научно-практической конференции / Л.А. Клыкова. – Челябинск, 2018. – С. 320-325.

25. Лисицкая Т.С., Лебедев Н.И. Элементы хореографии в художественной гимнастике. В кн.: Вольные упражнения женщин. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 6-38.

26. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – М.: Terra-спорт, 2001

27. Лисицкая Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод, разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике /Т.С. Лисицкая // Гос. центр, инс-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 42 с.

28. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984.– 176 с.

29. Матвеева Н.А. О хореографической подготовке мальчиков гимнастов на начальном этапе подготовки // Проблема индивидуализации спортивной подготовки: Сб. науч. трудов. Малаховка, 1988. – С. 49-54.
30. Морель Ф. Хореография в спорте / Ф. Морель. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 111с.
31. Меднис Н.В. Введение в классический танец / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. 2-ое изд. – С-Пб.: Планета музыки, 2016. – 64 с
32. Никитина Е.Ю. / Е.Ю.Никитина, В.С. Васильева, Е.А. Зырянова, В.Н. Клавденко, Л.А. Клыкова., А.А. Милютина, А.Г. Чурашов, Е.В. Ширыкалова // Современные проблемы педагогической науки и образования. Коллективная монография. – Москва, 2016.
33. О физической культуре и спорте. Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-VЗРК
34. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика. Уч.пособие под редакцией Л.А. Савельевой и Р.Н. Терехиной / Библиотека тренера. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург. – 215 с.
35. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания [Текст] / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
36. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец.№ 1910 «Физическая культура». – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
37. Рыбалко Н.А. Содержание и методика хореографической подготовки мальчиков на начальном этапе обучения. // Гимнастика. Сб. статей . Вып.1. – М., Физкультура и спорт, 1982. – С. 35-44.
38. Савельева Л.А. Подготовка тренеров хореографов по спортивной гимнастике на основе комплексного анализа вольных упражнений. Авто-реф.дис. . канд.пед.наук. – СПб., 1996. – 22 с.
39. Савельева Л.А., Терехина Р.Н. и др. Специфика профессиональной деятельности тренера-хореографа по спортивной

гимнастике // Педагогическая позиция специалиста по физической культуре и спорту. – СПб. – 1996. – С. 107-110.

40. Семёнова И.В., Пришвицына. Е.В. Ситуация успеха как эффективный фактор мотивации детей дошкольного и младшего школьного возраста на занятиях хореографией. Народное художественное творчество как источник формирования национального самосознания и этнокультурной самобытности. Материалы V Международной научно-практической конференции, г. Челябинск, 25 июня 2020г. – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020. – 357 с. – ISBN 978-93162-383-2.

41. Столяров В.И., Сараф М.Я. Эстетические проблемы спорта / В.И. Столяров. М.Я. Сараф. – М.: 1982. – С. 27.

42. Терехина Р.Н., Белова Н.А. Методика обучения танцевальным упражнениям: Метод, рекомендации / Р.Н. Терехина, Н.А. Белова. –СПб.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1991. – 37 с.

43. Чечина Ж.В. Урок хореографии, как основная форма организации образовательного процесса / Ж.В. Чечина // Дополнительное образование в современном мире: сборник научной конференции. – СПб.,: ЦРНС, 2011.

44. Чибрикова А. Ритмика: методическое пособие / А. Чибрикова. – М., 2002. – 134 с.

45. Чурашов А.Г., Клыкова Л.А., Юнусова Е.Б. Хореография как эффективное средство формирования и развития «я-концепции» будущего учителя. Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – № 7. – С. 259-276.

46. Чурашов А.Г., Клыкова Л.А. Современная бальная хореография как фактор формирования эстетической культуры ребенка в сборнике: «Навстречу друг другу. Инклюзивное образование: проблемы и перспективы». Материалы международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2018. – С. 131-134.

47. Чурашов А.Г., Клыкова Л.А. Интериоризация как определяющий фактор формирования эстетической культуры ребенка средствами хореографии / А.Г. Чурашов, Л.А. Клыкова // Актуальные проблемы дошкольного образования: традиции и инновации. – Сборник статей XVI Международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2018. – С. 320-325.

48. Чурашов. А.Г. Учебно-практическое пособие для педагогов учреждений дополнительного образования, хореографов и студентов. Танцевальная арт-терапия: учебно-практическое пособие для педагогов учреждений дополнительного образования, хореографов и студентов (учебно-практическое пособие) / А.Г. Чурашов. – Челябинск, 2017. – 125 с.

49. Чурашов. А.Г. Хореография как средство физического и нравственного развития личности (научная статья). Воспитательная деятельность образовательного учреждения: мат-лы VII Междунар. науч.-практ. конф. (29 сентября 2014г.): Сб. научных тр./ Науч. ред. д.п.н., профессор И.А. Рудакова. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – С 63-66.

50. Юнусова Е.Б. Учебно-методическое пособие. Магистерская диссертация: методика написания и требования к оформлению / Е.Б. Юнусова. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018

51. Юнусова Е.Б. Практико-ориентированная модель становления хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста / Е.Б. Юнусова; под ред. проф. Е.Ю. Никитиной // Траектории развития современной педагогической науки. – Челябинск : ЧГПУ, 2010. – С. 71-89

52. Юнусова Е.Б. Значение партисипативного подхода в становлении хореографических умений дошкольников / Е.Б. Юнусова, науч. ред. М.В. Волкова // Актуальные вопросы современной педагогической науки: материалы IV Международной заочной научно-практической конференции. – Чебоксары. 2011. – С. 229-231.

53. Юнусова Е.Б. Хореографическое портфолио как альтернативный способ оценки творческих достижений будущих

руководителей хореографических коллективов / Е.Б. Юнусова // Вопросы взаимодействия хореографии и спорта: материалы первой научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – С. 76-80.

54. Юнусова Е.Б. Влияние социоиговой технологии на формирование социально-коммуникативного развития детей средствами хореографии / Е.Б. Юнусова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. –№ 5 (72). – С. 237-240.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Рабочая учебная программа по дисциплине «Классический танец»

Первый год обучения

Тематический план дисциплины

I полугодие

№	Наименование разделов и тем	Теоретические занятия	Практические (лабораторные)
Раздел 1. Основы классического танца. Развитие индивидуальных способностей.			
Тема 1.1. Постановка рук, корпуса, ног и головы (экзерсис у станка)			
1.	Введение в специальность	-	2
2.	Постановка корпуса. Положение рук и позиции ног I, II. Поклон на середине, demi – plies лицом к станку,	-	4
3.	Постановка корпуса. Положение рук и позиции ног III, V. Поклон на середине, demi – plies лицом к станку. Лицом к станку battemantendu и demi – plies,	-	4
4.	Постановка корпуса. Положение рук и позиции ног IV. Поклон на середине, demi – plies лицом к станку, гимнастика на полу. Batteman tendu и demi – plies, battements tendu jetesвперединазад.	-	4
Тема 1.2. Усложнение сочетания движений, необходимых для развития координации (экзкрсис у станка)			
5.	demi – plies по I, II, III, V и IV позициям	-	4
6.	Grand– plies по I, II, III, V и IV позициям.	-	4
7.	Лицом к станку: постановка корпуса, повороты головы с battemantendu, battementendujetes вперед и назад	-	4
8.	Закрепление пройденного учебного материала	-	4
9.	Battemantendu с опусканием пятки во II и IV позиции.	-	4
10.	Battemantendu с demi – plies во II и IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги	-	4
11.	Battemantendupasseparterre (проведение ноги через I поз.)	-	4
12.	Battemantendupourbatterie	-	4
13.	Закрепление пройденного учебного материала	-	4
14.	Battementstendujetesвперединазад	-	4
15.	Battements battements tendu jetes piques всехнаправлениях.	-	4
16.	Гимнастиканаполу. Battements battements tendu jetesbalancoir en fase.	-	4
17.	Battementsjetes в маленьких и больших позах.	-	4
18.	Закрепление пройденного учебного материала. Rondejambeparterreendehors	-	4
19.	Закреплениепройденногоучебногоматериала. Rond de jambe par terre en dehors et en dendants.	-	4
20.	Закрепление пройденного учебного материала. Rondejambeparterreendehorsetendedans(включаяenournantна ½ и ¼ поворота)	-	4
21.	Закрепление пройденного учебного материала.	-	4

	Grandrondejambejetesendehors. Pasdebourre .		
22.	Закрепление пройденного учебного материала. Grand rond de jambe jetes en dehors en dedans. Закрепление пройденного учебного материала	-	4
23.	Закрепление пройденного учебного материала. Battementsfrappesendedans. Pasdebourre и releve	-	4
24.	Закрепление пройденного учебного материала. Battementsfrappesetbattementsdoublesfrappesустанкаendedans, endehorsво всех направлениях.	-	4
25.	Закрепление пройденного учебного материала. Battementsfrappesetbattementsdoublesfrappesустанкаendedans, endehorsво всех позах.	-	4
26.	Закрепление пройденного учебного материала. Battementsfrappesetbattementsdoublesfrappesустанкаendedans, endehorscrelevеснаполупальцы .	-	4
27.	Закрепление пройденного учебного материала. Rondejambeenlairendehore	-	4
28.	Закрепление пройденного учебного материала. Rond de jambe en l airendehore et en dedans. Поворотdeturne. soutenu en tournnant en de hors et en dedans устанка	-	4
29.	Закрепление пройденного учебного материала. Battementsfonduenface на 45 градусов у станка	-	4
30.	Закрепление пройденного учебного материала. Battementsfondувовсе позыибattementsfondудoublesнаполупальцах. Подготовка к grand battements	-	4
31.	Закрепление пройденного учебного материала. Battements soutenus в маленьких позах в пол.	-	4
32.	Закрепление пройденного учебного материала. Battements soutenus в маленьких позах в пол и на 45°.	-	4
33.	Закрепление пройденного учебного материала. Petitsbattementssurlecou-de-piedустанка	-	4
34.	Закрепление пройденного учебного материала. Battementsrelevesslents, battementsdeveloppesустанка	-	4
35.	Закрепление пройденного учебного материала. Объединение пройденного материала в готовые комбинации. Подготовка к контрольному уроку.	-	12
Итого:		2	142
II полугодие			
№	Наименование разделов и тем	Теоретические занятия	Практические (лабораторные)
1.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Demi и grand rond de jambe на 45 и 90 en dedans, en dehors	-	2
2.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Grand battementsjetesустанка, поворот (deturne).	-	2
3.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Soutenu en tournnant en dehors et en dedans.	-	2
4.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного . Pirouette sur lecou-de-pied en de horsустанкапо Vпоз	-	2

5.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного . Pirouette sur le cou-de-pied en dedans устанка V позиции	-	2
6.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного. Pirouette sur le cou-de-pied en dehoреустанка II позиции	-	2
7.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного . Pirouette sur le cou-de-pied en dedans устанка II позиции	-	2
8.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Flic-flac en face устанка	-	2
9.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Flic-flac en dehoре , en dedans устанка		2
10.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного . Flic-flac en tournnant en dehoре, en dedans устанка.	-	2
11.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Flic-flac с окончанием на полупальцы у станка.	-	2
12.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Fouetteendehoре на 1/2 круга на полу у станка.	-	2
13.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного. Fouetteendedans на 1/2 круга на 45 градусов у станка.	-	2
14.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного . Fouetteendehoре на 1/2 круга на 90 градусов у станка	-	2
15.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Tourstir-bouchonendehoре у станка.	-	2
16.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Tours tir-bouchon en dedans устанка.	-	2
17.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Tours tir-bouchon en dehoре et en dedans устанка.	-	2
18.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Sissone tombee en face устанка. Pastombe с продвижением и окончанием ноги в пол	-	2
Тема 1.1. Постановка рук, корпуса, ног и головы Тема 1.2. Усложнение сочетания движений, необходимых для развития координации (экзерсис на середине)			
19.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Маленькие позы croisee, efface, ecartearabesques нога на полу вперед и назад на середине	-	2
20.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного. Экзерсис на середине зала. Большие позы croisee, efface, ecartearabesques нога на полу вперед и назад на середине	-	2
21.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Позы 1,2,3 arabesques на середине (по мере усвоения вводятся в различные комбинации)	-	2
22.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Изучение 2, 4 и 5 port de bras.	-	2
23.	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Tempslieparterrevперед	-	2

24	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Tempslie par terre вперед и назад	-	2
25	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Grand- plies по I,II, III, V и IV позициям epaulement, croisee.	-	2
26	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Batteman tendu в маленьких и больших позах на середине.	-	2
27	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Batteman tendu double (с двойным опусканием во II позицию)	-	2
28	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements tendu jetes в маленьких и больших и в позах на середине.	-	2
29	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements tendu jetes. Pasbalances a la seconde	-	2
30	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements tendu jetesbalancoir en face ивпозахнасередине.	-	2
31	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements tendu jetes riques в позах.	-	2
32	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Demi - rond и rond de jambe en dehore et en dedans на 45 градусовнавсейстопе. Battements soutenus в маленьких позах в пол и на 45° на середине	-	2
33	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements fondu в маленьких позах носком в пол и на 45 на середине.	-	2
34	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements fondu с plie-releve en fase ивмаленькихпозах.	-	2
35	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements fondu double enfase	-	2
36	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements soutenus в маленьких позах в пол и на 45° на середине.	-	2

37	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Rond de jambe en l air endehore et en dedans на середине.	-	2
38	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Pastombe на месте и с продвижением и окончанием носка в пол на середине. Temps lie par terre вперед и назад на середине.	-	2
39	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements releves lents, battements developpes во всех больших позах кроме IV арабеска.	-	2
40	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Battements releves lents, battements passé en face при переходе из позы в позу (не меняя ракурса) на середине.	-	2
41	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Demi rond de jambe на 90 градусов en face en dehere et en dedans	-	2
42	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Grand battements jetes в больших позах: balances a la seconde на середине.	-	2
43	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Grand battements jetes в больших позах: developpes («мягкие» battements)	-	2
44	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Поворот fouette en dedans, en dedans на 1/4 и 1/2 круга с ногой, поднятой вперед или назад на 45° на середине.	-	2
45	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного. Pirouette en dehere et en dedans с 5. 2. 4 позиций с окончанием в 5 и 4 позиции на середине зала(2 оборота) Поворот fouette en dedans 90 ° на середине.	-	2
46	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Preparations ktours в больших позах endehore et endedans с IV и II позиций	-	2
47	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Tours chaines (4-8) по диагонали.	-	2
48	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Pirouette en dehere с V позиции по 4-6 подряд на середине зала	-	2

Тема 1.3. Освоение техники исполнения маленьких и средних прыжков. Изучение техники заносок.			
Тема 1.4. Начало изучения больших прыжков (allegro)			
49	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Temps sauté.	-	2
50	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного . Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Changement de pieds.	-	2
51	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Pas echappe во 2 и 4 позиции и с окончанием на одну ногу.	-	2
52	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Pas assemble en face в сторону (1 полугодие), вперед, назад (2 полугодие)	-	2
53	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Pas glissade en face с продвижением в сторону, вперед и назад.	-	2
54	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Pas balances.	-	2
55	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Sissone fermee во всех направлениях и позах	-	2
56	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Sisson esimple	-	2
57	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного . Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Pas shasse вперед и назад	-	2
58	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Pas jetes с открыванием ноги в сторону	-	2
59	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного . Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Прыжки трамплин по 1 и 2 позициям.	-	2
60	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Temps eleve с ногой в положении sur le cou- de – pied вперед или назад.	-	2
61	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Sissone ouverte par developpees на 45° в маленьких позах	-	2
62	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного . Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Sissone tombee en face и позах.	-	2

63	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Entrechat-quatre	-	2
64	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Royale	-	2
65	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Grands pas assemble в сторону и вперед с приемов а) coupe - шага(1 полугодие), б) pas glissade (2полугодие)	-	2
66	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Tempsleve в позах I, Parabesques (сценический sissone)	-	2
67	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Pas de chat	-	2
68	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Tour en l air	-	2
69	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Pas brise вперед и назад	-	2
70	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Закрепление пройденного учебного материала. Подготовка к экзамену	-	2
71	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro. Объединение пройденного материала в готовые комбинации у станка, на середине, аллегро.	-	10
72	Экзерсис у станка. Закрепление пройденного учебного материала. Экзерсис на середине зала. Закрепление пройденного учебного материала. Allegro Повторение учебного материала. Закрепление пройденного учебного материала. Подготовка к переводному экзамену	-	10
	Итого:		160 ч.
	Всего:		304 ч.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Фотоматериалы учебно-тренировочного процесса гимнасток СДЮШОР № 1

г. Нур-Султан

