



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

«Применение средств современной хореографии в системе обучения
художественной гимнастике»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

69 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 01 » 09 20 22 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ 507-118-5-1

Зыблева Олеся Александровна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Чурашов Андрей Геннадьевич

Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск
2022

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	8
1.1 Художественная гимнастика как технико-эстетический вид спорта.....	8
1.2 Хореографическая подготовка в художественной гимнастике ...	17
1.3 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста ..	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ.....	29
2.1. Координационные и музыкально-двигательные способности и пути их развития.....	29
2.2. Содержание средств современного танца в художественной гимнастике. Построение урока по современной хореографии.....	36
2.3. Организация, методы и этапы исследования	43
2.4. Оценка эффективности использования средств современной хореографии	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 План учебно-тренировочной работы для экспериментальной группы.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Художественная гимнастика – вид спорта, не теряющий своей популярности. Это одновременно и зрелищный вид спорта, где спортсменки демонстрируют свой артистизм, музыкальность, выразительность и изящество, но также – это тяжелый вид спорта, предъявляющий крайне высокие требования к физическим и волевым качествам спортсменок. Подобное определение художественной гимнастики описывает её как технико-эстетический вид спорта. Именно эстетической составляющей художественная гимнастика отличается от большинства других видов спорта. Кроме того, в связи с требованием к эстетичности выполнения элементов, программ, мы понимаем, что в этом виде спорта необходима работа не только над повышением физических качеств спортсменки, но работа над характером исполнения, развитие чувства прекрасного. Также не последнюю роль в становление гимнастики играет работа над самоощущением, волевыми качествами, умением работать в команде, если мы говорим о групповых программах.

При разработке тренировочного плана тренер должен учитывать не только занятия, направленные на развитие выносливости, силы, гибкости и других физических качеств, но также включать в этот план тренировки, которые помогут в достижении как раз эстетического развития.

В этом вопросе стоит обратить внимание на разнообразие средств хореографии. Танец сам по себе не является видом спорта, кроме, разумеется, бального танца. Однако танец – это также сочетание технического и эстетического воспитания танцора. Таким образом, хореография и художественная гимнастика, хоть глобально и преследуют разные цели, во многом близки. Для решения разных задач художественная гимнастика и хореография используют близкие средства и методы.

Закономерен тот факт, что для танцора, также как и для гимнастки, необходимо иметь сильное, гибкое, выносливое тело. Далее разница с художественной гимнастикой будет усиливаться или уменьшаться в зависимости от конкретного танцевального направления. Так, в классическом танце важны тренированные мышцы стопы, выворотность, умение правильно натягивать стопы и т.д. Все это важно и в художественной гимнастике. Следовательно, тренер в художественной гимнастике может и должен применять средства хореографии в занятиях.

Особенно актуальным становится это в связи с постоянно повышающимися требованиями к артистичности и музыкальности гимнасток. Этим качеств достичь непросто, используя только средства художественной гимнастики. Кроме того, разнообразить тренировки уроками хореографии станет полезным особенно для гимнасток начального уровня обучения. Детям сложно концентрироваться на одном и том же долго, о чем мы поговорим в основной части работы. Для них важно разнообразие средств и методов.

В данной работе мы исследуем влияние применения средств современной хореографии на развитие музыкально-двигательных способностей гимнасток начального уровня подготовки, а именно – влияние на развитие координационных способностей.

Использование средств именно современной хореографии кажется нам целесообразным, поскольку дети на начальном этапе обучения художественной гимнастике испытывают повышенное психическое и физическое напряжение, связанное с тренировочным процессом. Для повышения уровня мотивации и степени заинтересованности детей в занятиях, а также для развития координированности и выразительности движений, стоит использовать в учебно-тренировочном процессе средства современного танца. Свобода и непосредственность движений, выполняемых во время занятия, необходима в особенности для детей младшего школьного возраста, что обусловлено психологическими

особенностями данного возраста. Кроме того, только в современном танце через все занятия проходит задача развития творческой инициативы, воображения, избавления от зажимов и эмоциональной скованности. Эти характеристики средств современной хореографии подводят нас к актуальности выбранного направления работы для развития выразительности у детей начального этапа подготовки в художественной гимнастике.

Безусловная эффективность применения средств современного танца для развития координационных способностей подтверждается исследованиями Н. В. Седых, А. А. Овечкиной, М.А. Муханова, О.Б. Буксиковой [25, 28, 31].

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать методику развития музыкально-двигательных и координационных способностей у спортсменок 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой средствами хореографии.

Объект исследования – процесс хореографической подготовки в художественной гимнастике.

Предмет исследования – средства хореографии, направленные на развитие музыкально-двигательных и координационных способностей у гимнасток начального этапа подготовки.

Гипотеза исследования. Применение средств современной хореографии в гимнастике позволит эффективно осуществлять тренировочный процесс, развить музыкально-двигательные и координационные способности, если:

а) будут изучены особенности и структура хореографии в системе подготовки спортсменок 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой;

б) будут выявлены наиболее подходящие методы и средства развития музыкально-двигательных и координационных способностей в соответствии с возрастными особенностями организма гимнасток 6-8 лет.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть художественную гимнастику как технико-эстетический вид спорта.
2. Изучить научные основы хореографической подготовки в художественной гимнастике.
3. Изучить психологические и физические особенности девочек 6–8 лет.
4. Определить содержание средств хореографии, в применении их с целью развития музыкально-двигательных и координационных способностей у спортсменок начального уровня подготовки.
5. Разработать и экспериментально обосновать развитие музыкально-двигательных и координационных способностей у спортсменок 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой средствами хореографии в тренировочном процессе

Методика и организация исследования: работа проводилась на базе Центра художественной гимнастики «Prestige» г. Челябинска (ул. Героя России Молодова, 15). В исследовании приняли участие дети 6–8 лет, которые были поделены на 2 группы:

- экспериментальная;
- контрольная.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- теоретические: анализ учебно-методической и научной литературы; дедукция; классификация;
- практические: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; измерение исследуемых показателей; сравнение полученных в результате педагогического эксперимента результатов.

Работа состоит из 2-х глав: теоретической и практической. В первой главе проводится теоретический анализ таких аспектов темы, как: особенности художественной гимнастики как технико-эстетического вида

спорта; целесообразность применения средств хореографии в художественной гимнастике; возрастные особенности детей 6–8 лет. Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию эффективности применения средств современной хореографии для развития координационных способностей у детей 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Объем работы без учета приложений: 58 страниц. Общий объем работы 62 страниц. Список литературы и источников представлен 41 наименованием.

ГЛАВА 1. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

1.1 Художественная гимнастика как технико-эстетический вид спорта

В начале работы мы обозначили тезис: художественная гимнастика – это технико-эстетический вид спорта. Преследуя цель грамотно оперировать терминологией, обратимся к ряду методической и научной литературы, и рассмотрим ряд понятий, которые потребуются в дальнейшем.

Обратимся к Большой Советской энциклопедии для определения ключевого понятия «гимнастика». Этот термин происходит от греческого слова «*gymnazo*» – тренируюсь, упражняюсь и означает систему физических упражнений и методических приемов, которые применяют для укрепления здоровья, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей человека [8, с. 12].

Терминология, используемая в гимнастике, интересна, во-первых, тем, что она употребляется и в других видах спорта и, во-вторых, её формирование и становление происходило на протяжении многих веков. Чем не может похвастаться хореография, где терминологическая база начала формироваться, весьма условно, только в XVI веке с выхода работы Фабрицио Карозо «Иль Балерино» в 1581 г. [5, с. 44].

Гимнастические упражнения выполнялись с целью улучшения здоровья в Древнем Китае и Индии [4, 14]. А сам термин «гимнастика» впервые упоминается в VIII в до н.э. в древнегреческой культуре [4, с. 27]. В Древней Греции гимнастические упражнения были средством подготовки к Олимпийским играм, однако, в то время конечной целью была военная подготовка мужчин.

Е. Дулетов в работе «О терминологии» пишет: «гимнастическими формами упражнений пользуются большинство физкультурных дисциплин, и гимнастическая терминология должна дать исходные точки для установления терминологии всех других видов физкультуры» [13 с. 7]. Что подтверждает выше выдвинутый тезис об использовании гимнастической терминологии в других видах спорта.

Российская художественная гимнастика является значительно более поздним этапом в развитии гимнастики. Самостоятельным направлением оно становится только в 1913 году, когда в Санкт-Петербурге в институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения [8, с. 35].

Педагогами в школе стали преподаватели модной в начале XX века эстетической, ритмической, танцевальной гимнастики и свободного танца.

В рамках нашей работы особенно интересно рассмотреть взаимосвязь танца и художественной гимнастики. Этому вопросу мы уделим отдельное внимание в следующей части работы. В контексте изучения общих теоретических вопросов, касающихся термина «художественная гимнастика», обозначим только факт рождения художественной гимнастики как результата творческих и научных изысканий Эмиля Жак-Далькроза, идей свободного танца Айседоры Дункан, особой гимнастике для актёров Франсуа Дельсарта и Жорж Демени – автора гимнастической системы физического воспитания, основанной на достижениях физиологии и анатомии.

Для дальнейшего изучения теоретических аспектов художественной гимнастики, обратимся к работе «Художественная гимнастика» Карпенко Л. А. Художественная гимнастика, как пишет автор, – это «олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку [17, с.109].

Анализируя данное определение, можем выделить два ключевых момента: во-первых, художественная гимнастика в том виде, в котором она представлена на данный момент, – это вид спорта. То есть, это деятельность, где присутствует состязательность по физическим и/или интеллектуальным способностям участников.

Во-вторых, это деятельность, где большое внимание уделяется не только техническому качеству исполнения, но и эстетическому. В свою очередь, под эстетическим мы понимаем: выразительность, музыкальность и артистизм.

Следовательно, если давать краткое определение термину «художественная гимнастика», то можно сказать, что это – технико-эстетический вид спорта. Понимание наличия именно этих двух составляющих важно для дальнейшего выявления специфических особенностей этого вида спорта, а также для дальнейшей практической работы.

Ю. Р. Нигматулина предлагает несколько более развернутое определение: «Художественная гимнастика – это вид спорта, в котором под музыку выполняются упражнения, содержащие элементы пластики, танца, балетного и циркового искусства, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований, такие как прыжки, вращения, кувырки, махи ногами, наклоны, прогибы, шпагаты. Таким образом, художественной гимнастикой является искусство выразительного движения» [27, с.4].

В этом определении в контексте нашей работы особенно интересны две особенности. Первая заключается в определении художественной гимнастики, как вида спорта, в котором упражнения выполняются под музыку. Действительно, это одна из отличительных черт, и именно она приближает искусство танца к художественной гимнастике. Вторая содержится в выводе: «является искусством выразительного движения».

Можем понимать под этим следующее: художественная гимнастика ориентирована не только на качественное технически выполнение упражнения, но и на эмоциональную наполненность это упражнения/ движения. Что опять же приближает этот вид спорта к танцевальному искусству, где также важно не только и не столько движение, сколько его выразительность и наполненность.

Также, исходя из вышеприведенных рассуждений, можем сказать, что целью современной художественной гимнастики является воспитание сильного, выносливого и гармонично развитого человека [35, с. 217]. Достигается эта цель благодаря освоению технически сложных движений и упражнений.

К задачам подготовки по художественной гимнастике мы отнесём:

1. Ключевая задача – воспитание гармонично-развитой личности. Как мы уже говорили, художественную гимнастику отличает от многих других видов спорта наличие не только технической составляющей, но и эстетической. Художественная гимнастика нацелена на воспитание и развитие физических качеств, так как: сила, выносливость, гибкость и т.д. А также на развитие художественных и эстетических качеств: чувства вкуса, музыкальности. Кроме того, так как физическое развитие достигается за счёт освоения сложных упражнений, в процессе обучения художественной гимнастике у воспитанников развиваются и волевые качества: сила воли, целеустремлённость, стойкость.

2. Равномерное развитие таких физических качеств, как: сила, ловкость, быстрота, равновесие, выносливость, гибкость, прыгучесть).

При разработке средств и методов, которые будут решать эту задачу, нужно понимать, что наивысшая степень развития определенного качества возможно только при достойном уровне развития всех остальных качеств.

3. Изучение и освоение техники выполнения упражнений без предметов и с предметом.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

5. Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);

6. Участие в соревнованиях разного уровня [20].

В работе Людмилы Карпенко «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой» автор выделяет среди задач художественной гимнастики также:

1. Формирование гимнастического стиля выполнения упражнений.

2. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой [16].

Отметим, что две вышеприведенные задачи относятся в большей степени к занятиям со спортсменками начального уровня подготовки.

Рассмотрев определение, цели и задачи, стоящие перед художественной гимнастикой, обратимся к ряду специфических особенностей.

Как мы уже отмечали выше, одна из основных особенностей художественной гимнастики в том, что это спорт, в котором важна эстетичность, артистизм и музыкальность исполнения. Рассмотрим и иные особенности.

Следующей наиболее ярко выраженной особенностью назовём ограниченность пространства для выполнения упражнений и программ: гимнастки могут перемещаться по площадке и выполнять разнообразные элементы, которые включают в себя и работу с предметами, и пластические, танцевальные элементы, и элементы акробатики, упражнения без предмета, а также мимические элементы [13].

Кроме того, в этих упражнениях и программах огромную роль играет координационные способности, чувства ритма [13, 17].

Третья особенность заключается в том, что гимнастки выполняют все упражнения хоть и в пространстве, ограниченном площадкой, но в естественных условиях: в этом виде спорта не используются снаряды, специальные приспособления, рельеф местности, только предметы (булава, лента, обруч) [13, 35].

Четвертая особенность – использование музыкального сопровождения, которое спортсменкам важно научиться просчитывать, слышать и музыкально исполнять элементы. Иными словами, музыка должна быть гармонично связана с тем, что представляет спортсменка на площадке. Музыка не может быть просто фоном. Отчасти, благодаря музыке художественная гимнастика становится эффектной, зрелищной. Ведь именно музыка, дополняя технически верно выполняемые элементы, вместе с выразительным исполнением спортсменки, дополняет всё выступление и делает его наиболее чувственно определенным, полным, художественно выразительным.

Пятая особенность является общей для искусства танца, художественной гимнастике и некоторых других видов спорта. Связана она с эстетическим воспитанием. В художественной гимнастике, также как и в хореографии, спортсмену/танцору недостаточно развить только физические качества своего тела. Сильное тело, которое может верно выполнять все упражнения – это, безусловно, основа, без которой невозможно достижения профессионализма. Однако в хореографии существует неформальное понятие «умное тело», под которым подразумевается способность танцора к импровизации, «чувству тела», возможность вносить минимальные изменения в движение там, где это возможно, из-за учета индивидуальных особенностей в целях достижения наибольшего результата. Также, в это понятие входит и музыкальность, и выразительность исполнения, умение «оживить» движение, внося в него заложенный чувственный смысл.

В художественной гимнастике это также необходимо.

Следующая особенность, которая также относится и к хореографии, и к художественной гимнастике – требование к вниманию и памяти танцора/спортсменки. Спортсменки выполняют программу – набор определенных элементов, движений, передвижений. Эти сложные

комбинации необходимо запомнить и точно выполнить. В хореографии мы наблюдаем то же самое: номера выстраиваются из комбинаций, переходов.

Ещё одно требование, присутствующее в хореографии и художественной гимнастике – гармоничная композиция. Программа гимнасток – это композиция, которая должна соответствовать требованиям законов восприятия и композиционного построения [22, 32].

Также, для художественной гимнастики характерен ранний возраст для начала тренировок. Детей отдают на занятия в возрасте 3-5 лет [41]. Это возраст, в котором ребенок еще максимально гибкий, а гибкость в гимнастике играет ключевую роль. А конец карьеры, наоборот, наступает достаточно рано, даже по меркам спорта: в 20-25 лет [41]. Связано это с высокой травмоопасностью художественной гимнастики.

Ещё одна особенность художественной гимнастики в том, что при выполнении упражнений задействованы все группы мышц: одни в большей, другие в меньшей степени. При выполнении упражнений спортсменке необходимо помнить о слитности элементов, натянутости стоп, о выразительности кистей рук и тд. Иными словами, в процесс выполнения элемента включаются не только крупные мышцы, но даже мелкие суставы в кистях, стопах, пальцах рук. Каждый нюанс важен.

Наконец, в настоящий момент, требования к гимнасткам и к качеству их программ (индивидуальных и групповых) только возрастает [32, 41]. Возможности тела ограничены, следовательно, большую роль на соревнованиях различного уровня будут иметь: оригинальность программы, степень новизны композиционных решений.

Следующим этапом изучения теоретических аспектов художественной гимнастики станет содержание гимнастической подготовки.

В нём выделяются: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая и интегральная подготовка [20, с. 4]. Рассмотрим подробнее каждую из них.

1. Физическая подготовка – «процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека» [20, с. 7].

В понятие «физическая подготовка» входит несколько элементов и для удобства, вынесем все составляющие физической подготовки в схему (рис.1).

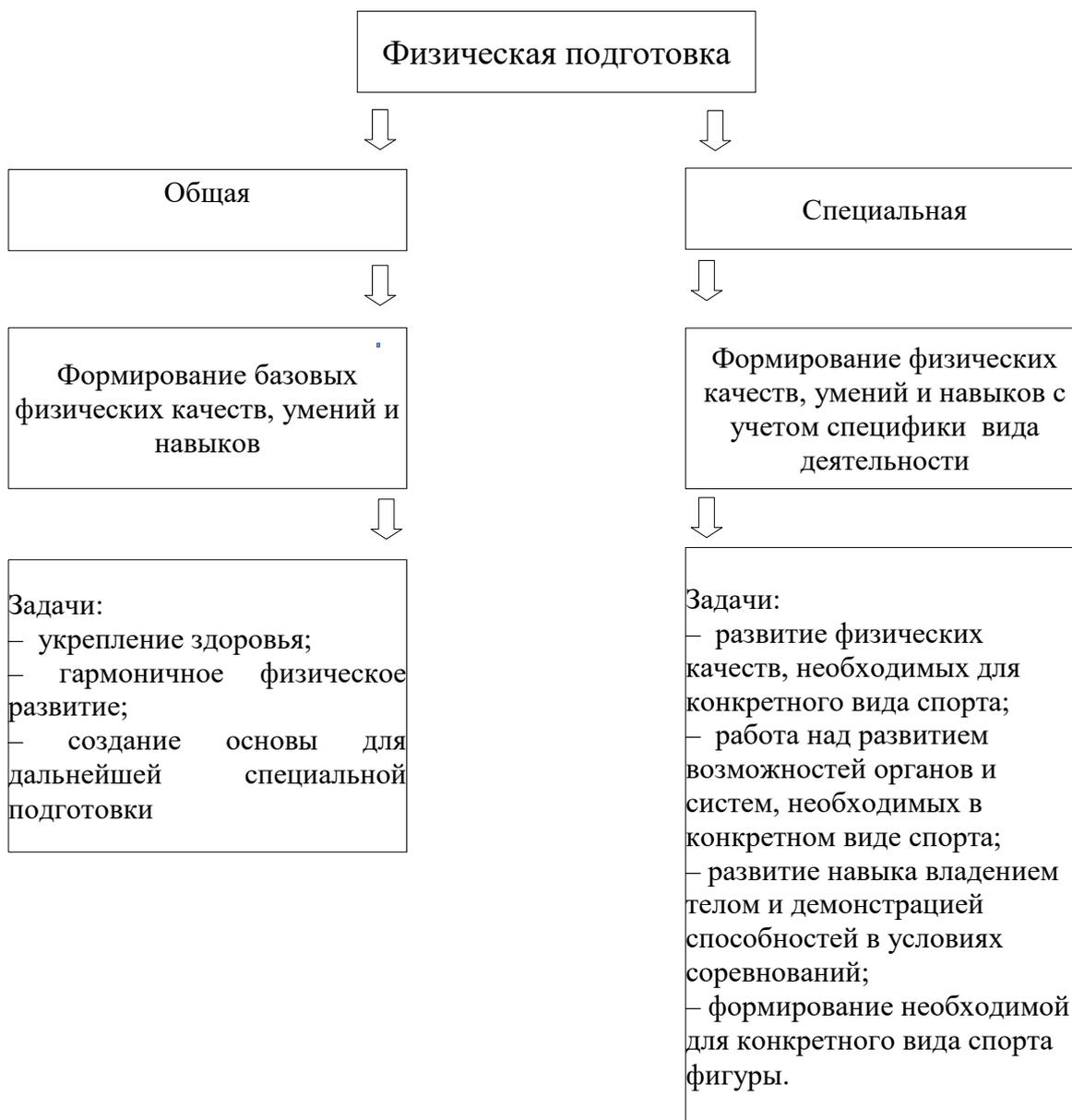


Рисунок 1 – Виды физической подготовки

Так как тема нашей работы связана непосредственно со специальной физической подготовкой, рассмотрим её принципы отдельно, тем более,

что эти принципы будут перекликаться с принципами обучения хореографии.

Л. А. Карпенко и О. Г. Румба выделяют три основных принципа:

1. Соразмерность – гармоничное развитие физических качеств;
2. Сопряжённость – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной и эстетической гимнастики;
3. Опережение – развитие физических качеств должно опережать техническую подготовку [29, с. 9].

Следующий вид подготовки – техническая. В ней можно выделить: предметную и беспредметную. Далее техническая подготовка бывает: хореографическая – с использованием средств современного, народно-сценического, классического танцев; музыкальная – освоение основ музыкальных знаний; композиционную – навык составления программ для соревнований различного уровня [20, с. 10].

Говоря о композиционной подготовке, скажем также про тактическую подготовку, которая может быть: индивидуальной, групповой и командной. В рамках этого вида подготовки, спортсменки составляют программу и определяют тактику поведения. В командной подготовке важно гармонично сформировать команду и поставить перед ней верные задачи. В групповой основной акцент делается на подборе, расстановке и составлении программы.

В связи с тем, что художественная гимнастика включает в себя два основных этапа: тренировочный и соревновательный, необходимо понимать, что условия на этих двух этапах отличаются. На соревнованиях спортсменки сталкиваются с сильным стрессом и волнением, что может серьезно помешать им в выполнении программы. Поэтому существует психологическая подготовка.

Она необходима не только для подготовки спортсменок к соревнованиям, но и для приспособления к постоянным интенсивным

нагрузкам. По целям и задачам психологическая подготовка разделяется соответственно на базовую, тренировочную и соревновательную [20, с. 15]. В основе этого вида подготовки лежит формирование у спортсменов мотивации к тренировкам и регуляции психологических условий во время тренировок.

Соревновательная акцентируется на развитии способности концентрироваться.

Кроме того, выделяют отдельно интегральную подготовку – формирование соревновательного опыта и повышение психологической устойчивости к стрессу [13, с. 32].

И, наконец, существует теоретическая подготовка. Заключается она в формировании знаний азов анатомии, теории художественной гимнастики и т.п., которые также необходимы для успешной карьеры спортсменки.

Изучив теоретические аспекты художественной гимнастики, мы можем переходить более детальному рассмотрению применения средств хореографии в художественной гимнастике. Как мы уже отмечали выше, хореография и гимнастика схожи, поэтому средства хореографии и используют в учебно-тренировочном плане спортсменов.

1.2 Хореографическая подготовка в художественной гимнастике

В предыдущем параграфе мы рассмотрели виды подготовки в художественной гимнастике. Одним из подвидов технической подготовки была хореографическая, т.е., включение в тренировочный процесс занятий классическим/ народно-сценическим или современным танцем.

Хореографическая подготовка проводится чаще всего в виде уроков по выбранному направлению или в форме ехерсисе у станка и на середине.

Необходимость применения средств хореографии возникла из-за ряда факторов:

1. Тенденция к выравниванию технических возможностей гимнасток при повышении требований на соревнованиях различного уровня.

2. Использование системного подхода в процессе обучения спортсменок, который подразумевает восприятие процесса подготовки как системы различных средств и методов для достижения эффективного результата [36, с. 33].

3. Потребность в развитии танцевальности, выразительности, музыкальности и артистизма, которые также оцениваются на соревнованиях различного уровня.

4. Учёт психологических особенностей спортсменок начального уровня подготовки: дети дошкольного и младшешкольного возраста нуждаются в переключении внимания и видов деятельности. Более полно аспект возрастных особенностей и их учет в составлении и проведении тренировок будет рассмотрен в следующем параграфе.

Все эти факторы и привели к необходимости применения различных средств хореографии в художественной гимнастике. Очевидно также, что содержание средств будет различно при применении их в группах разного уровня подготовки.

Рассмотрим также задачи, стоящие перед хореографической подготовкой в целом:

– общеоздоровительные: формирование фигуры, осанки; поддержание базового уровня физических данных; поддержание здоровья,

– образовательные: формирование у спортсменок теоретической и практической базы для дальнейшей тренировочной, соревновательной и, в перспективе, тренерской деятельности. Создание основ теоретических и практических хореографических знаний и умений; владение техникой исполнения различных хореографических элементов; формирование специфических двигательных навыков,

– воспитательные: первоочередная задача – формирование гармонично развитой личности. Формирование чувства вкуса, музыкальности, эмоциональности, умения понимать, повторять и грамотно воспроизводить предложенный материал; расширение кругозора [36, 41].

Рассмотрим также функции хореографической подготовки. Для наглядности, занесём их в схему (рис.2). Лисицкая Т. С. Выделяет следующие:

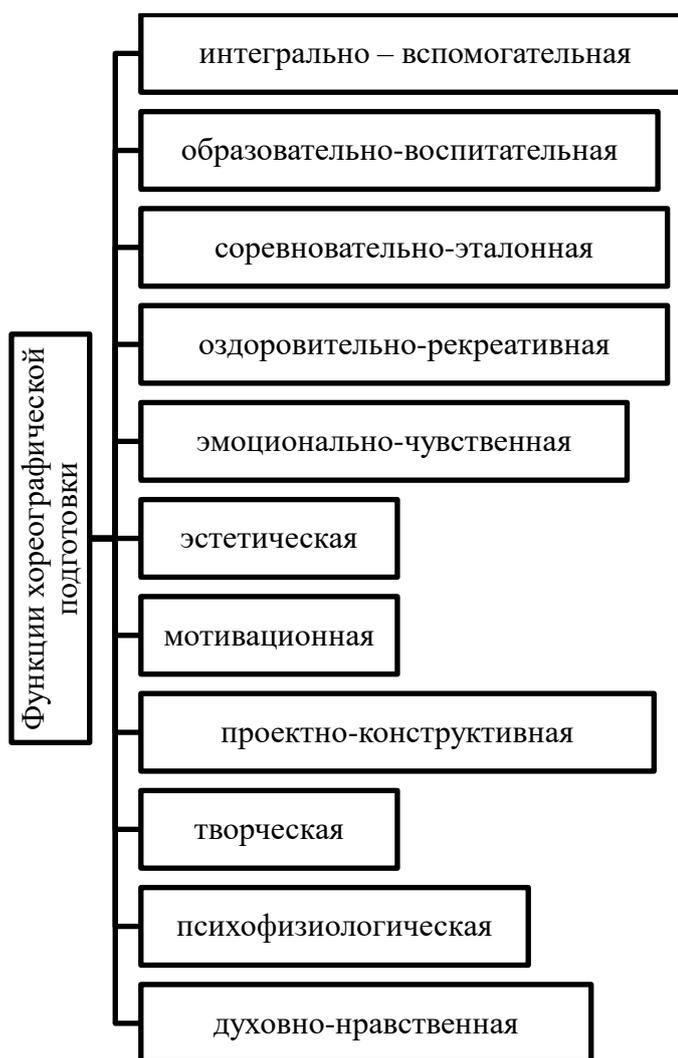


Рисунок 2 – Функции хореографической подготовки

Как наглядно видно на рисунке 2, хореографическая подготовка в структуре художественной гимнастики многофункциональна и направлена на гармоничное развитие спортсменок.

Хореографическая составляющая в подготовке гимнасток на разных этапах развития художественной гимнастики была различна. Приведём небольшую историческую справку для понимания взаимосвязи хореографии и гимнастики.

Мощный толчок к развитию гимнастики в конце XIX - начале XX века произошёл благодаря Франсуа Дельсарту [39]. Он был педагогом и теоретиком сценического искусства. Франсуа Дельсарт наблюдал за движениями людей, находя в них мимическое и жестовое выражение эмоций. После чего, он смог систематизировать данные наблюдений и составить таблицу, где сопоставил жесты и мимику с определённым настроением или эмоцией.

Результатом теоретических трудов стало появление выразительной гимнастики для актёров и танцоров. Идеями Франсуа Дельсарта пользуются и в настоящий момент, особенно это касается актёрской работы и принципов современной хореографии.

Кроме того, он учил артистов не механически выполнять движение, но закладывать в него определенный смысл. Именно это требование мы можем наблюдать в современной художественной гимнастике, когда от спортсменок требуется выразительное исполнение программы.

Все эти идеи и принципы, разработанные Ф. Дельсартом, являются очень ценными для художественной гимнастики и легли в основу базовых движений [32, 39]. Приведём пример: спортсменки выполняют волнообразные и пружинные движения, они требуют принципа слитного включения разных суставов в работу, а это – один из принципов движения, описанных Франсуа Дельсартом.

Не менее важный вклад в развитие как хореографии, так и художественной гимнастики внёс Эмиль Жак-Далькроз. Он является создателем ритмической гимнастики, где он совершил попытку сопоставить музыкальный ритм и движения. Суть ритмической гимнастики можно описать следующим образом: первоосновой и музыки,

и движения является ритм. Следовательно, прежде всего, танцор должен чувствовать ритм.

В художественной гимнастике идеи ритмической гимнастики нашли отражение в принципах, по которым исполняются базовые элементы: ходьба, бег, прыжки; движения с ускорением, замедлением [32, 36].

Следующим шагом в развитии хореографии и художественный гимнастики произошёл благодаря Айседоре Дункан. Её имя чаще всего употребляется в контексте истории современного танца. Она была одной из основоположниц свободного танца: отвергая жесткие каноны классического балета, она стремилась приблизиться к естественности.

В своем танце она всегда использовала простые движения: шаги, бег, бег на полупальцах и т.д. Согласно идеям Айседоры Дункан, танец состоял во многом из импровизации, которая происходила из музыки, эмоций, ощущений.

Влияние Айседоры Дункан на художественную гимнастику мы можем проследить в двух аспектах. Во-первых, в гимнастике активно используются волнообразные и пружинные движения, комбинации из поз, движений рук и туловища. Во-вторых, её идеи находят отражение в требовании, предъявляемом к спортсменкам: движения должны быть связными, запоминающимися, а связь музыки и движений должна быть максимальной [14, 22].

Проанализировав этот теоретический блок, можем утверждать, что развитие художественной гимнастики и танца происходило в непосредственной близости, во взаимовлиянии.

Из вышеприведенного утверждения, мы также можем сделать вывод о целесообразности применения средств хореографии в художественной гимнастике. И причина не только в наличие общего между хореографией и гимнастикой, но также и в том, какие возможности открывают занятия танцем.

Начнём с того, что танец – это синкретическое искусство [20, с.14]. Иными словами, искусство танца сочетает в себе множество функций. Благодаря этому, во время занятий хореографией, дети учатся слышать и понимать музыку; развивают физические и координационные способности; формируют фигуру, пластичность, грациозность.

Кроме того, во время изучения танцевальных элементов, в работу включаются многие крупные и мелкие мышцы, что развивает центральную нервную систему [4, 21].

В научной статье М. Н. Юрьевой и И. П. Галаевой приводится следующее определение хореографии в художественной гимнастике – это «уроки, направленные на воспитание двигательной культуры, расширение арсенала выразительных средств спортсенок» [41, с. 35].

Определение подчеркивает два особенно важных момента. Во-первых, необходимо понимать, что хореография – только одно из средств, применяемых в гимнастике. Во-вторых, основной акцент в определении задач занятий хореографией делается на развитии именно выразительных способностей спортсенок. То есть, на уроках хореографии педагогу необходимо добиться не просто «механического» освоения и исполнения элементов, но научить спортсенок артистичному исполнению.

Д. Е. Бегак утверждает, что основой хореографической подготовки гимнасток является классический танец [2, с. 45-47]. И с этим нельзя поспорить, ведь и народный танец, и современный строятся также на базе классического танца. Именно классические *exercise* даёт исполнителю необходимую базу: осанку, устойчивость, выворотность, натянутость стоп, плавность и музыкальность [2, 5].

Однако можно использовать и другие виды танца, например, в разминке или *exercise* у станка и на середине, особенно, если классическая база у спортсенок уже имеется. Также, очень важно понимать, что на занятиях хореографией в художественной гимнастике не нужно гнаться за эффектностью упражнений. Ключевая цель – способствовать

качественному и всестороннему развитию спортсменов. Хореография – не самоцель, но средство в художественной гимнастике. Каждый изученный элемент, каждое упражнения должно иметь точно сформулированные цели и задачи.

Также обратим внимание на то, что занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

1.3 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Для дальнейшего изучения использования средств хореографий в художественной гимнастике, необходимо изучить тему возрастных психофизических особенностей. Знание основ анатомии и возрастной психологии позволит максимально грамотно выстроить эффективный тренировочный план.

Практическая часть работа будет проходить на группе начального этапа обучения, следовательно, нам нужно изучить возрастные особенности детей в возрасте 6-8 лет.

Примерно с 5 лет дети вступают в зону интенсивного роста и развития всех функций и систем организма. Именно в этом возрасте дети становятся очень активными, у них происходит развитие двигательной функции [11, с.8].

Также в этом возрасте позвоночник и суставы у детей отличаются большой подвижностью и гибкостью. С этим как раз и связан юный возраст, в котором дети начинают тренировки: чем старше ребенок, тем менее гибкие у него связки и позвоночник.

Однако вместе с хорошей гибкостью позвоночника присутствует и неустойчивость изгибов [11, с. 10].

Иными словами, в этом возрасте у ребенка начинает формироваться осанка, и очень важно сформировать ее правильной, чтобы избежать в дальнейшем таких проблем, как: гиперлордоз, кифоз, лордоз, сколиоз. Также, в связи с гибкостью суставно-связочного аппарата, он отличается еще и недостаточной прочностью [11, с.10].

В младшем школьном возрасте детям тяжело даются элементы и упражнения, где требуется включение в работы мелких мышц, кроме того, координационно сложные упражнения им тоже даются с трудом. Это связано с тем, что в 5-7 лет у детей начинает интенсивно развиваться мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких [9, с.11]. А для развития координации стоит акцентировать внимание на использовании смены ракурсов в рамках упражнения, смену мест спортсменок в классе и т.д.

В 6-7 летнем возрасте девочки обгоняют мальчиков в зрительно-моторной координации: координация движений рук при одновременной работе ног даётся им легче, чем мальчикам. Кроме того, в этом возрасте они уже могут выполнять упражнения на равновесие на месте и в движении.

Также в этом возрасте тонус мышц сгибателей преобладает над тонусом разгибателей. Это значит, что при формировании осанки могут возникнуть определенные трудности. К 6-7 годам начинает увеличиваться сила рук и ног, но глубокие мышцы спины всё еще слабы.

Абсолютные размеры сердца увеличиваются, хотя при этом относительно общей массы тела показатели сердца уменьшаются; сосуды растут, но темпы их развития не соответствуют темпам, всего организма, что приводит к сужению просвета сосудов, при этом повышается давление [9, с. 13]. У детей 5–6 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим важно предупредить появление и закрепление плоскостопия

[26, с. 101]. Средствами хореографии возможно укрепить свод стопы, научить детей понятию «натянутая стопа», а также не допустить развития плоскостопия.

В целом, нагрузки у спортсменок на начальном этапе обучения должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер. Занятия должны проходить умеренно эмоционально, с использованием игровых приемов и простых и коротких замечаний.

Перейдем к психологическим особенностям детей младшего школьного возраста. У дошкольников «процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением» [9, с. 14]. Это значит, что их внимание поверхностное, неустойчивое. Для детей необходимо менять вид деятельности. Удерживать внимание дети могут примерно 15 мин. Из этой особенности можем сделать вывод: тренировки для детей 6-7 лет должны длиться 45 мин, это даст возможность провести основных этапы урока, каждый из которых будет длиться 10-15 мин.

Самым удачным методом работы с дошкольным и младшешкольным возрастом стоит считать игровой метод. Дело в том, что дети 6-8 лет еще с трудом умеют самостоятельно работать с материалом и анализировать что-либо [9, с. 19]. Однако они отлично воспринимают информацию, преподносимую в игровой форме.

В младшем школьном возрасте происходит развитие памяти, активно формируется произвольное запоминание. Это связано с тем, что необходимо заучивать учебный материал. Для ребенка становится важным не только, что запомнить, но и как запомнить. Но еще недостаточно развит самоконтроль при заучивании.

Действия ребенка становятся осознанными, исходят из желания что-то сделать или чего-то не делать. Ребенок уже может воспринимать концепцию отложенной награды, когда нужно что-то сделать сейчас, чтобы достичь чего-то чуть позже.

Взрослый должен помочь ребенку развивать произвольное запоминание, а именно:

- предъявить ребенку разные способы запоминания и воспроизведения материала, который нужно выучить,
- объяснить содержание и обсудить объем материала,
- научить делить материал для заучивания на части (по смыслу, по трудности запоминания и др.),
- научить, как нужно контролировать процесс запоминания,
- объяснить ребенку, что материал нужно понимать, чтобы выучить,
- учить ребенка понимать то, что он должен запомнить,
- задавать мотивацию [40, с. 15].

В целом, ребенок 6-8 лет осознает себя как личность, понимает предъявляемые ему требования и при грамотной мотивации способен к значительным успехам в развитии физических данных.

Огромную роль в дальнейшей карьере спортсменки будет играть именно начало тренировок. От профессионализма тренера зависит степень мотивации, способность к восприятию концепции отложенной награды, трудолюбие и умение подключать силу воли для достижения результатов.

Рассмотрев физические и психологические особенности детей начального этапа подготовки, а именно: детей 6-8 лет, можем сделать ряд выводов:

- возраст 6-8 лет – наиболее благополучный возраст с точки зрения аффективно-потребностной сферы,
- в этом возрасте дети активны, у них преобладают положительные эмоции,
- из-за начала обучения в школе, дети в 6-8 лет быстрее учатся запоминать материал, придерживаться определенных требований и правил,
- дошкольный и младшешкольный возраст отличает высокая сензитивность, что позволяет детям воспринимать новую информацию и обстоятельства и развиваться разносторонне,

– для построения эффективного учебно-тренировочного плана, тренер должен обладать знаниями возрастных психофизических особенностей группы и применять эти знания в работе с детьми.

Вывод по первой главе

В первой главе мы изучили теоретические аспекты художественной гимнастики, а также роль хореографической подготовки в тренировочном плане спортсменок.

При написании теоретической главы мы использовали литературу по художественной гимнастике, методике преподавания хореографии, учебные пособия по анатомо-физиологическим основам обучения хореографии. Изучение этих источников позволяет нам сделать промежуточные выводы.

Во-первых, мы определили художественную гимнастику как вид спорта, где присутствует и технический аспект, и эстетический. Эта особенность и является отличительной чертой, точнее, одной из отличительных черт художественной гимнастики от других видов спорта. Оценка программы спортсменки выстраивается не только из показателей ее физической формы и степени отточенности всех элементов, но и из артистических способностей, навыков грамотного восприятия музыкального сопровождения, а также от эмоциональности исполнения.

Это позволяет нам сделать второй вывод: специфика художественной гимнастики приводит нас к пониманию необходимости использования средств хореографии в тренировочном плане.

И, в-третьих, мы рассмотрели возрастные психофизические особенности детей 6–8 лет, выяснили, что дети в этом возрасте переходят на новый жизненный этап, что связано с первым годом обучения в школе. Также, это возраст активных изменений в эмоционально-волевой сфере.

Кроме того, дети в этом возрасте обладают рядом физических особенностей, например: слабое развитие мелких мышц, преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, недостаточное развитие координаторных способностей и ряд других особенностей. Что позволяет нам говорить о необходимости изучения и использования полученных знаний о возрастных особенностях детей тренером при составлении и проведении тренировок.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

2.1. Координационные и музыкально-двигательные способности и пути их развития

Художественная гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта, и координация является ведущим качеством в подготовке юных спортсменок.

Особое значение в художественной гимнастике играет работа с предметами, которые связаны с проявлением быстроты, концентрацией внимания, и динамической точности движений, что связано с переключением внимания, и управлением движениями [1].

Для того чтобы грамотно и эффективно развивать координационные и музыкально-двигательные способности, необходимо точно знать определения этих терминов и методику развития этих способностей. Начнем с координационных способностей.

Координация – способность эффективно, точно, быстро и упорядоченно двигаться [33, с. 41]. Иными словами, координация даёт возможность человеку приводить в действие несколько групп мышц одновременно и синхронно. Координация на базовом уровне отвечает за способность человека к движению. За способность к координации отвечают несколько фронтальных отделов мозга [23, 33].

Координацию в спорте можно интерпретировать как «ловкость», но В.И. Лях в своей работе «Координационные способности: диагностика и развитие», а с ним и многие другие ученые, утверждает, что этот термин является слишком житейским и общим [23, с. 15]. В спорте используются

термин «координация движений» – «организация управляемости двигательного аппарата» [3].

Организация, программирование и управление любым двигательным действием происходят на разных уровнях центральной нервной системы по принципу динамической субординации [23 с. 5]. Поэтому, как считает В. И. Лях, координационные способности (далее КС) – «возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им» субординации [23, с. 6].

Координационные способности можно разделить на пространственную ориентацию, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведение, отмеривание и оценку пространственных, силовых и временных границ движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслаблять мышцы и др. [23, с.7].

В.И. Лях различает пять основных видов координационных способностей:

- способность к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений,
- способность к ориентированию в пространстве,
- способность сохранять равновесие,
- способность к своевременному и точному реагированию,
- способность точно воспроизводить заданный ритм движений [23].

Для оценки координационных способностей В.И. Лях предлагает следующую схему (Рис. 3).

Ключевым в развитии КС является системность и последовательность в обучении новым навыкам. Только освоив простые элементы, можно переходить к освоению более сложных.

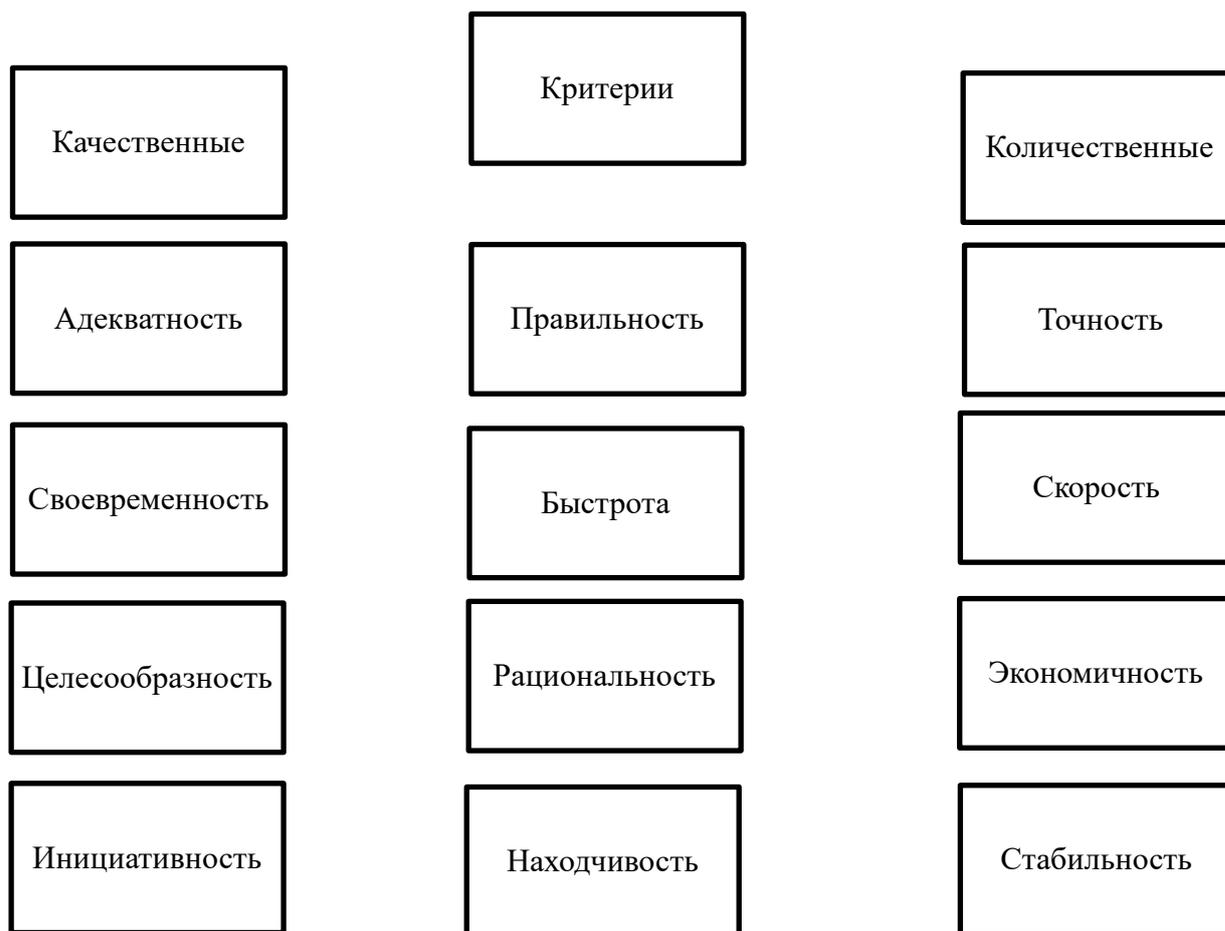


Рисунок 3 – Критерии оценки координационных способностей

Согласно результатам эксперимента, сопряженный метод развития физических и координационных способностей, обучения технико-тактическим действиям с одновременным развитием координационных способностей не только заметно улучшают психофизиологические функции, но и уровень развития самих физических качеств [38].

В дошкольном и младшем школьном возрасте у детей только начинают развиваться координационные способности [27, с. 23]. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности [23]. В. П. Назаров и П. Хиртц в своих исследованиях показали, что заложенный

в младшем школьном возрасте хороший фундамент в развитии КС сохраняется и в будущем [26].

Для развития КС в возрасте 6-8 лет можно использовать различные упражнения, в случае, если эти упражнения отвечают хотя бы одному требованию из списка:

- связаны с преодолением координационных трудностей,
- требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий,
- являются новыми и необычными для исполнителя,
- хотя и являются привычными, но выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий [23, 38].

В художественной гимнастике можно совместить одновременно две задачи – развитие гибкости и координации – при выборе конкретных упражнений: например, упражнения, выполняемые с предметами (палкой, обручем), на гимнастической стенке, в парах и т.д.

Методы для формирования КС можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

Первая группа будет представлена следующими методическими приёмами:

- 1) изменение направления движения;
- 2) изменение силовых компонентов;
- 3) изменение скорости или темпа движений;
- 4) изменение ритма движений;
- 5) изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.);
- 6) варьирование конечных положений;

7) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

8) изменение способа выполнения действия.

Также существуют приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

1) усложнение привычного действия добавочными движениями (добавление хлопка, прыжка, поворота и т.д.);

2) комбинирование двигательных действий;

3) «зеркальное» выполнение упражнений.

Вторая группа методов представлена следующими методиками:

1) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды;

2) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования;

3) использование игрового и соревновательного методов.

Координационные упражнения лучше проводить в начале или в середине урока, когда у детей сохранены работоспособность и концентрация внимания.

Главная задача координационного совершенствования в младшем школьном возрасте - обеспечение широкой базы навыков и на его основе достижение разностороннего развития КС [23, 38].

Для определения уровня развития используются двигательные (моторные) тесты [38].

Музыкально-двигательные способности, а именно: выразительность, музыкальность, артистизм тесно связаны с координационными способностями.

3. Вербова считает, что «способность к эмоциональному переживанию - это еще не выразительность, так как само проявление эмоциональности должно облекаться в прекрасную пластическую форму. Поэтому, если форма не выработана, эмоции остаются без воплощения» [6,

с.38]. Для достижения высокого уровня музыкально-двигательных способностей не достаточно уметь проявлять эмоции. Необходима точная техника при выполнении элементов. А в основу техники входит способность координировать движения.

Несовершенная техника не позволит гимнастке двигаться уверенно, раскрепощено, все внимание сосредоточить на образном решении отдельных элементов, соединений, комбинаций в целом, вводить - декоративные элементы [7, 8].

Движения становятся эмоционально и смыслово окрашенными, когда они могут нести в себе некую информацию, т.е. могут являться невербальным способом общения [7, 24]. Выразительные движения в гимнастике близки к сценическим, они отличаются от обыденных житейских чувств и эмоций.

По правилам соревнований, произвольная композиция в художественной гимнастике должна включать большой набор трудностей, а время на выполнение упражнения ограничено и практически не позволяет исполнить танцевальных движений, выражающих характер музыкальных произведений.

Именно поэтому важно научить гимнасток отражать характер музыкального сопровождения при выполнении композиций и способствовать повышению уровня двигательной выразительности гимнасток.

Б.М. Теплов выделяет три основные музыкальные способности, составляющие ядро музыкальности: ладовое чувство, музыкально-слуховые представления и чувство ритма [34, с. 238].

Для развития музыкально-двигательных способностей у детей 6-8 лет можно применять следующие группы упражнений: танцевальные шаги, марш, ходьба, хлопки. Так, при музыкальном размере 4/4 (марш) можно выполнить хлопки под 1 и 3 счет, то же под 2 и 4 счет, то же в ходьбе на месте и в движении. Такая взаимосвязь с жанрами на раннем

этапе обучения не только будет развивать музыкальный слух учеников, но и подготовит детей к формированию стилевого поведения в дальнейшем. Эти упражнения поспособствуют развитию чувства ритма.

Для развития интонационного слуха необходимо научить детей понимать выразительное значение мелодии и смысловые проявления интонирования [36, с. 34]. Понимание эмоционально-смыслового составляющего музыкального произведения может однако оказаться для младших школьников слишком сложным. Детям 6-8 лет важно привить понимание характера музыкального произведения в категориях: слитно, отрывисто. Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; отрывистое – при выполнении резких, коротких движений. Правильно подобранная мелодия, грамотное ее слияние с выполняемыми упражнениями способствует лучшему усвоению изучаемых упражнений и связи их с музыкой [36, с. 35].

Для развития тембрового слуха необходимо специально фиксировать внимание детей на тембры голосов или инструментов. В ходе работы важно научить детей не только слышать и различать тембры инструментов, но и адекватно отражать тембр в пластике. Это умение позволит ученикам более тонко и глубоко передавать музыкальный образ через пластику движений. С этой целью можно предлагать детям прослушивать различные фрагменты музыкального произведения и совместно с ними находить подходящую пластику.

Также в рамках развития музыкально-двигательных способностей необходимо научить детей понимать динамику музыки. Динамика – сила и громкость звучания музыки [41, с. 38]. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением и амплитудой. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения с малой амплитудой. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с

постепенным изменением мышечных напряжений [1, 12]. Для примера приведем две игры, которые помогут детям освоить понятие «динамики»:

1. Игра заключается в смене характера шагов. Когда звучит громкая музыка, дети идут подскоками, когда музыка становится тихой – дети передвигаются приставными шагами или на полупальцах.

2. Под громкую музыку выполняются танцевальные движения с большой амплитудой, под тихую – те же движения, но с малой амплитудой.

Развитие музыкально-двигательных способностей спортсменок в младшем школьном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество всего психофизического развития. Как показала опытная работа, основными пластическими способностями учащихся являются музыкальность, стилевые действия, музыкально-пластическое воображение.

Совершенствование музыкально-двигательных способностей учащихся наиболее эффективно осуществляется средствами междисциплинарного синтеза музыки и танца.

2.2. Содержание средств современного танца в художественной гимнастике. Построение урока по современной хореографии

В первой главе были подробно рассмотрены цели и задачи художественной гимнастики. Прежде чем переходить к изучению средств современного танца в этом виде спорта, кратко обозначим задачи гимнастики еще раз. Это необходимо для составления учебно-тренировочного плана, поскольку средства современного танца, которые будут использоваться на занятиях с гимнастками должны строго соответствовать глобальным задачам.

Итак, в задачи художественной гимнастики входит:

– всесторонне развитие спортсменок,

- соразмерное развитие физических качеств,
- формирование специальных занятий, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике,
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств,
- развитие эстетических качеств [1, 8].

В рамках выпускной квалификационной работы будет рассмотрено возможность и эффективность применения средств современного танца для развития одного из специфических качеств – координации и развития эстетических качеств, а именно – художественной выразительности и музыкальности исполнения.

Следовательно, акцент при выборе средств современной хореографии необходимо делать на элементах и движениях, способствующих развитию координации нескольких центров. А также упражнений для развития выразительности.

Влияние современного танца на детей младшего школьного возраста исследовали К.Н. Кислинская, О.Б. Буксикова. Они отмечают: «В младшем школьном возрасте ребенок еще не воспринимает в полном объеме свою потребность в творческом самовыражении, его возможности и способности еще не проявляются в полной мере. Поэтому педагогу необходимо создавать определенные условия для раскрытия и развития творческих и танцевальных способностей детей» [18, с.173-176].

Также высоко оценивали эффективность применения средств современной хореографии применительно к детям младшего школьного возраста М.В. Перельгина, В.И. Коваленко, отмечающие: «Современный танец обладает широким спектром средств мотивации ребенка к успешным занятиям. Ритм и мелодия, которые слышат дети, заставляют его тело делать первые робкие и неловкие танцевальные движения» [28, с. 159-163]. Также в статье Ж. А. Онча автор делает вывод о том, что современный танец эффективно развивает эмоциональность у детей [31, с. 73-75].

Современный танец многогранен: под «современным» на данный момент подразумевают contemporary dance, однако также под это определение может подойти и модерн танец. Некоторая путаница в терминах произошла в результате перевода слова «современный» на русский язык. В рамках данной работы будем рассматривать средства именно contemporary.

Неоспоримым преимуществом современного танца для применения его в учебно-тренировочной деятельности гимнасток является возможность подобрать средства для детей любого возраста.

Разработка учебно-тренировочного плана начинается с организационной части, а именно с обозначения методов, которые будут применяться:

- словесные – для объяснения упражнений;
- наглядные – показ движений и комбинаций;
- творческие – начало освоение техники импровизации;
- проблемно-поисковые – в проблемных ситуациях для работы с вопросами;
- диагностические – наблюдение, оценка и тестирование.

Занятия должны строиться по принципу «от простого к сложному». В первую очередь должны быть освоены базовые элементы, после – комбинации и более сложные элементы. Кроме того, видя необходимость знакомить спортсменок с техникой импровизации, нельзя забывать, что способность импровизировать во многом зависит от «насмотренности» и объема освоенной танцевальной лексики.

В 6-8 лет дети отличаются подвижностью и неустойчивым вниманием. Следовательно, нужно применять принцип контрастности в построении занятия: комбинировать упражнения в статике и упражнения в динамике.

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений, но и выработать в нем способность

самостоятельно видоизменять и создавать движения, способность думать и выражать чувства.

Знакомство с современным танцем в возрасте 6-8 лет необходимо с музыки. Педагог знакомит спортсменок с музыкой разного характера, исполняемой в различных темпах и ритмах. Далее необходимо разучить ряд простых движений под музыку разного характера.

Для совершенствования музыкально-двигательных навыков и навыков художественной выразительности при работе с детьми начального этапа подготовки нужно использовать музыкально-ритмические игры. Через игру детям проще будет усвоить материал [10, 40].

Музыкальные игры могут быть сюжетные и бессюжетные; акцентироваться на отображении ритмического рисунка музыки. Музыкальные игры станут подготовительным этапом для изучения техники импровизации [6, 7].

Также к ряду практических упражнений для развития музыкально-двигательных способностей можно отнести:

- исполнение движений и комбинаций под музыку и без музыки,
- с использованием единого темпа и со сменой темпов,
- передача ритмики музыки хлопками, шагами и иными движениями, для усвоения понятия «темп» можно применять передачу темпа музыки с помощью бега и ходьбы с разной скоростью,
- игры в паре. Это поможет развить и координацию, и воображение спортсменок.

Также среди средств современного танца будут применяться основы партерной гимнастики. Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы живота, спины, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа, подъем стопы, гибкость и пластичность тела, гармонично формируют мышечную массу, значительно улучшают скоростно-силовые способности, амплитуду танцевального шага, вырабатывают выносливость, ловкость и точность координации движения.

При этом развитие определенных качеств происходит более прицельно, без напряжения всего тела, без нагрузки на позвоночник и опорную ногу. Ученикам проще выполнять упражнения, ведь они не затрачивают дополнительные психические и физические ресурсы на удержание тела в вертикальном положении. Это дает возможность сосредоточенно и внимательно выполнять упражнение, уделяя все внимание развиваемому качеству.

Таким образом, дети должны освоить технику исполнения:

- базовых упражнений в партере,
- упражнений на расслабление и напряжение мышц,
- махов ногами в партере,
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника и исправление недостатков осанки,
- акробатические элементы: стойка на лопатках; стойка на плече; разнообразные кувырки.

Составляя упражнения на середине класса необходимо ориентироваться также на задачи, а именно: развитие координационных способностей и музыкально-двигательных. Среди средств в этом блоке будут применяться:

- изучение основных позиций ног (первая, параллельная, вторая выворотная, вторая параллельная) и основных положений лежа и сидя (крест, эмбрион, «столик», small ball),
- Roll Up и Roll Down (скручивания корпуса вниз и вверх),
- основные движения туловища по трем осям,
- положения arch, curve, contraction, release, flat back,
- скручивания Roll down с plie, port-de-bras,
- изоляции, Swing отдельно руками, ногами, корпусом,
- работа с пространством: изменение смены уровня стоя на месте,

– упражнения на координацию нескольких центров: комбинация port-de-bras; battements tendu и завершающий этап – соединение работы рук и ног.

Кроме того, в уроки по современной хореографии необходимо включить кроссовую часть – упражнения в продвижении. Будут использоваться:

– танцевальные шаги: перекрестный, боковой, приставной, мягкий шаг, шаг со сменой фокуса,

– перекаты,

– вращение через колено, вращение в small ball.

К блоку импровизации необходимо переходить не с первых занятий, для начала дети должны усвоить базовые элементы современного танца. Далее упражнения на импровизацию будут применяться следующие:

– ходьба и бег в хаотичном направлении с остановкой. Характер шага или бега следует подчинять характеру музыки. Движения с расслаблением применяются для устранения излишней координационной и тонической напряженности, воспитания свободных, незакрепощенных движений, а также для снятия нервного напряжения и стимуляции процессов восстановления [4, 6];

– волны и взмахи. Волны делятся на: работу руками, туловищем и на целостные бывают: обратными, боковыми, вперед.

Наибольшая трудность возникает при выполнении целостных волн: прямых, обратных, боковых. В исполнении целостных волн принимают участия все звенья тела. При этом движения туловища, рук, кистей подчиняются «волновой» координации, т.е. последовательному сгибанию и разгибанию в суставах.

Для прямой целостной волны характерна «закрытая» вначале волны голова и округлая спина. Движение выполняется последовательным разгибанием коленного сустава вперед, после чего в движение включается таз, поясница, грудной отдел туловища, плечи, наконец, голова.

Обратная волна начинается движением верхних звеньев тела: наклон назад, затем включаются нижние отделы кинематической цепи; после чего прогнутое положение туловища сменяется закрытым (округлым).

Для боковой волны характерны пружинные движения ногами, небольшой наклон туловища в сторону и круговое движение тазом во фронтальной плоскости. Боковая волна может выполняться в стойке на двух ногах, в стойке на одной с передачей тяжести тела с одной на другую ногу.

Более сложными движениями являются взмахи. Взмах включает в себя две основные фазы действий. Первая фаза – ускоренное движение свободных звеньев; вторая фаза – движение маховых звеньев по инерции. Взмахи могут выполняться руками, туловищем, всем телом (целостный взмах) вперёд, в сторону [30, с. 28]:

- импровизация в продвижении с изменением вертикального положения тела,
- задания на создание образа: предмета; качества и так далее,
- импровизация свободная под подобранный педагогом музыкальный материал,
- импровизация в группах по заданию: сюжетная или образная комбинация.

Таким образом, можно выстроить разделы урока:

1. Разогрев. Длится примерно 10 минут. Важно работать над всеми группами мышц. В разминке могут быть использованы танцевальные шаги и элементы свободной пластики.

2. Партерная гимнастика – 15 мин. Цель – глубоко проработать мышцы тела, освоить верную технику исполнения упражнения, развить физические качества.

3. Экзерсис на середине. 20-25 минут. В этот раздел урока войдет изучение базовых элементов, движений и упражнений; работа с изоляцией разных центров, а также работа с разными уровнями.

4. Кросс. 10-15 минут. Станет контрастным на фоне относительно статичного экзерсиса на середине и позволит детям переключить внимание и избежать переутомления.

5. Импровизация и свободная пластика – 10-15 мин.

В заключительной части или вместо раздела импровизации на первых уроках используются музыкальные игры и растяжка.

2.3. Организация, методы и этапы исследования

База исследования. Работа проводилась на базе Центра Художественной Гимнастики «Prestige» с участием 12 девочек 6-8 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Исследовательская работа проводилась в период с сентябрь 2021 г. по декабрь 2021г. и была условно разделена на три этапа.

На первом этапе (сентябрь – октябрь 2021 г.) был проведён анализ литературы по теме исследования, данных практики физической культуры и спорта, была определена проблема и сформулирована рабочая гипотеза исследования, намечены цель, задачи и основные этапы работы.

Второй этап работы проходил с октября 2021 г. по ноябрь 2021 г. Основным содержанием второго этапа было проведение педагогического эксперимента, анализ и обобщение результатов которого позволило решить задачи исследования.

На третьем этапе (ноябрь-декабрь 2021 г.) полученные данные были обработаны, проанализированы и обобщены, работа оформлена и напечатана.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

– теоретические: анализ учебно-методической и научной литературы; дедукция; классификация;

– практические: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; измерение исследуемых

показателей; сравнение полученных в результате педагогического эксперимента результатов.

Остановимся подробнее на каждом вышеуказанном методе.

1. Анализ научно-методической литературы. Прежде чем приступать непосредственно к практической части нашего исследования, необходимым было изучить теоретические работы по художественной гимнастике и методике преподавания современной хореографии. Анализ различных методических и учебных пособий помог сформировать основу для понимания целей и задач, которые преследует художественная гимнастика на выбранном для исследования этапе подготовки спортсменок; понять особенности хореографической подготовки в рамках занятий по художественной гимнастике, а также помог сформировать основы учебно-тренировочного плана.

2. Дедукция и классификация. Благодаря дедукции, мы имеем возможность делать выводы о предмете исследования, опираясь на его свойства.

Классификация как один из теоретических методов позволяет разбивать различные процессы и предметы на блоки по общим признакам. Так, мы изучали отдельно координационные и музыкальные способности.

3. Педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с 01 ноября 2020 года 22 декабря 2021 года на базе Центра Художественной Гимнастики «Prestige» с участием 12 девочек 6-8 лет. Ход педагогического эксперимента был разделен на несколько этапов:

1. Установление цели и задач эксперимента.
2. Точное описание условий эксперимента.
3. Точное описание гипотезы исследования.
4. Составление плана урока.
5. Проведение констатирующего эксперимента.
6. Анализ результатов.

7. Формирующая часть эксперимента, разработка методики обучения.

8. Промежуточный срез и анализ результатов.

9. Корректировка содержания учебно-тренировочного плана.

10. Контрольный эксперимент и анализ результатов.

Проводя эксперимент, будем придерживаться вышеприведенной последовательности. Итак, в первую очередь определим цели и задачи эксперимента.

Цель: доказать эффективность применения средств современной хореографии для развития координационных способностей в процессе обучения художественной гимнастики.

Задачи:

- провести тесты для выявления уровня подготовки гимнасток,
- разработать учебно-тренировочную программу по современной хореографии (Приложение 1),
- составить план-конспект всех занятий,
- провести уроки и через месяц провести промежуточный срез, проанализировать результаты,
- составить контрольный урок и провести контрольный эксперимент, проанализировать результаты.

Гипотеза исследования: средства современной хореографии в структуре занятий по художественной гимнастике положительно сказывается на координационных и музыкально-двигательных способностях детей начального этапа обучения.

4. Педагогическое наблюдение. Педагогические наблюдения являлись необходимой частью методического набора исследования и применялись для визуального контроля над технической правильностью выполнения предложенных упражнений. Проводилось на начальном этапе эксперимента, на этапе промежуточного среза и на контрольном этапе.

5. Тестирование и измерение исследуемых показателей. Измерение эффективности применения разработанной методики будет измеряться рядом тестов. Три теста для определения уровня координационных способностей:

- проба Бирюк,
- проба Яроцкого,
- тестирование по методике Н.К. Меньшикова.

Для измерения изменений в сфере музыкально-двигательных способностей, детям будет предложены следующие тесты:

- просчитать музыку по тактам,
- самостоятельно исполнить комбинацию, соблюдая принцип музыкальности исполнения.

2.4. Оценка эффективности использования средств современной хореографии

Первый урок в группе лет был проведен 1 ноября. Далее для точности результатов эксперимента разделим детей на «Экспериментальную группу» и «Контрольную группу». В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы (6 человек) мы будем вводить элементы современного танца, а в контрольной группе (6 человек) тренировки будут проводиться в обычном режиме.

Цель такого разделения детей на группы заключается в необходимости отслеживания не просто динамики развития определенных качеств у детей, а именно в отслеживании изменений, связанных с введением новых элементов/ изменения учебно-тренировочной программы.

Констатирующий эксперимент преследует целью выявление текущего уровня развития определенного навыка – в нашем случае координационных способностей (КС). Для выявления уровня развития

координационных способностей, мы будем использовать тесты для оценки КС:

– проба Бирюк [35]. Направлена на оценку статического равновесия. Подготовительное положение: вертикальная стойка на высоких полупальцах, стопы сомкнуты, руки вверх, глаза закрыты. Фиксировать длительное время (с) без схождения с места,

– проба Яроцкого. Оценка вестибулярной устойчивости по показателям статического равновесия: из основной стойки, круговые движения головой в удобную сторону в темпе 2 движения за 1 секунду, глаза закрыты. Фиксируется время без схождения с места (с),

– оценка согласования движений руками и ногами (далее КД) проводилась по методике, разработанной Н.К. Меньшиковым.

Использовались 2 упражнения:

1 упражнение:

И.П. – стойка руки на пояс;

1 – шаг правой вперед, правая рука вперед;

2 – шаг левой вперед, левая рука вперед, стойка руки вперед;

3 – шаг правой назад, правая рука на пояс;

4 – И.П.;

5 – шаг левой вперед, левая рука вверх;

6 – шаг правой вперед, правая рука вверх, стойка руки вверх;

7 – шаг левой назад, левая рука на пояс;

8 – И.П.

2 упражнение:

И.П. – о.с.;

1 – шаг правой вперед, правая рука в сторону, левая за голову;

2 – шаг левой вперед, левая рука в сторону, правая за голову;

3 – шаг правой назад, руки вниз;

4 – И.П.; 5-8- то же с левой ноги.

Упражнения повторяются 2 раза на оценку.

– тестирование по методике, разработанной Н.К. Меньшиковым.
Методика выполнения: И.п.: стоя с сомкнутыми ступнями, руки на поясице.

Выполняется прыжок с поворотом в воздухе на максимальный угол и приземление в исходном положении.

По величине угла поворота, измеренной компасом в градусах, можно судить о степени развития общей двигательной координации.

В конце исследования, проведя контрольный эксперимент, мы сравним полученные результаты с результатами первого эксперимента и сможем их проанализировать. Для наглядности совместим результаты обеих групп в двух тестированиях в одной таблице, что поможет нам увидеть динамику развития координационных способностей у контрольной и экспериментальной группы (Таблица 1).

Результаты представлены для двух групп в двух случаях: до и после эксперимента. В таблице представлен средний результат по группе для каждой пробы по отдельности.

Таблица 1 – динамика координационных способностей детей 6-8 лет

Этапы Показа- тели	Контрольная группа			Экспериментальная группа			р
	До	После	Δ, %	До	После	Δ, %	
	эксперимента			эксперимента			
	M±σ			M±σ			
Проба Бирюк, с.	2,4±0,2	3,3±0,9	37,5	2,7±0,4	3,9±0,7	44,4	p<0,05
Проба Яроцкого, с.	5,3±0,2	5,9±0,3	11,3	5,5±0,4	6,4±0,1	16,3	p<0,05
КД, баллы	2,9±0,5	3,8±0,3	31,0	3,5±0,5	4,9±0,7	40,0	p<0,05
Методика Н.К. Меньшикова	235,6±5,4	252,7±3,6	7,23	238,3±5,6	273,2±3,1	14,7	p<0,05

Анализируя результаты, представленные в таблице 1, можем заметить, что наибольшие изменения произошли в экспериментальной группе. Лучшие результаты показаны в пробе Бирюка: в экспериментальной группе показатели изменились на 44,4%. Отметим, что и в контрольной группе по этому показателю произошли наибольшие изменения: 37,5%. Так что говорить о принципиальной разнице в изменениях в группах мы не можем.

Также значительно улучшились показатели по КД: в экспериментальной группе на 40%, в контрольной – на 31%.

Показатели пробы Яроцкого изменились в наименьшей степени: 16,3% в экспериментальной группе и 11,3% в контрольной.

Наиболее отличные результаты произошли в тесте по методике Н.К. Меньшикова: в контрольной группе результат улучшился на 7,2%, а в экспериментальной результат в два раза лучше: 14,7%. Это говорит об эффективности применения средств современной хореографии в контексте развития координационных и двигательных способностей.

Для проверки музыкально-двигательных навыков также проводились тесты. Для проверки необходимых качеств, детям было предложено выполнить два задания: первое заключалось в просчете по тактам музыкального произведения. Второе – в исполнении небольшой комбинации под музыку с соблюдением музыкальности в исполнении. Результаты двух тестов в контрольной и экспериментальной группах ниже (Рисунок 1 и рисунок 2).

Результаты детей оценивались по шкале: отлично (полностью верно просчитана музыка); хорошо (частично просчитана) и удовлетворительно (попадание в такт происходило редко).

Опираясь на результаты, можем заметить, что начальные данные у групп были в целом одинаковые. Но у экспериментальной группы после второго тестирования результаты значительно улучшились: 2/3 детей справились на «отлично».

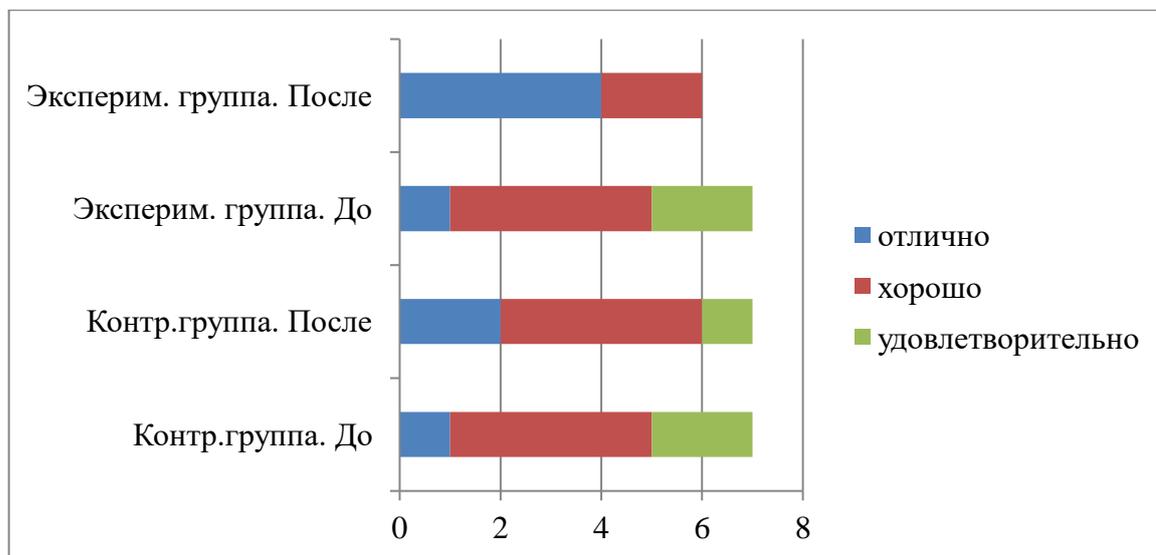


Рисунок 1 – динамика развития музыкальных способностей

Последним тестированием стало исполнение комбинации под музыку. Комбинация состояла из нескольких несложных движений, разученных с детьми. В исполнении важно было уделить внимание, во-первых, координации двух центров: рук и ног. И, во-вторых, музыкальности исполнения. Для этого тестирования дети сдавали тест в групповом формате, в отличие от предыдущих тестов. Результаты отображены на рисунке 2.

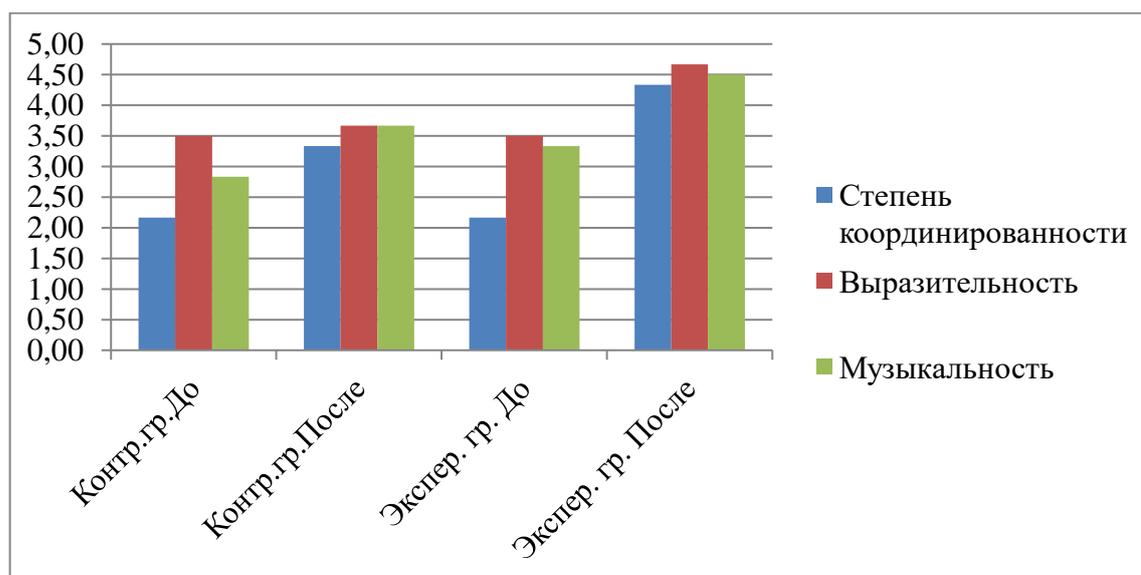


Рисунок 2 – динамика развития музыкально-двигательных и координационных способностей

Детей оценивали по пятибалльной шкале за каждый оцениваемый навык.

Анализируя график (Рисунок 2), можем наглядно увидеть положительную динамику в обеих группах. Однако экспериментальная группа достигла наибольших результатов: так, средний бал по «степени координированности» был 2,17, а стал в два раза выше: 4,33. У контрольной группы этот показатель изменился не столь значительно: 2,17 был средним баллом во время первого тестирования и 3,33 стал после.

Вывод по второй главе

В рамках эмпирического исследования был проведен эксперимент, целью которого было изучение влияния применения средств современной хореографии в группе детей 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Проведение практического исследования проходило в несколько этапов. На первом были изучены теоретические основы развития координационных и музыкально-двигательных способностей, а также содержание средств современного танца в художественной гимнастике. Был разработан примерный план урока по современному танцу для гимнасток 6-8 лет. Группа из 12 девочек была поделена на «контрольную», где не проводились занятия по современному танцу, и «экспериментальную», в ней вводились уроки по современному танцу. В начале и в конце эксперимента был проведен ряд тестов для диагностики уровня развития координационных и музыкально-двигательных навыков. Анализ полученных результатов выявил положительное влияние применения средств современного танца на развитие вышеуказанных способностей. Выдвинутая в начале эксперимента гипотеза была подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики развития музыкально-двигательных и координационных способностей у спортсменок 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой средствами хореографии.

Для достижения цели, был выдвинут ряд задач:

1. Рассмотреть художественную гимнастику как технико-эстетический вид спорта.

2. Изучить научные основы хореографической подготовки в художественной гимнастике.

3. Изучить психологические и физические особенности девочек 6–8 лет.

4. Определить содержание средств хореографии, в применении их с целью развития музыкально-двигательных и координационных способностей у спортсменок начального уровня подготовки.

5. Разработать и экспериментально обосновать развитие музыкально-двигательных и координационных способностей у спортсменок 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой средствами хореографии в тренировочном процессе

Все эти задачи были выполнены. Решение вышеприведенных задач позволило доказать гипотезу исследования, заключающуюся в том, что: применение средств современной хореографии в гимнастике позволит эффективно осуществлять тренировочный процесс, развить музыкально-двигательные и координационные способности, если:

а) будут изучены особенности и структура хореографии в системе подготовки спортсменок 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой;

б) будут выявлены наиболее подходящие методы и средства развития музыкально-двигательных и координационных способностей в соответствии с возрастными особенностями организма гимнасток 6-8 лет.

Выпускная квалификационная работа состояла из двух блоков: теоретического и практического. В теоретической части проводился теоретический анализ таких аспектов темы, как: особенности художественной гимнастики как технико-эстетического вида спорта; целесообразность применения средств хореографии в художественной гимнастике; возрастные особенности детей 6–8 лет. Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию эффективности применения средств современной хореографии для развития координационных способностей у детей 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для оценки координационных способностей использовались следующие методики: проба Бирюк; проба Яроцкого; тестирование по методике Н.К. Меньшикова.

После проведения контрольного тестирования, были получены результаты, свидетельствующие о положительном влиянии применения средств современного танца на развитие вышеобозначенных способностей.

Таким образом, цель нашего исследования, заключающаяся в разработке и экспериментальном обосновании методики развития музыкально-двигательных и координационных способностей у спортсменок 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой средствами хореографии была достигнута.

Гипотеза исследования подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адрова, Е. В., Фомина, Н. А. Интегрированное решение общеразвивающих, оздоровительных и учебно-тренировочных задач в процессе музыкально-двигательной подготовки девочек 6-7 лет на начальном этапе занятий художественной гимнастикой / Е. В. Адрова, Н. А. Фомина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №12 (94). – С.7-11.
2. Бегак, Д. Е. О хореографии в спортивной гимнастике / Д. Е. Бегак // Гимнастика. – 1979. – № 2. – С. 45-49.
3. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва, 1991.
4. Васенина, Е. К. Российский современный танец / Е.К. Васенина. – Москва : Диалоги, 2005.
5. Вашкевич, Н.Н. История хореографии всех веков и народов. Выпуск I. / Н.Н. Вашкевич. – Москва : Кнебель, 1908.
6. Вербова, З. Искусство произвольных упражнений / З. Вербова. – Москва : Физкультура и спорт, 1967г.
7. Ветлугина, Н.А. Музыкальное развитие ребенка / Н. А. Ветлугина. – Москва, 1968.
8. Винер-Усманова, И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова. – Санкт-Петербург, 2013.
9. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – Киев, 1981.
10. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В. В. Давыдова. – Москва : Педагогика-Пресс, 1996.
11. Гальперин, С. И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) / С. И. Гальперин. – Москва : Высшая школа, 1974.

12. Дрожжина, Е.Ю. Обучение дошкольников современным танцам. /Е.Ю. Дрожжина, М.Б. Снежкова // Центр педагогического образования. – Москва, 2012.
13. Дулетов, Е. О терминологии. Гимнастика / Е. О. Дулетов. – Москва, 1937.
14. Журавин, М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика. Учебник для студентов вузов / М. Л. Журавлин, Н. К. Меньшикова. – Москва, 2001
15. Калинина, И.Ф. Возрастные изменения моторных и вегетативных функций при профессиональном обучении хореографическому искусству: автореф. дис....канд. пед. наук /И. Ф. Калинина. – Москва : Наука, 1970.
16. Карпенко, Л.А. Методика многолетней подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. пособие / Л. А. Карпенко. – Санкт-Петербург, 2011.
17. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко; Всерос. федерация худож. гимнастики, С.-Пе-терб. гос. акад. физ. культуры имени П.Ф. Лесгафта. – Москва, 2011.
18. Кислинская, К.Н., Буксикова, О.Б. Психолого-педагогические особенности развития танцевальных способностей детей средствами современного танца / К.Н. Кислинская, О.Б. Буксикова // Наука. Культура. Искусство. – 2020. – №1. – С. 173–176.
19. Котельникова, Е. Биомеханика хореографических упражнений / Е. Котельникова. – Москва : ВЦХТ, 2008.
20. Кузнецов, Б. А. Спортивная гимнастика в СССР / Б. А. Кузнецов. – Москва, 1982.
21. Курюмова, Н. Ю. Современный танец / Н. Ю. Курюмова. – Москва : Просвещение, 2015.
22. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие / Т. С. Лисицкая. – Москва : Юрайт, 2018.
23. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006.

24. Мозгот, В. Г., Нестеренко Т. Н., Тупичкина Е. А. Развитие музыкально-пластических способностей учащихся младшего школьного возраста средствами междисциплинарного синтеза / В. Г. Мозгот, Т. Н. Нестеренко, Е. А.Тупичкина // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2018. – №1 (213). – С.111-117.

25. Муханов, М.А., Буксикова, О.Б. Функции координационных способностей детей младшего школьного возраста / М.А. Муханов, О.Б. Буксикова // Наука. Культура. Искусство. – 2021. – №4. – С. 366–369.

26. Назаров, В. И. Координация движений у детей школьного возраста / В. И. Назаров. – Москва, 1969.

27. Нигматулина, Ю. Р. Методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6–9 лет : автореф. дис....канд. пед. наук / Ю. Р. Нигматулина. – Санкт-Петербург, 2018. – 26 с.

28. Перельгина, М.В., Коваленко, В.И. Развитие мотивационных качеств детей младшего школьного возраста с помощью современного танца / М.В. Перельгина, В.И. Коваленко // Культурно-образовательная среда: современные тенденции и перспективы исследований. – 2020. – №2. – С. 159–163.

29. Румба, О. Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике / О. Г. Румба. – Белгород, 2013.

30. Рунин, Б.П. О психологии импровизации / Б.П. Рунин.– Москва : АСТ, 2001.

31. Седых, Н. В., Овечкина, А. А. Возможности развития координационных способностей средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике / Н. В. Седых, А. А. Овечкина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – №4(50). – С.73–75.

32. Соколова, И.В. Взаимосвязь хореографической подготовки и мастерства в гимнастике / И. В. Соколова // Гимнастика. – 2016. – №1. – С. 40-52.

33. Степанов, И.А. Природа пластической выразительности в художественной гимнастике / И. А. Степанов. – Санкт-Петербург, 2001.
34. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. – Москва, 1985.
35. Терехина, Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики / Р. Н. Терехина. – Москва : Физкультура и спорт, 2020.
36. Трушникова, Т. Г. Системный подход в педагогике как инновационная основа формирования образовательного пространства / Т. Г. Трушникова // Человек и знание. – 2006. – №7. – С. 32-38.
37. Фомин, Н.А., Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – Москва :ФиС, 2007.
38. Цун Пэн Интегративный подход к хореографической подготовленности юных спортсменов в художественной гимнастике / Пэн Цун, Т.С. Лисицкая, В.С. Маркарян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 3. – С. 33–35.
39. Шипилина, И. Хореография в спорте: учебник для студентов / И. Шипилина. – Ростов на Дону : Феникс, 2004.
40. Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии / Д. Б. Эльконин. – 1971. – № 4. – С.6.
41. Юрьева, М.Н., Галаева И.П. Специфика хореографической подготовки спортсменов в художественной гимнастике / М. Н. Юрьева, И.П. Галаева // Психологопедагогический журнал Гаудеамус. – 2019. – Т. 18. № 4 (42). – С. 34-39.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

План учебно-тренировочной работы для экспериментальной группы

№	Содержание	Дата	Примечание
Разминочный комплекс на середине зала в продвижении			
	Поклон: 2т. 4/4		
Разминочный комплекс по кругу			
1	Шаги - Простой шаг - Основной с продвижением вперед, назад - С притопом - С продвижением назад - Шаг-притоп (с продвижением назад/ вперед) Переменные шаги 1) Ровные -С продвижением вперед/ назад 2) Один длинный и два коротких (с продвижением вперед/назад) 3) Танцевальный бег: - Шаг-бег (беговой шаг); - С отбрасыванием согнутых ног назад; - С поднятием согнутых ног вперед. - мягкий шаг - шаг с переменной направления	Сентябрь	Методика изучения
Упражнения на середине			
1	Изучение положений: Curve 4/4 Contraction 4/4	Сентябрь - декабрь	Методика изучения
2	Изучение положений: Arch 4/4 Release 4/4	Сентябрь - декабрь	Методика изучения
3	Roll Down Roll Up + на plie + с уходом в пол	Сентябрь - декабрь	Методика изучения

№	Содержание	Дата	Примечание
4	Изучение положений: Flex 4/4 Point 4/4	Сентябрь - декабрь	Методика изучения
5	Flat back 2т 2/4 Flat back в диагональные ракурсы 2т 2/4	Октябрь-декабрь	Методика изучения
6	Plié 1т 4/4	Октябрь-декабрь	Методика изучения
7	Battement tendu 1т 2/4	Октябрь-декабрь	Методика изучения
8	Свинговая комбинация 2т 2/4	Октябрь-декабрь	Методика изучения
16	Упражнение «Перекаты» 2/4	Октябрь-декабрь	Методика изучения
Кросс			
1	Триплеты 2т 2/4	Октябрь-декабрь	Методика изучения
2	Тройные батманы 1т. 2/4	Октябрь-декабрь	Методика изучения
3	Tour chaîné 1т 2/4 ¼	Октябрь-декабрь	Методика изучения
4	Перекаты по полу 1т 2/4	Ноябрь	Методика изучения
5	Полный перекат с выпрыгиванием 1т 4/4	Ноябрь	Методика изучения
Партер			
1	Стойка на плече	Октябрь	Методика изучения
2	Swing в партере, пр. и левой ногой 1т 2/4 Перекат на лопатках 1т 4/4	Октябрь - ноябрь	Методика изучения
Импровизация			
1	Импровизация в паре	Октябрь-декабрь	
2	Импровизация сольная по заданию	Октябрь-декабрь	
	Поклон 2т 4/4		