

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДОРОЖЕК ГИМНАСТКАМИ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающейся по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011404
Смольяковой Анастасии Михайловны

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент Николаева Е.С.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ И ДОКУМЕНТАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	5
1.1. Специфика художественной гимнастики как вида спорта.....	5
1.2. Особенности хореографической подготовки в художественной гимнастике.....	9
1.3. Требования, предъявляемые к исполнению танцевальных дорожек в художественной гимнастике	17
Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1 Методы исследования.....	22
2.2 Организация исследования.....	27
Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	28
3.1. Результаты педагогического наблюдения	28
3.2. Экспериментальный комплекс танцевальных упражнений	30
3.3 Результаты педагогического эксперимента.....	39
ВЫВОДЫ.....	48
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Художественная гимнастика – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Она способствует укреплению здоровья, воспитанию физических качеств, формированию специальных знаний, умений и навыков, решает задачи морально-волевого воспитания спортсменок, развивает в девочках такие качества как артистизм и музыкальность. Гимнастика помогает всестороннему, гармоничному развитию личности.

Художественная гимнастика – очень красивый и зрелищный вид спорта. Поэтому в нашей стране и в мире с каждым годом к ней проявляется всё больший интерес.

С января 2013 года, в мире художественной гимнастики вступили в силу новые международные правила, согласно которым обязательным элементом соревновательной программы стали так называемые «танцевальные дорожки». Это новый обязательный элемент, который должен выполняться в полном соответствии с ритмом, темпом, характером музыки.

Дорожки требуют от гимнастки высокого уровня хореографической подготовки, ритмичности и музыкальности.

Проблема исследования. До 2013 г. гимнастика была направлена на усложнение техники элементов. В приоритете стояли бонусы, риски, броски. Упражнение в гимнастике потеряло целостность и «женственность», которая была заложена в виде спорта изначально. Именно поэтому в правила с 2013 г. обязательным элементом ввели «танцевальные дорожки». Возникла необходимость в качественном и многообразном подходе к хореографической подготовке гимнасток, начиная с юного возраста.

Однако в теории и практике спорта отсутствуют методики совершенствования техники выполнения танцевальных дорожек для гимнасток групп начальной подготовки.

Гипотеза - предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс гимнасток групп начальной подготовки упражнений хореографии различных направлений, повысит уровень техники выполнения танцевальных дорожек.

Цель – доказать эффективность разработанной методики совершенствования техники выполнения танцевальных дорожек для гимнасток групп начальной подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс гимнасток групп начальной подготовки.

Предмет исследования – хореографическая подготовка гимнасток групп начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Обосновать значимость танцевальной подготовки в художественной гимнастике для успешного исполнения соревновательных программ.
2. Изучить опыт танцевальной подготовки в художественной гимнастике и требования, предъявляемые к их исполнению.
3. Разработать комплекс упражнений танцевальной подготовки для гимнасток 6-8 лет и в ходе педагогического эксперимента проверить его эффективность.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методики хореографической подготовки гимнасток групп начальной подготовки и практических рекомендаций по ее применению в тренировочных занятиях.

Научная новизна заключается во внедрении хореографической и танцевальной подготовки в тренировочный процесс гимнасток групп начальной подготовки.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогический эксперимент;
- квалиметрия;
- методы математической статистики.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ И ДОКУМЕНТАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Специфика художественной гимнастики как вида спорта

Художественная гимнастика – один из самых молодых видов спорта. Официальным годом регистрации вида спорта считается 1939 год. До этого времени художественная гимнастика состояла в Международной федерации гимнастики (FIG) вместе с гимнастикой спортивной, была «просто гимнастикой». Самостоятельный статус художественная гимнастика поистине заслужила - и заслужила благодаря советским гимнасткам, которые в конце 50-х – начале 60-х годов XX века провели крупную серию показательных выступлений в ряде стран мира и так заворожили публику своими выступлениями, что FIG признала художественную гимнастику автономным, независимым видом спорта. Спортсменок этого вида спорта народ ласково называет «художницы».

Художественная гимнастика занимает одно из ведущих мест в современной системе физического воспитания, является олимпийским видом спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Художественная гимнастика заключается в выполнении под музыкальное сопровождение комбинаций из гимнастических, акробатических и хореографических движений. Соревнуются гимнастки не только в композициях без предмета и с предметами - скакалкой, обручем, мячом, лентой, булавами.

Гимнастика – это соединение искусства и спорта. Перед спортсменками стоит непростая задача: показать безупречную технику, силу и ловкость. И почувствовать ритм музыки и подобрать к нему выразительные движения.

В настоящее время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

В художественной гимнастике воспитываются моральные и волевые качества, вкус и музыкальность, формируются понятия о красоте тела.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

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

Художественная гимнастика, как и любой вид спорта, нацелена, прежде всего, на достижение спортивного результата, но широкий круг ее средств позволяет решать и другие задачи физического воспитания различных контингентов.

Начальный этап подготовки спортсменок, затрагивающий массовые разряды, ориентирует занимающихся на оздоровительно-развивающие занятия. Благодаря значительному диапазону сложности упражнений художественной гимнастики, вариативности подходов и приемов, применяемых при освоении технических действий, в занятиях художественной гимнастикой удастся расширить двигательные возможности, добиваться гармоничного развития, воспитывать занимающегося эстетически.

В то же время, к занимающимся предъявляются и особые требования, отражающие специфику именно художественной гимнастики, даже на начальном этапе занятий гимнастики должны обладать такими координационными способностями, которые позволяют овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с

манипулированием спортивными предметами. Гимнастки должны быть пластичны и обладать чувством ритма, слышать музыку и согласовывать с ней свои действия. Все это – исходная подготовленность, которая и позволит в ходе занятий добиться высокого спортивного результата.

Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Прикладная художественная гимнастика применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта (в спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании), а также при подготовке артистов балета и цирка. Ее средства — элементы танцев, упражнения на расслабление, волны, взмахи, прыжки, повороты и др.

Большой популярностью в нашей стране и за рубежом пользуется художественная гимнастика со спортивной направленностью.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием. В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Современные композиции достаточно сложные, включают множество акробатических движений под предметом, каскады прыжков, серии различных сложно – координационных связок, из поворотов, прыжков, равновесий. Выполняя движения, гимнастка слитно работает предметом. Иногда

гимнастические элементы сочетаются с сериями бросков предметами. Конечно, такая сложность, если она выполнена безупречно, высоко оценивается судьями.

Важное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

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

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Соревнования по художественной гимнастике проводятся в индивидуальном первенстве (в отдельных видах и в многоборье) и в групповых упражнениях, с одним или несколькими предметами. Каждое упражнение должно длиться не более полутора минут в индивидуальной программе и две с половиной минуты в групповых упражнениях. Оценивается, прежде всего техника исполнения, существуют надбавки за сложность и уникальность элементов. Также оценивается элегантность, стиль, точность линий, легкость выполнения упражнений.

Огромные требования предъявляются к внешнему виду гимнасток. Прическа, макияж, сочетания цвета костюма и предмета – все имеет значение и влияет на окончательную оценку за выступления.

1.2. Особенности хореографической подготовки в художественной гимнастике

Художественная гимнастика – один из относительно самостоятельных видов гимнастики. На формирование её средств и методов существенное влияние оказали особенности женского организма и, главным образом, особенности женской моторики.

Специфичность художественной гимнастики заключается в особой технике типичных для нее упражнений, в использовании элемента танца и в особой методике применения музыки. Последнее расширяет возможности эстетического воспитания гимнасток, что и дало основание назвать этот вид гимнастики художественной.

Методами художественной гимнастики решаются как общие для всех видов гимнастики задачи, так и специальные, частные. К ним относятся:

1. Воспитание умения придавать движениям различную эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также танцевальность, легкость, свободу изящность.

2. Углубленное эстетическое воспитание занимающихся, содействие повышению их музыкальной культуры.

Выполнение упражнений танцевального характера под различную музыку делает для занимающихся гимнастику особенно привлекательной. Сложность упражнений художественной гимнастики зависит от особенностей их техники, от богатства оттенков в движениях, разнообразия темпа, ритма, характера выполнения упражнений и от согласования их с музыкой.

Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Возросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров, что привело к возникновению бригадного метода работы. Так уже более 40 лет рядом с тренером по гимнастике трудится и тренер – хореограф.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками.

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет её специфику. Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте.

Если учащийся хореографических училищ в 18 лет лишь приступает к работе в театре, то у гимнасток этот возраст связан с высокими спортивными достижениями. Дефицит времени в подготовке гимнасток, большой объем разнохарактерных движений представляют особые требования к методике проведения урока хореографии, к выбору средств и методов подготовки. Урок хореографии в гимнастике должен в первую очередь учитывать практическую

целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введение большого количества украшательств нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.).

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

Хореографией гимнастики занимаются в обычной спортивной обуви (тапочках), т.к. выполнение элементов классического танца на пальцах имеет лишь вспомогательное значение, как средство совершенствования равновесий, поворотов, укрепления икроножной мышцы и мышц стопы, и применяется, главным образом, в переходном и обще подготовительном периодах спортивной тренировки. Несмотря на то, что состав упражнений на пуантах крайне ограничен, они дают возможность гимнасткам почувствовать «вкус» классического танца: его строгие, пластически совершенные формы, выразительность движений, безукоризненно отточенную исполнительскую технику.

Обязательным условием выполнения классического экзерсиса у артистов балета является выполнение упражнений из первой, второй, четвертой и пятой позиции ног. Добиваться такой выворотности ног в гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, так как многие движения в гимнастике, например, опорные прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки стоп.

Особенности художественной гимнастики вносят в урок хореографии свою специфику. Прежде всего, сами предметы диктуют необходимость вводить специфические задания. Так, особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности движений, предполагает, что в уроки

хореографии будут включаться движения свободной пластики: волны, полуволны, и т.д. Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахом туловищем и руками, требуют введения в урок различного рода пружинных движений.

Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Все это необходимо для успешного освоения техники владения предметами. Ведь для гимнасток важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов (прыжки со взмахом рук), но и технику взаимодействия гимнастка – предмет (для чего же те же прыжки шагом необходимо уметь выполнять без взмаха рук), с которой встречаются представительницы художественной гимнастики.

Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т.д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.

Средства, применяемые на уроках хореографии

Музыкальное сопровождение упражнений в художественной гимнастике разнообразно. Это и отрывки из балетов и симфоний, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины; музыка песенного жанра: джазовая, народная, современная и т.д.). Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владения различными хореографическими формами. Основным содержанием средств, применяемых на уроках хореографии, составляют движения классического, народного и бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Большое значение имеет

ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. И наконец, специфические группы движений, такие как акробатические, элементы спортивно – гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Основой хореографии в гимнастике является классический танец. В структуре классической хореографии можно выделить академический классический танец, неоклассический и модерн. Основой основ в системе обучение остается академический стиль. Именно он позволяет сохранить чистоту, пластику, мастерство танца. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные и основные.

Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию. В уроке подготовительные движения всё чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, элементами акробатики.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся: равновесия, повороты, прыжки.

В системе хореографической подготовки в гимнастике используются народные танцы, которые помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность, легкость. Это в первую очередь танцы: русские, испанские, белорусские, молдавские, польские, венгерские и др. Следует учитывать, что в художественной гимнастике композиции часто составляются под испанские и

латиноамериканские мелодии. Поэтому в занятия необходимо включать элементы танцев мира: испанские, венгерские, итальянские. (Не рекомендуется при этом изучать движения, требующей специальной обуви, дроби, перестукивания).

Тренер – хореограф должен хорошо разбираться в особенностях народных танцев, не допускать смешения стилей, которые приводят к утрате национального колорита.

В народно – сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом, с добавлением прямых и свободных позиций. Помимо классических позиций рук (I,II,III), в народно – сценическом танце применяют главным образом следующие позиции: IV, V, VI, VII.

Одна из форм хореографии – **бальный танец**, включающий как современные, так и историко-бытовые танцы прошлых веков. Бальные танцы представляют собой художественно – ценную переработку народного танцевального материала.

В гимнастике бальные танцы применяются для развития танцевальности гимнасток, воспитания культуры движений. Это танцы – вальс, полька, мазурка, полонез, а также танго, фокстрот, самба, ча-ча-ча.

Пантомима – это не только одна из составных частей балета, драмы, оперы, но и самостоятельный вид искусства, причем очень древнего. Материалом пантомимы является жест и позы. В художественной гимнастике мы также встречаемся с пантомимическими движениями, что способствует более образному решению композиций. Поэтому в урок хореографии полезно включать различные упражнения, а также этюды, направленные на воспитание точности, правдивости пантомимических движений. Например, таких этюдов как: «пушинка», «схватить - бросить», «зеркало», «пружинки», «да - нет» и т.п.

Так же к хореографии относятся и современные танцы (хип-хоп, рок-н-ролл, брейк-данс и др.). Время не стоит на месте меняется поколение, музыка,

восприятие. Все чаще на соревновательной площадке можно увидеть гимнастку, которая делает под музыку современных исполнителей или старых песен «на новый лад».

Этапы хореографической подготовки в гимнастике

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов хореографической «школы»:

- 1) базовая хореографическая подготовка;
- 2) «профилирующий этап»;
- 3) этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов;
- 4) «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

1) Элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);

2) Элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;

3) Элементы историка–бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п.;

4) Разновидности ходьбы и бега.

5) Волны, полуволны, пружинные движения руками

6) Равновесие на двух ногах, на полупальцах

7) Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону.

8) Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

1) Подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности)

2) Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине.

3) Историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта)

4) Современный танец (освоение подготовительных упражнений)

5) Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге.

6) Владение техникой отталкивания и приземления

7) Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»)

8) Владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.

9) Владение техникой поворота на двух ногах.

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

- 1) Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный)
- 2) Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный)
- 3) Современный

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры, на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это проблема воспитания выразительности движений.

Особенно высокие требования к ней предъявляются в художественной гимнастике, где спортсменки стремятся к образному решению композиций, которое невозможно без знания устойчивых выразительных средств хореографической классики.

1.3 Требования, предъявляемые к исполнению танцевальных дорожек в художественной гимнастике

Анализ правил соревнований по художественной гимнастике проводился с целью выявления:

- специфики выполнения танцевальных дорожек в художественной гимнастике;
- требований, предъявляемых к их исполнению;
- и критериев судейства танцевальных дорожек (оценивание и сбавки).

Анализ правил соревнований показал, что танцевальные дорожки являются обязательным элементом соревновательной программы, и играют значимую роль в композициях по художественной гимнастике.

Ниже приведены выдержки из правил соревнований:

«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».

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 должны быть разнообразными по уровням, направлениям, скорости и способам движений в соответствии с ритмом, темпом, характером и акцентами музыки;
- переход от одного движения к другому должен быть логичным и плавно соединенным, без лишних остановок или длительных подготовительных движений в соответствии с ритмом, темпом, характером и акцентами музыки;
- с не менее 2 вариантами движений
- Разные модальности шагов (шаг, прыжок, подпрыгивание, бег и т.д.)
- Ритм
- Направления: лицо обращено в разные стороны, тело движется в разных направлениях
- Уровни

- Минимум с 1 фундаментальной группой движений предметом».

Во время исполнения Танцевальных шагов S возможно:

- Выполнение BD ценностью 0.10 (за исключением Циркуля), например, прыжок кабриоль, равновесие пассае и т.п.
- Выполнение AD (максимум 1) без преакробатического(их) элемента(ов) или Циркуля(ей)
- Включать броски (малые, средние, высокие) в танец, если они вписываются в замысел или если это помогает увеличить амплитуду и разнообразие движений

Невозможно выполнение следующих элементов:

- R не может выполняться во время танцевальных шагов S
- Преакробатический(ие) элемент(ы), Циркуль(и)
- Более 1 AD
- Выполнение S полностью на полу

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

Таким образом, обобщая сведения, представленные в правилах соревнований о танцевальных дорожках, можно сделать следующее заключение:

- Танцевальные дорожки являются обязательным элементом в правилах по художественной гимнастике и играют очень значимую роль в упражнениях гимнасток.

- На данном этапе в правилах по художественной гимнастике очень мало информации о танцевальных дорожках. Требования к их исполнению описаны общих чертах, т.к. это нововведение. Следовательно, предстоит обработать большое количество литературы, чтобы в полном объеме раскрыть это двигательное действие.

- В связи с введением танцевальных дорожек в программу художественной гимнастики возникла проблема, связанная с неразвитостью умений двигаться под музыку или слабым умением «владеть» телом в соответствии с музыкой.



Рисунок 1.1 Критерии исполнения танцевальных дорожек

Комбинация танцевальных шагов не засчитывается в следующих случаях:

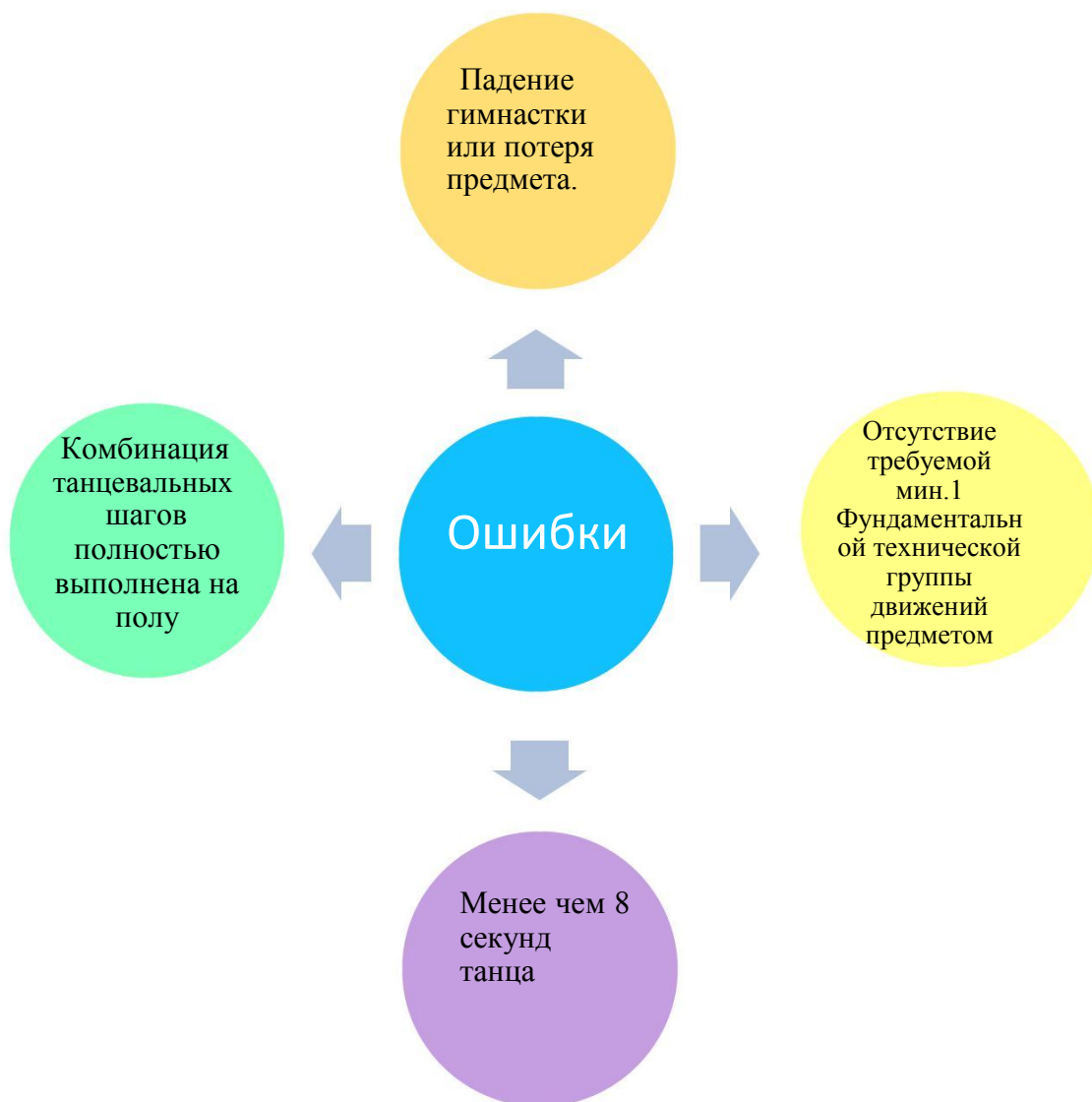


Рисунок 1.2. Наиболее значимые ошибки, допускаемые в танцевальных дорожках

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогический эксперимент;
- квалиметрия;
- методы математической статистики.

Анализ правил соревнований по художественной гимнастике (2017 г.) проводился с целью выявления:

- специфики исполнения танцевальных дорожек в художественной гимнастике;
- требований, предъявляемых к их исполнению;
- судейство танцевальных дорожек в соревновательных программах по художественной гимнастике.

В результате была получена информация, которая подтвердила необходимость разработки экспериментальной методики.

На основе проведенных исследований, изложенных выше, был разработан экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие танцевальных способностей гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики и новейших правил по данному виду спорта, в который вошли такие направления как, русский-народный танец, восточный танец, испанский танец, современный танец (хипхоп).

Каждый танец выполнялся под отдельную музыку, с небольшими перерывами в одну минуту.

Для проверки эффективности предлагаемого комплекса, было проведено тестирование гимнасток. Контрольные испытания были представлены следующим образом: разработан 2-х минутный комплекс танцевальных

движений, состоящий из 8 танцевальных дорожек (каждая по 16 секунд). В контрольный комплекс входят различные варианты шагов и музыкальных направлений.

Комплекс для оценки танцевальной способности гимнасток

Направление в стиле	Описание танцевальных дорожек
1. Русский- народный танец	<p>И.п. - О.С. 1-правой ногой шаг вперед вправо с пятки, правая рука вправо вперед 2-то же с другой ноги 3-правую ногу в исходное, правую руку на пояс 4-то же с другой ноги И.п. - стойка руки на пояс 1-2-выпад влево, правая рука в сторону, левая вверх 3-4-и.п. 5-6-тоже в другую сторону 7-8-и.п. И.п. стойка руки перед собой, согнутые в локтях в стороны 1- пятки вправо носки влево, ноги согнуть в коленных суставах, руки наклонить влево 2-и.п. 3-4-тоже еще раз И.п. стойка руки перед собой, согнутые в локтях в стороны 1- прыжков вправо, удар левой пяткой в шестой позиции об пол, руки перед собой в стороны 2-тоже в левую сторону 3 тоже в правую сторону 4 тоже в левую сторону</p>
2. Восточный танец	<p>И.п. стойка руки на уровне глаз, согнутые в локтях, тыльной стороной ладони к себе. 1- правая рука в сторону, кисть от себя, локоть согнуть 2-тоже с другой руки 3- круговое движение правой кистью 4 - тоже с другой руки 5 - левое плече вперед 6 - правое плече вперед 7 - левое плече вперед 8 - правое плече вперед</p>

	<p>И.п. стойка руки в стороны согнутые в локтях, кистями от себя</p> <p>1-2-шаг правой вперед с волной туловищем, руки согнутые в локтях вверх, ладонями друг к другу крест на крест</p> <p>3- восьмерка грудной клеткой вправо</p> <p>4- то же еще раз</p> <p>5-6 шаг левой назад, правая вперед на носок, руки согнутые в локтях назад, ладонями в низ</p> <p>7 - согнуть левую и правую ноги в коленном суставе, левое бедро в сторону</p> <p>8- правое бедро в сторону</p>
3. Испанский танец	<p>И.п. - О.с.</p> <p>1- выпад вправо, левая рука в сторону, правая в сторону согнутая в локте, ладонью к противоположному плечу, лицо закрыть рукой</p> <p>2- стойка ноги вместе, руками круговое движение справа на уровне бедер</p> <p>3 - выпад влево, правая рука в сторону, левая в сторону согнутая в локте, ладонью к противоположному плечу, лицо закрыть рукой</p> <p>4 - стойка ноги вместе, руками круговое движение слева на уровне бедер</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь</p> <p>1-2-упор на колени, стопы на себя, руки вниз в стороны</p> <p>3-4-круговое движение туловищем вправо</p> <p>5-закрывать правой рукой лицо, согнув ее в локте</p> <p>6- вернуть руку в исходное положение</p> <p>7-8-круговое движение туловища влево</p> <p>И.п. - О.с.</p> <p>1- шаг правой вперед, левую ногу согнуть в коленном суставе назад влево, руками стукнуть правое бедро</p> <p>2- тоже с левой ноги</p> <p>3 - тоже с правой ноги</p> <p>4 - тоже с левой ноги</p> <p>И.п. стока правая вперед, левая назад на носок</p> <p>1-2-характерное движение плечами вперед</p> <p>3-4-характерное движение плечами в обратную сторону</p>

4.Современный танец (хип-хоп)	<p>И.п. - О.с.</p> <p>1- шаг правой вперед вправо, нога согнута в коленном суставе, руки в "замок" согнутые в локтевых суставах справа</p> <p>2- тоже в другую сторону</p> <p>3-4-в и.п. ноги на ширине плеч</p> <p>5-6-разворот на 90 градусов, шагом левой ноги назад, ноги согнуть в коленных суставах, руки согнуть в локтях к груди тыльной стороной к себе. прогнуться в грудном отделе, локти немного отвести назад</p> <p>7-8-прыжком развернуться в противоположную сторону и выполнить тоже самое</p> <p>И.п. -О.с.</p> <p>1- правая нога вперед, левая рука вперед правая назад</p> <p>2- левая нога вперед, правая рука вперед левая назад</p> <p>3-4-то же еще раз</p> <p>5-8-тоже в другую сторону</p>
-------------------------------	--

Таблица 2.1

Критерии оценки танцевальных способностей гимнасток

"Отлично"	Весь комплекс выполнен с незначительной ошибкой, выразительно, с передачей характера музыкального сопровождения
"Хорошо"	Комплекс выполнен 2-3 незначительными или с 1 значительной ошибкой, не достаточно выразительное исполнение
"Удовлетворительно"	Комплекс выполнен 2-3 грубыми ошибками, не выражается характер музыкального сопровождения, музыка как фон
"Не Удовлетворительно"	3 и более грубые ошибки, несвязность в движениях, полностью отсутствует пластика тела, потерянности в действиях

В тестировании приняли участие 2 группы гимнасток (контрольная и экспериментальная) по 20 спортсменок в каждой, в возрасте 6-8 лет. Обе группы одинакового уровня подготовленности. Тренировочные занятия проводятся 3 раз в неделю. Контрольные испытания проводились до и после педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанного комплекса танцевальных упражнений среди гимнасток, находящихся на этапе начальной подготовки. Эксперимент проходил на базе СШОР №4 Белгородской области с мая 2017 г. по октябрь 2017 г. с участием контрольной и экспериментальной группы, каждая в составе 20 гимнасток.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в течение 2017-2018 года. В целом организация исследования включала в себя следующие этапы:

Первый этап. На первом этапе исследования (февраль- апрель 2017г.) была выбрана тема, на основе анализа научно-методической, общепедагогической и специальной литературы, была определена проблема исследования и выявлено состояние изучаемого вопроса.

Второй этап. На втором этапе исследования (май- август 2017г.) была разработана анкета для осуществления опроса специалистов в области художественной гимнастики. Производился подбор методов исследования, а также сбор данных для дальнейшего исследования. Осуществлялись исследования трёх первых параграфов 3 главы: опрос специалистов (анкетирование), анализ правил соревнований и видеоанализ.

Третий этап. На третьем этапе (сентябрь-январь 2017-2018г.) осуществлялись исследования остальных методов исследования, включающих в себя: контрольные испытания, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент, проходивший на базе СШОР №4 Белгородской обл.

Четвертый этап. На четвертом этапе (февраль- март 2018.г.) была

выполнена обработка результатов исследований, написание текста и оформление работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Экспериментальный комплекс танцевальных упражнений

Нами был разработан экспериментальный комплекс танцевальных упражнений на развитие пластики и эстетики движения телом, для успешного выполнения танцевальных дорожек в соревновательных композициях по художественной гимнастике.

Поскольку танцевальные дорожки были введены в упражнения гимнасток сравнительно недавно, а именно со вступившими в силу новыми правилами в 2013 году (имениями 2016г.), как следствие никакой конкретной литературы которая помогла бы тренерам-преподавателям грамотно обучить гимнасток красиво двигаться пока что не существует. Предыдущие правила по художественной гимнастике включали в себя только элементы риски и трудности движений предметом, а танцевальная часть полностью отсутствовала и была не обязательной, и как следствие тренеры вынуждены были включать в свои занятия танцевальную разминку под музыку даже для гимнасток групп начальной подготовки.

Таким образом, после выявления наиболее часто используемых танцевальных направлений в соревновательных композициях, а также просмотра составления танцевальных дорожек нами был составлен комплекс танцевальных упражнений, взятый во временные рамки и включающий в себя:

- русский народный танец -восточный танец
- современный танец
- классический танец

который позволит тренерам сэкономить время на составлении танцевальной разминки и в полном размере охватит в себя упражнения на развитие пластики и красоты движения телом.

В предложенный комплекс входят 4 танца по 3 минуты каждый.

Основные базовые движения Русского Народного Танца

«Переменный ход» Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: 3 позиция, правая нога впереди, кисти рук лежат на талии кулачками или ладонями.

«1» - шаг правой ногой вперёд на всю ступню. «и» - шаг левой ногой вперёд на всю ступню. «2» - шаг правой ногой вперёд на всю ступню. «и» - пауза.

Ход продолжается с левой ноги. Корпус подтянут, голова прямая.

«Гармошка»

Музыкальный размер 2/4.

Продвижение в сторону путём перевода в сторону одновременно пятки одной ноги и носка другой. При этом попеременно соединяются то носки, то пятки обеих ног.

Исходное положение: 1 свободная позиция.

«1» - пятка правой ноги и носок левой ноги, отделяясь от пола, переводятся вправо.

«и» - пятка правой ноги и носок левой опускаются на пол, носки соединяются.

«2» - носок правой ноги и пятка левой ноги, отделяясь от пола, переводятся вправо.

«и» - носок правой ноги и пятка левой ноги опускаются на пол. Пятки соединяются.

Продвигаться «гармошкой» можно вправо и влево. Корпус прямой. Движение выполняется плавно, иногда с легким приседанием: колени сгибаются, когда соединяются носки; колени выпрямляются, когда соединяются пятки.

«Ковырялочка»

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: 1 свободная позиция.

«1» - сделать небольшой подскок на всей ступне левой ноги, колено присогнуто. Правая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола в невыворотном положении, колено направлено влево, ступни вправо.

«и» - правая нога, согнутая в колене, ставится не выворотный носок, на расстоянии стопы правее от левой ноги, колено правой ноги направлено влево, ступня вправо, пятка поднята вверх.

«2» - сделать небольшой подскок на всей ступне левой ноги, колено присогнуто. Правая нога, вытягиваясь в колене, выворотно поднимается вперёд - вправо.

«и» - правая нога, вытянутая в колене, ставится выворотно на каблук вперёд и чуть вправо, носок поднят вверх.

На счёт «1» следующего такта исполнитель делает небольшой перескок на всю ступню правой ноги, ставя её около левой ноги. Движение продолжается с другой ноги.

Корпус может быть прямой, может поворачиваться то правым, то левым плечом вперёд: когда правая нога ставится на носок, корпус поворачивается правым плечом вперёд, когда правая нога ставится на каблук, корпус поворачивается к ноге и слегка наклоняется. При движении с левой ноги направление корпуса меняется.

«Тройные притопы» (притопом или пристуком называется удар ногой в пол всей стопой).

Исходное положение: 1 прямая позиция, кисти рук лежат на талии ладонями.

«1» - исполнить приток правой ногой. «и» - исполнить притоп левой ногой.

«2» - исполнить притоп правой ногой. «и» - пауза.

Основные базовые движения

Восточного танца:

Движения бедрами включают в себя:

-Волну. Бедра рисуют круг как в горизонтальной, так и во фронтальной плоскости.

-Восьмерку. Цикл движений бедрами воспроизводит цифру 8. -
Скручивания. Бедра поворачиваются максимально вправо и влево
вокруг оси корпуса; плечи и колени при этом неподвижны.

Грудной клеткой выполняются следующие движения:

-Волна. В профиль к зрителю выполняется круговое движение сверху
вниз или снизу-вверх во фронтальной или вертикальной плоскости.

-Круги. Круговые движения в разных плоскостях. Корпус может
оставаться неподвижным или наклоняться.

-Восьмерки. Так же, как и бедрами, грудной клеткой вырисовывается
цифра 8. «Восьмерки» могут быть наружными или внутренними, в
зависимости от направления движения.

-Дуги. Грудная клетка вырисовывает половину круга в прямом или
обратном направлении.

-Скрутки. Изолированное движение грудной клеткой, при котором грудь
поворачивается в стороны вокруг оси корпуса.

Движения ног

В классической хореографии существует шесть позиций ног, но в восточном танце используется только одна — шестая, когда стопы располагаются параллельно друг другу. Нога, на которой мы стоим, называется опорной. Нога, которой исполняется движение, называется -рабочей ногой.

Стоя в шестой позиции, оторвите пятки от пола — вы встанете на так называемые «низкие полупальцы». Приподнимите пятки еще выше и

перенесите вес тела на пальцы ног — это «высокие полупальцы». Исполнение движений на полупальцах, особенно если вы танцуете босиком, делает танец более изящным и грациозным, придает шагам легкость и воздушность.

Основные базовые движения Современного танца (хип-хоп)

1) Groove : под этим термином скрывается движения корпуса в ритм играющей музыки. Эти легкие движения хип-хоп делятся на три группы:

Bounce – на каждый счет необходимо плавно сгибать колени и перемещать корпус вниз. Для того чтобы отработать это упражнение, необходимо поставить ноги на ширину плеч и считать. На первый счет колени сгибаются, на второй выпрямляются.

Обратный «кач» - вверх. В этом случае необходимо в такт музыке выпрямлять колени, делая движения корпусом вверх.

Быстрая пульсация – движения корпусом выполняются быстрее, на каждую половину счета.

2) Step. Еще одни базовые движения хип-хоп – это шаги. Они используются для изменения направления движения в танце и разворотов. Без них невозможно участвовать в батлах и создавать полноценный танец.

wo step из середины – представьте себя на танцевальном коврике со стрелками (в своем воображении вы должны стоять в его середине), направленными в разные стороны. Для связки используйте кач и двигайтесь, сначала сделайте шаг назад и вернитесь в середину, далее проделайте то же самое вперед, влево, вправо и по диагонали.

Для второго типа шагов необходимо представить себя перед треугольником. Эти базовые движения хип-хоп выполняются поочередно правой и левой ногой через kross step (перекрестный шаг для смены ноги). Сначала правой, а затем левой ногой вам нужно наступать по воображаемым вершинам треугольника.

Sham rock – движение по диагонали в одну сторону и обратно. Начинается движение с левой ноги. Ею делается шаг по диагонали. Затем носки

разворачиваются в правую сторону, ноги становятся рядом, танцор встает на носочки и опускается на полную стопу.

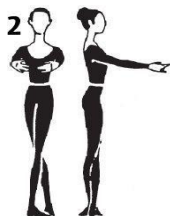
Основные базовые движения классического танца

Движения рук:

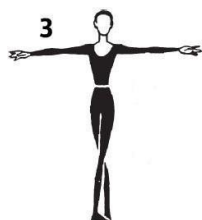
1. Подготовительная. Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.



2. I – первая. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.



3. II – вторая. Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.



4. III – третья. Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

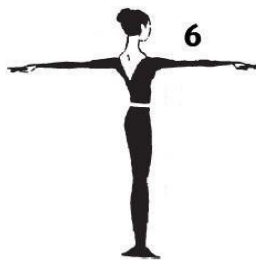


Варианты положения рук:

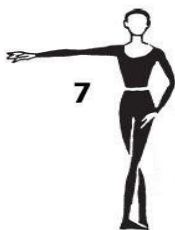
5. Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.



6. Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз.



7. Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции.



8. Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции.

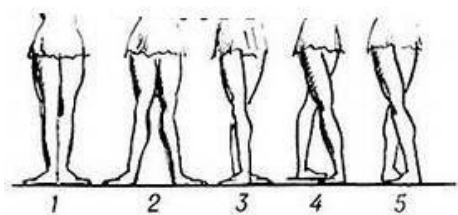


9. Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.



Позиции ног:

4. I–первая. Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.
5. II – вторая. Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.
3. III – третья. Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).
4. IV – четвертая. Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).
5. V – пятая. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).
6. VI – шестая. Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)



3.2 Результаты педагогического эксперимента

Для проверки эффективности предлагаемого комплекса упражнений, было проведено тестирование гимнасток.

В тестировании приняли участие 2 группы гимнасток (контрольная и экспериментальная) по 20 спортсменок в каждой, в возрасте от 6-8 лет и старше. Обе группы одинакового уровня подготовленности. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю. Контрольные испытания проводились до педагогического эксперимента и после.

Контрольные испытания были представлены следующим образом: разработан 2-х минутный комплекс танцевальных упражнений, состоящий из 8 танцевальных дорожек (каждая по 16 секунд). Каждый танец выполнялся под отдельную музыку, с небольшими перерывами в одну минуту.

В контрольный комплекс входят движения из музыкальных направлений:

1. русский-народный танец,
2. восточный танец,
3. испанский танец,
4. современный танец (хипхоп).

Мы оценивали комплекс танцевальных упражнений гимнасток по пятибалльной шкале, в соответствии с разработанной нами системой оценивания. За каждое направление танца гимнасткам выставлялись баллы (от 1 до 5). В итоге каждая гимнастка получила определенную сумму баллов.

Для оценки объективности результатов педагогического эксперимента мы использовали методы математической статистики:

- Средние арифметические величины по направлениям танца
- Стандартное отклонение
- T – критерий Уайта

1. Среднее арифметическое значение по каждому направлению танца показывает общую тенденцию, характерную для всей группы, и позволяет

сравнить оценки детей по каждому направлению в контрольной и экспериментальной группах.

Средние арифметические величины по направлениям танца для каждой группы вычисляются по формуле (1):

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}, \quad (1)$$

где \sum – знак суммирования;

x – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Средние арифметические величины по каждому направлению танца до эксперимента представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Показатели гимнасток экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Направления танца	Русский танец	Восточный танец	Испанский танец	Хип-хоп
Среднее значение в экспериментальной группе	2,5	2,4	2,65	1,85
Среднее значение в контрольной группе	2,55	2,5	2,6	1,9
T	1,05	1,18	1,25	0,95
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Мы видим, что до эксперимента разница в оценках за различные направления танца была незначительна. Это говорит о том, что девочки в обеих группах имеют достоверно схожий уровень подготовки, характерный для групп первого года обучения. За русский и испанский танцы средние оценки в обеих группах выше, чем за остальные направления танца. Можно сделать вывод о том, что народно-характерный танец осваивается гимнастками легче, чем современные направления.

После применения экспериментальной методики было проведено повторное тестирование гимнасток. Средние арифметические величины по каждому направлению танца после эксперимента представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Показатели гимнасток экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Направления танца	Русский танец	Восточный танец	Испанский танец	Хип-хоп
Среднее значение в экспериментальной группе	4,1	3,2	3,4	2,6
Среднее значение в контрольной группе	2,9	2,7	2,6	2,3
T	4,88	5,25	4,32	3,4
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

По направлению «русский танец» разница в средней оценке самая большая (1,2). Это говорит об эффективности применяемой методики обучения. Гимнастки исполнили танец выразительно, с передачей характера музыки, в соответствии с темпом, ритмом и музыкальными акцентами.

По направлению «испанский танец» дети экспериментальной группы так же значительно превосходят сверстников из контрольной группы (0,8). Комплекс выполнен 2-3 незначительными ошибками в исполнении. Гимнастки научились хорошо выражать нужные эмоции, доносить идею созданной композиции ярко и убедительно, выдерживать единую тему упражнения от начала до конца.

По направлению «восточный танец» дети показали хороший результат. Но разница в оценках небольшая (0,5). Восточный танец – новое направление. Комплекс выполнен с незначительными ошибками, достаточно выразительно. В танце просматриваются нарушения по темпу и ритму исполнения гимнасток.

По направлению хип-хоп» разница в средних оценках незначительна (0,3). В обеих группах есть гимнастки, которые выполнили танец технически неправильно, с нарушением пластики. Хип-хоп достаточно сложное

направление. Современная хореография не характерна для занятий гимнастикой. Есть разница в положениях рук, ног, постановке корпуса, движениях телом. Динамика движений в хип-хопе высока. Юные спортсменки с трудом осваивают движения.

Если сравнить оценки гимнасток экспериментальной группы до и после применения нового комплекса, можно отметить достоверный прирост результатов по всем направлениям танца (табл. 3.3).

Таблица 3.3

Сравнение оценок в экспериментальной группе до и после эксперимента

Результаты	Русский танец	Восточный танец	Испанский танец	Хип-хоп
Среднее значение «до»	2,5	2,4	2,65	1,85
Среднее значение «после»	4,1	3,2	3,4	2,6
T	4,32	4,25	3,48	3,71
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Полученные результаты позволяют утверждать, что разработанная нами методика является эффективной.

ВЫВОДЫ

В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. В связи с введением танцевальных дорожек в художественную гимнастику наиболее значимой проблемой в этом стала танцевальная подготовка гимнасток. Неумение красиво двигаться и грамотно сочетать все движения с предметом и выбранной музыкой заставили нас задуматься о создании комплекса танцевальных упражнений на развитие пластики и эстетики движения тела.

2. Согласно правилам соревнований, мы выделили наиболее важные критерии исполнения танцевальных дорожек:

- танцевальная дорожка должна быть не менее 8 секунд;
- исполнение с передачей характера и содержания музыки через пластику движений тела;

- в течении одной комбинации шаги должны быть разнообразными; - минимум 1 фундаментальная группа движений предметом;

- переход от одного движения к другому должен быть логичным и плавно соединенным;

- дорожка выполняется без точек и остановок;

- частично или все шаги с продвижением;

А также выявили наиболее значимые ошибки:

- падение гимнастки или потеря предмета;

- отсутствие требуемой минимум одной Фундаментальной технической группы движений предметом;

- менее чем 8 секунд танца;

- комбинация танцевальных шагов полностью выполнена на полу.

3. Был разработан комплекс, танцевальных упражнений на развитие пластики и эстетики движения телом который, включал в себя следующие направления и основные движения в них:

4.

-русский народный танец (переменный ход, гармошка, ковырялочка, тройные притопы,)

5.

-восточный танец (различные движения бедрами, восьмерки, дуги, скрутки)

6.

-современный танец, а именно направление хип хоп

-Классический танец (позиции рук, позиции ног, адажио)

4. Результаты педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе значительно повысился уровень танцевальной подготовленности гимнасток.

5. Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что уже с первых занятий у девочек данного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, необходимо развивать не только физические качества, но и уделить внимание совершенствованию артистического исполнения композиций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

-Использовать комплекс танцевальных упражнений лучше всего в подготовительной части занятия и ставить его самым первым упражнением.

-Рекомендуется выполнять комплекс танцевальных упражнений 3-4 раза в неделю, для наиболее полного прироста эффективности.

-Целесообразно регулярно возобновлять танцевальные движения и менять музыку того или иного музыкального упражнения.

-Наиболее эффективный результат комплекс показывает в летних спортивных лагерях, когда для него отводится отдельное не тренировочное время.

-Рекомендуется (достаточно 1 раз в неделю) включать в комплекс некоторые комбинации с предметами, для развития координации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоковский В.В. Художественное плавание / В.В. Белоковский – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 156 с.
2. Большая Советская энциклопедия: Т. 22 / сост. А.М. Прохоров. – 3-е изд. - М.: Сов. энциклопедия, 1984. – 1207 с.
3. Бирюк, Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: метод. рек. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова; КГИФК. – Киев, 1990. – 20 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Организация, проведение и система судейства соревнований / Н.Ж. Булгакова и др. // Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., 2003. - С. 5-11.
5. Винер, И.А. История возникновения, современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики / И.А. Винер, Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студ. физ. культуры / Всерос. федерация художествен. гимнастики; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта; под ред. Л. А. Карпенко. - М., 2003. – С. 3-14.
6. Гусак, Ш.З. Групповые акробатические упражнения / Ш.З. Гусак. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 256 с.
7. Двейрина О.А. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки
и задания по УИРС: [учеб. -метод. пособие] / О.А. Двейрина; СПбГАФК им.
П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2003. – 98 с.
8. Карпенко, Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: метод. рек. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта; сост.: Л.А. Карпенко. - СПб.: [б. и.], 1994. - 30 с.
9. Карпенко, Л.А. Академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта - родина олимпийской художественной гимнастики: учеб. пособие / Л. А. Карпенко. - СПб.: СПбГАФК, 1999. – 32 с.

10. Карпенко, Л.А. Характеристика учебно-тренировочных занятий / Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студ. физ. культуры / Всерос. федерация художествен.

гимнастики; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта; под ред. Л. А. Карпенко. - М., 2003. - С. 220-235.

11. Карпенко, Л.А. Особенности композиции и тренировки групповых упражнений / Л.А. Карпенко, И.В. Быстрова // Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студ. физ. культуры / Всерос. федерация художествен. гимнастики; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта; под ред. Л. А. Карпенко. - М., 2003. - С. 257-265.

12. Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: учеб. пособие / А. Г. Катранов, А. В. Самсонова; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2005. - 132 с.

13. Лисицкая, Т.С. Общая характеристика групповых упражнений в художественной гимнастике/ Т.С. Лисицкая, Т.В. Староверская // Гимнастика: ежегодник. вып. 1. - М., 1984 - С. 48-51.

14. Максимова, М.Н. Факторы, определяющие спортивные достижения в синхронном плавании: методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / М.Н. Максимова. – М.: [б. и.], 1991. – 42 с.

15. Мальнева, А.С. Анализ тренировочных нагрузок соревновательного периода в групповых упражнениях / А. С. Мальнева // Гимнастика: сборник научных трудов. Вып. IV / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - С. 71-73.

16. Правила соревнований по художественной гимнастике. – М.: Технический комитет FIG, 2013-2016. – С. 3-13, 97-125.

17. Солодков, А.С. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб // Физиология человека. Общая.

- Спортивная. Возрастная : учебник для вуз. физ. культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М., 2001. - С. 406-442.
18. Сомкин, А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А. А. Сомкин; Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2001. - 222 с.
19. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3-х т. Т.1.: Абсолютный рекорд - клинч. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - 368с.
20. Ильченко Н.В., Применение физических средств восстановления для повышения работоспособности студентов-спортсменов / Н. В. Ильченко; Московский ун-т МВД России// Вестник спортивной науки. - 2008. - № 2. - С.54-55.
21. Карпенко, Л.А. Особенности композиции и тренировки групповых упражнений / Л.А. Карпенко, И.В. Быстрова // Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студ. физ. культуры / Всерос. федерация художествен. гимнастики; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта; под ред. Л. А. Карпенко. - М., 2003. - С. 257-265.
22. Карпенко, Л.А. Некоторые особенности соревновательных программ по эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко // Гимнастика: сборник научных трудов. Вып. IV / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – С. 36-43.
23. Карпенко, Л.А., Проблемы многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л. А. Карпенко// Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике: сборник статей. Вып.1 / Федерация худож. гимнастики Санкт-Петербурга; под ред. Л. А. Карпенко. - СПб., 2008. - С. 6-11.

24. Карпенко, Л.А., Морозова, Л.П. Современное состояние эстетической гимнастики / под. ред. Л. А. Карпенко // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. –2010.– №11. – с. 15-21

25. Карпенко, Л.А., Динамика тренировочных нагрузок в тренировочном процессе в спортивных видах гимнастики / Л. А. Карпенко, Е. А. Пирожкова// Гимнастика: сб. науч. трудов. Вып. 10 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - С. 54-59.

26. Кизяев, С.В. Использование методов восстановления и повышения спортивной работоспособности в художественной гимнастике / С. В. Кизяев, Е. С. Кононенко; Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины, Киев// Спортивная медицина. - 2007. - № 1. - С. 67-70.

27. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 432 с.: ил. - (Высш. проф. образование).

28. Смоленцева В.Н. Возрастная физиология: Учеб. пособие / В. Н. Смоленцева, В. В. Вернер. - Омск: СибГАФК, 2000. - 40с.

29. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник для вузов физической культуры. - Москва: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 519 с.

30. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник для вузов физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Москва: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 519 с.

31. Сомкина А.А. Спортивная акробатика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высокоспециализированных спортсменов: учеб. – метод. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 56-58.

32. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. пед. вузов / Э. Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2001. - 365с.: ил. - (Высшее образование).

33. Страдина, М.С. Возрастная морфология [Текст]: учебно-методическое пособие / М. С. Страдина; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2005. - 86 с. - Библиогр.: с. 86

34. Фомина, Е.В. Физиология высшей нервной деятельности: [учеб. пособие] / Е. В. Фомина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. - 130 с. - Библиогр.: с. 130.

35. Цаллагова Р.Б. Дошкольники: телосложение и двигательное развитие: монография / Р. Б. Цаллагова, Е. Н. Комиссарова, Т. В. Панасюк. - СПб.: Олимп-СПб., 2009. - 139 с.: ил. - Библиогр.: с. 131-138.

36. Чибисова, Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М., 2003. - 23 с. - Библиогр.: с. 22-23.

37. Марков Г.И., Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г. И. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. - М.: Советский спорт, 2009. - 52 с.

38. Мирзоев О.М., Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000. - 203с. - (Наука-спорту). - ISBN 5-8134-0028-1

39. Ростовцев В.Л., Технология применения вспомогательных тренировочных средств для повышения скорости адаптации и специальной работоспособности спортсменов / В. Л. Ростовцев, Л. В. Сафонов, А. А. Грушин; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта, ФГУ ЦСП

// Вестник спортивной науки. - 2008. - № 4. - С. 37-40.

40. Семенов С.И., Спортивный стресс и его использование в тренировочной программе / С. И. Семенов; Нац. гос. университет физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта// Материалы итоговой

научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2010 г. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - С. 67-68.

41. Сентябрев Н.Н., Физиологические аспекты направленной релаксации организма человека при напряженной мышечной деятельности: автореф. дис. биол. наук / Сентябрев Николай Николаевич; Волгоград. акад. физ. культуры. - М., 2004. - 49 с.

42. Сизикова О.А. Подходы к коррекции актуального состояния квалифицированного спортсмена в соревновательном мезоцикле /О. А. Сизикова//Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: материалы межрегионал. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов/ Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск., 2004. - С.123-125.

43. Смирнова С.А., Особенности тренировочного процесса в эстетической гимнастике/С. А. Смирнова, Е. Е. Биндусов//XXXI научная конференция студентов, аспирантов и соискателей Московской государственной академии физической культуры: тезисы докладов. Вып. XVI / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Моск. гос. акад. физ. культуры, Моск. межрегиональная олимпийская акад. - Малаховка, 2007. - С. 38-41.

44. Чибисова, Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М., 2003. - 23 с. - Библиогр.: с. 22-23.

45. Попов, В.А. Новое явление - семейный тренер / Великолукская гос. академия физ. культуры и спорта// Физическая культура в школе. - 2008. - № 6. - С. 55-56.

46. Коркин, В.П. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях: Учеб. -метод. пособие / В. П. Коркин, А. В. Коркина. - Минск, 1997. - 56с.: ил. - ISBN 985-6320-12-7.

47. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 98с.

48. Меньшиков, Н.К. Гимнастика: учебн. для студ. высш. учеб. заведений / М. Журавин, О. Загрядская, А. Казакевич. – М.: Издательский центр «Академия», 2002ю – С. 102. ISBN 5-7695-1197-4.

49. Суриц, Е.Я., Сломинский Ю.И. Все о балете: словарь-справочник / Сост. Е.Я. Суриц; Под ред. Ю.И. Слонимского. - М.; Л.: Музыка, 1966. – 220-222с. : ил.

50. Шулико Н.М. О групповых упражнениях. Гимнастика /Н.М. Шулико. – М.: Физкультура и спорт, 1986. –57-60 с.

