

*К.А. Трушина, И.Э. Рахимбаева  
Институт искусств  
Саратовского национального исследовательского  
государственного университета имени Н.Г.Чернышевского  
г. Саратов, Россия*

*K.A. Trushina, I.E. Rahimbaeva  
Institute of Arts National Research Saratov State University, Saratov, Russia  
E-mail: kuka.85@inbox.ru*

## **РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМУ ИСКУССТВУ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **THE ROLE OF CALISTHENICS IN THE LEARNING PROCESS OF CHOREOGRAPHIC ART PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

*АННОТАЦИЯ: В данной статье рассматривается художественная гимнастика как один из основных предметов в хореографической школе, специфика и особенности преподавания гимнастики на примере Саратовской детской хореографической школы "Антре".*

*ABSTRACT: This article discusses the calisthenics as one of the main subjects in the choreographic school, the specifics and peculiarities of teaching calisthenics at the example of the Saratov children's choreographic school «Antre».*

*КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: художественная гимнастика, хореография, специальная физическая подготовка, хореографическое образование.*

*KEYWORDS: the calisthenics, choreography, special physical preparation, choreographic education.*

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 в движениях и изящество;
2. углубленное эстетическое воспитание занимающихся, содействие повышению их музыкальной культуры.

Выполнение упражнений танцевального характера под 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.

Место художественной гимнастики в подготовке учащихся в Саратовской хореографической школе «Антре» значительно. С художественной гимнастикой учащиеся школы «Антре» знакомятся на предмете «специальная физическая подготовка» который является одним из базовых, и играет значительную роль в подготовке исполнителей любого возраста. Дети младшего школьного возраста начинают заниматься гимнастикой сразу при зачислении в школу. Используются нормативные тесты для контроля развития физических качеств учащихся при промежуточной и итоговой аттестации. В содержании учебной программы входят гимнастические упражнения и акробатические элементы. Весь материал изучается от простого к сложному с учетом возрастных особенностей учащихся. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Занимаясь гимнастикой в хореографической школе учащиеся :

1. развивают физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливости);
2. формируют специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной хореографической деятельности;

3. приобретают морально – волевые и нравственно – этические качества.

В содержании специальной физической подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение работоспособности; на развитие физических качеств; на развитие координационных способностей.

В технической подготовке целесообразно выделять:

1. хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
2. музыкально-двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности;
3. композиционную – составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

4. базовая – психическое развитие, образование и обучение;
5. тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
6. соревновательная – формирование, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

1. индивидуальной - составление и индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
2. командной – формирование команды, определение командных и личных задач.
3. групповой – подбор и расстановка учащихся, составление программы , тактика поведения.

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

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении принципов: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания; спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальной и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок; методические: опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ; соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств; сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку; моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Начальная специализация (8 – 10 лет):

1. укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
2. формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений («школы»);
3. разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
4. овладение наипростейшими элементами полуакробатики и акробатики;
5. совершенствование специально – двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации);

6. базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях;

7. формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной производительности (характер, метр, ритм, темп, тихо – громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовать свои движения с музыкой;

8. базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение;

9. начальная теоретическая и тактическая подготовка;

10. регулярное участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях;

11. привитие интереса и потребности к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться требования. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Значительного развития достигает кора головного мозга и сигнальная система. Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты.

При работе с детьми следует помнить, что морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно в различных возрастных группах. Периоды ускоренного роста (сенситивные) чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее благоприятным для развития тех или иных физических качеств является период, совпадающий с естественным ускорением развития соответствующих способностей.

Так, в возрасте 7-11 лет происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически сложные движения.

В 14-15 лет способность к овладению сложной двигательной координацией ухудшается. Подвижность суставов по мере роста организма изменяется неравномерно. Наилучший возраст для развития гибкости – 7-13 лет, в последующие годы прирост замедляется. Способность к сохранению равновесия имеет в онтогенезе тенденцию к улучшению до 13-летнего возраста (в ходе естественного развития).

Скоростно-силовые качества, определяющие прыгучесть в условиях естественного развития, достигают наибольшего прироста в возрасте 9-10 лет. Без специальных тренировочных воздействий дальнейшее развитие прыгучести может интенсивно увеличиваться и в 13-16 летнем возрасте. Эффективным для развития скорости движения считается возраст 9-13 лет.

Таким образом, наиболее благоприятным периодом для развития физических качеств является период естественного развития двигательного анализатора, завершающегося к периоду полового созревания (13-15 годам).

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Шипилина И. Хореография в спорте - Ростов на/Дону, 2004.
2. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация - М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Боброва Г. Искусство грации - Л.:1986.
4. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе - М.: 1978.
5. Женская гимнастика/под ред. Л. Лансон - М.: 1976.