



Научная статья

УДК 796.412.2

[https://doi.org/10.55523/27822559_2023_1\(9\)_19](https://doi.org/10.55523/27822559_2023_1(9)_19)

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 5–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Е.Е. Биндусов¹, Е.А. Янкина², М.А. Овсянникова³

^{1,2} Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область, Россия

³ Российский университет транспорта, Москва, Россия

¹ bindusov50@mail.ru

² katyushakmv@yandex.ru

³ mikhailova-marishka@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития и особенности танцевальной подготовленности девочек 5–6 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах. Представлены результаты анкетирования тренеров по их отношению к процессу танцевальной подготовки юных гимнасток, наиболее распространённых средствах, используемых специалистами. Охарактеризованы результаты внедрения разработанных экспериментальных комплексов развития танцевальной подготовленности в тренировочный процесс девочек 5–6 лет. Зафиксирована значимая положительная динамика по всем показателям танцевальной подготовленности в экспериментальной группе и существенность их отличия от результатов контрольной группы.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортивно-оздоровительные группы, танцевальная подготовленность, выразительность, образность

Для цитирования: Биндусов Е.Е., Янкина Е.А., Овсянникова М.А. Танцевальная подготовка девочек 5–6 лет, занимающихся художественной гимнастикой // Педагогическая перспектива. 2023. № 1(9). С. 19–25. [https://doi.org/10.55523/27822559_2023_1\(9\)_19](https://doi.org/10.55523/27822559_2023_1(9)_19)

DANCE TRAINING FOR GIRLS 5–6 YEARS OLD ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Е.Е. Bindusov¹, Е.А. Yankina², М.А. Ovsyannikova³

^{1,2} Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Moscow region, Russia

³ Russian University of Transport, Moscow, Russia

¹ bindusov50@mail.ru

² katyushakmv@yandex.ru

³ mikhailova-marishka@yandex.ru

Abstract. The article deals with the issues of development and features of the dance preparedness of girls aged 5–6, who go in for rhythmic gymnastics in sports and recreation groups. The results of the questioning of coaches in terms of their attitude to the process of dance training of young gymnasts, the most common means used by specialists, are presented. The results of the introduction of the developed experimental complexes for the development of dance preparedness in the training process of girls aged 5–6 years are characterized. Significant positive dynamics was recorded for all indicators of dance preparedness in the experimental group and the significance of their difference from the results of the control group.

Keywords: rhythmic gymnastics, sports and recreation groups, dance preparedness, expressiveness, imagery

For citation: Bindusov E.E., Yankina E.A., Ovsyannikova M.A. Dance training for girls 5–6 years old engaged in rhythmic gymnastics. *Pedagogical perspective*. 2023; 1(9): 19–25. [https://doi.org/10.55523/27822559_2023_1\(9\)_19](https://doi.org/10.55523/27822559_2023_1(9)_19) (In Russ.).

На сегодняшний день одним из наиболее распространённых в России видов спорта является художественная гимнастика. Среди значимых критериев исполнительского мастерства гимнасток не последнюю роль играет умение донести до аудитории свои эмоции и смыслы, которые были почерпнуты в музыкальной композиции, достигающееся за счёт высокого уровня владения своим телом в сложных с точки зрения техники исполнения упражнениях [1]. Эти качества воспитываются в процессе хореографической подготовки. Использование различных средств хореографической подготовки в тренировочном процессе увеличивает запас двигательных действий и движений спортсменок, что в свою очередь повышает уровень их артистизма и исполнительского мастерства в целом и хореографической подготовленности в частности [2]. Кроме того, танцевальные занятия, наряду с развитием понимания и умения создавать прекрасное, совершенствуют образное мышление, и фантазию, способствуют гармоничному пластическому развитию занимающихся [3].

Также актуальность изучения процесса танцевальной подготовки подчёркивают официальные Правила по художественной гимнастике, в которых начиная с 2013 года большое внимание стало уделяться именно танцевальным движениям, шагам, дорожкам, связкам. Однако, как показывают многочисленные исследования, процесс танцевальной подготовки чаще всего осуществляется стихийно и интуитивно. В частности, отмечается, что большая часть тренеров-преподавателей выделяет на хореографическую подготовку от 1,5 до 3 часов в неделю, что вне зависимости от этапа подготовки является

совсем незначительной долей от общего объёма тренировок [3].

Требования, предъявляемые к гимнасткам для получения высоких оценок на соревнованиях, в конце концов приводят к тому, что лидерство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать высокую разноплановую трудность элементов тела и предмета в неординарных композициях с виртуозным исполнением и отличительной выразительностью, эмоциональностью, артистизмом, танцевальностью. Поэтому поиски путей совершенствования процесса хореографической и танцевальной подготовки в художественной гимнастике остаются актуальными.

Ещё больше обостряются вопросы научного обоснования всех видов подготовки в связи с тем, что художественной гимнастикой девочки начинают заниматься в совсем юном возрасте. Зачисление в спортивные школы на этап начальной подготовки происходит с 6 лет, но на практике тренировочный процесс стартует ещё раньше в спортивно-оздоровительных группах. Именно в этот период закладывается «фундамент», который включает в себя базовые элементы всех сторон подготовки, в том числе танцевальной. В течение первых одного-двух лет необходимо обучить гимнасток упражнениям тела, а также элементам владения разными предметами, отличающимися друг от друга по жанровым, темповым, танцевальным характеристикам [4]. Правила данного вида спорта предъявляют довольно высокие требования уже к совсем юным девочкам, поэтому специалистам стоит уделять внимание танцевальной подготовке с самого начала их занятий. Причём особо важно помнить о возрастных особенностях детей 5–6 лет.

Всё вышесказанное характеризует наличие проблемной ситуации, которая определяется с одной стороны необходимостью поиска современных путей совершенствования процесса хореографической подготовки юных гимнасток, а с другой – отсутствием научно обоснованных методик этого совершенствования. Существование данной проблемной ситуации обуславливает актуальность проведённого нами исследования.

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменок 5–6 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах.

Предмет исследования: процесс танцевальной подготовки гимнасток, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Цель исследования: выявить особенности танцевальной подготовки гимнасток, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах второго года обучения.

Для достижения цели в исследовании были поставлены следующие задачи: 1) выявить отношение тренеров к вопросам процесса танцевальной подготовки в художественной гимнастике; 2) разработать танцевальные комплексы с элементами различных танцевальных направлений и выявить их эффективность в тренировочном процессе гимнасток 5–6 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, анкетирование, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики, экспертная оценка.

С целью выявления мнения тренеров по художественной гимнастике, ведущих занятия с девочками 5–6 лет, о роли танцевальной подготовки в тренировочном процессе, была разработана анкета, которая состояла из шести вопросов. Результаты анкетирования 20 специалистов позволили сделать вы-

воды о том, насколько, по их мнению, важна танцевальная подготовка в виде спорта в настоящее время, какие танцевальные направления предпочитают тренеры и гимнастки, сколько уделяется времени для улучшения танцевальной подготовленности гимнасток и другие.

На вопрос «В какой части занятия нужно особое внимание уделять танцевальной подготовке?» 60% тренеров ответили, что это нужно делать в подготовительной части. Это объясняется тем, что подготовительная часть учебно-тренировочного занятия является очень значимой для выявления и развития способностей гимнасток, в том числе и танцевальных. Также это связано с тем, что основная часть предназначена для более сложных задач, решаемых в тренировочном процессе данного вида спорта, а заключительная часть направлена на восстановление гимнасток и выполнение ими упражнений специальной физической подготовки.

На вопрос «Сколько времени на тренировке Вы уделяете танцевальной подготовке?» 80% ответили – 15 минут. Это означает, что для тренеров по художественной гимнастике, участвовавших в анкетировании, танцевальная подготовка в тренировочном процессе спортивно-оздоровительных групп играет второстепенную роль. На наш взгляд, это является весомым минусом, так как в связи с актуальными правилами по художественной гимнастике танцевальная подготовленность гимнасток должна быть на высоком уровне.

В ответе на вопрос «Какие танцевальные направления Вы предпочитаете использовать для улучшения танцевальной подготовленности гимнасток?» мнения разделились: по 40% тренеров выбрали народно-характерные танцы и классический экзерсис. Это объясняется тем, что для 5–6-летних девочек эти направления являются более понятными для восприятия и усвоения, по сравнению с современными и бальными

танцами, которым отдают предпочтение по 10% опрошенных.

По вопросу «Какому виду технической подготовки Вы отдаёте предпочтение?» мнения также разделились: по 30% тренеров отдали предпочтение музыкально-двигательной, беспредметной и хореографической подготовке и лишь 10% – предметной подготовке. Такой выбор объясняется тем, что все виды подготовки очень важны в художественной гимнастике. Но следует отметить, что, всё-таки, по актуальным правилам вида спорта следует уделять особое внимание таким видам подготовки, как хореографическая и музыкально-двигательная, так как танцевальные движения являются неотъемлемой частью композиций по художественной гимнастике.

На вопрос «Высказывает ли сама гимнастка предпочтения по поводу конкретного танцевального направления?» 60% тренеров ответили «иногда». Такие результаты объясняются возрастом гимнасток, их недостаточными знаниями различных направлений танцевальной культуры. Возраст 5–6 лет характеризуется активным воображением, и если гимнастка и высказывает свои предпочтения, то в большинстве случаев это лишь её фантазии.

По мнению 60% тренеров затруднения во время танцевальной подготовки у гимнасток возникают часто, по мнению 30% – всегда, по мнению 10% – иногда. Это связано с тем, что во время подготовки тренером могут быть неправильно переданы не только нюансы движений конкретного танцевального направления, но и их эмоциональная окраска. Это делает движения непонятными и сложными для восприятия маленьким гимнасткам.

Таким образом, анкетирование тренеров по художественной гимнастике показало, что они недостаточно внимания уделяют танцевальной подготовке. Поэтому мы решили в своём исследовании не только выявить особенности

танцевальной подготовки, но и повысить её уровень, путём внедрения в тренировочный процесс танцевальных комплексов.

Для детей изучаемого возрастного этапа характерно положительное отношение к двигательным действиям любого рода и игровой деятельности, но каждый их шаг требует пристального внимания. Занятия с детьми должны быть хорошо продуманы квалифицированным педагогом, который обязан в своей работе учитывать все их физиологические и психологические особенности [5].

В качестве мероприятий по повышению уровня танцевальной подготовленности исследуемого контингента девочек были разработаны танцевальные комплексы, в содержание которых включены танцевальные элементы направлений, отмеченных тренерами в анкетировании, как наиболее распространённые, а именно классический экзерсис и русско-народный танец [6; 7; 8; 9; 10].

Педагогический эксперимент проводился на базе отделения художественной гимнастики учебно-спортивного центра Московской государственной академии физической культуры. В нём принимали участие две группы спортсменок, состоящих из 13 девочек 5–6 лет каждая, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах второго года обучения.

Опираясь на результаты анкетирования, данные литературы, а также личный опыт, нами были разработаны танцевальные комплексы, которые девочки выполняли в течение трёх месяцев. Продолжительность комплексов упражнений составляла 5–7 минут. Из них 1–2 минуты отводились на импровизацию под музыкальное сопровождение. Ведь одна из задач педагога на данном возрастном этапе спортсменок, по мнению исследователей – искоренить стеснительность юных гимнасток [4]. Этот комплекс был включён в содержание подготовительной части занятия. В течение трёх месяцев гимнастки обе-

их групп использовали разработанные комплексы два раза в неделю (один раз в неделю – классический, один раз – народный). Экспериментальные комплексы основывались на узнаваемой для детей музыке, так как при её звучании у девочек возникает ассоциация, некий знакомый образ, который они воплощают в своих двигательных действиях мимикой и пластикой. Музыкальное сопровождение занятий всегда выбиралось мажорное. При разработке комплекса учитывались возрастные особенности девочек 5–6 лет, их техническая подготовленность, а также особенности танцевальной подготовки;

Уровень танцевальной подготовленности оценивался во время выполнения танцевальной импровизации, в которую гимнастки должны были самостоятельно включить движения, отражающие содержание музыки. Музыкальное сопровождение танцевальной импровизации – песня «Я на солнышке лежу» (композитор Гладков). Продолжительность выполнения – 1 минута. Оценка проводилась экспертами по разработанной нами 10-бальной шкале. Экспертами выступали три тренера по художественной гимнастике и один тренер-хореограф, которые оценивали показатели эмоциональной выразительности, двигательной выразительности и образности, на основе чего определялся уровень танцевальной подготовленности гимнасток в начале и в конце педагогического эксперимента.

Контрольная группа не выполняла специальных танцевальных комплексов. Развитие показателей их танцевальной подготовленности происходило в основной части занятия, непосредственно в процессе «отработки», многократного повторения «танцевальных дорожек», включённых в их соревновательные композиции без музыки и с музыкой, отдельно и в «прогоне» под музыку.

Результаты оценки экспертов показали, что исходный уровень танце-

вальной подготовленности гимнасток контрольной группы составил 201 балл, что составляет 51,5% от максимально возможных 399 баллов. В экспериментальной – 199 баллов (51%). Коэффициент конкордации исходных оценок составил 0,83 и 0,81 соответственно, т.е. можно утверждать, что мнения экспертов относительно оценок показателей танцевальной подготовленности гимнасток вполне согласованы. Анализ данных с помощью критерия Вилкоксона показал, что по оцениваемым характеристикам и в контрольной, и в экспериментальной группах результаты не имеют статистически достоверных различий ($p > 0,05$).

После трёх месяцев использования экспериментальных комплексов в тренировочном процессе девочек у гимнасток экспериментальной группы уровень танцевальной подготовленности составил 305 баллов (78%), что на 27% выше, чем в начале эксперимента. Критерий двигательной выразительности составил 85 баллов (65%), критерий эмоциональной выразительности – 110 баллов (85%), критерий образности – 110 баллов (85%). Все показатели статистически значимо повысились по сравнению с исходными на уровне значимости 0,05.

Уровень танцевальной подготовленности гимнасток контрольной группы составил 211 баллов (53%), увеличившись лишь на 1,5%. Оценка по критерию двигательной выразительности составила 62 балла (47%), эмоциональной выразительности – 74 балла (56%), образности – 75 баллов (57%). Коэффициент конкордации составил $W = 0,87$, что свидетельствует о высокой степени согласованности мнений экспертов относительно оценок показателей танцевальной подготовленности гимнасток контрольной группы. Показатели повысились статистически незначительно.

Сравнение итоговых показателей танцевальной подготовленности выяви-

ло достоверно более высокие результаты в экспериментальной группе, чем в контрольной на уровне значимости 0,05.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют об эффективности танцевальных комплексов,

которые были разработаны нами и использовались в тренировочном процессе девочек 5–6 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах второго года обучения.

Список литературы

1. Медведева Е.Н., Артемьева Ж.С., Сахарнова Т.К., Ильина Н.П. Пути совершенствования пластической выразительности соревновательных программ в художественной гимнастике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8(186). С. 198–203.
2. Жигайлова Л.В., Береславская Н.В., Тронеv В.В., Плотникова Ю.И., Жигайлов П.Ю. Основные средства совершенствования хореографической подготовки в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2020. Т. 22. С. 31–37.
3. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2017. Т. 22. № 2(166). С. 48–54.
4. Чертихина Н.А., Лалаева Е.Ю. Методика развития музыкальности в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7(185). С. 437–441.
5. Корнева Е.В., Рябчук В.В., Живодеров А.В., Живодеров В.А. Развитие координационных способностей у девочек дошкольного возраста средствами художественной гимнастики // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6(196). С. 170–173.
6. Чадкина А.Ю., Янкина Е.А. Влияние использования средств различных танцевальных стилей на показатели хореографической подготовленности детей 5–6 лет, занимающихся художественной гимнастикой // Сб. материалов науч. конф. студентов бакалавриата, магистратуры и аспирантов (2020–2021 уч. год). Вып. 30. Малаховка: Московская государственная академия физической культуры. 2021. С. 150–156.
7. Румба О.Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. № 7. С. 75–81.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. М.: Книга по требованию, 2018. 208 с.
9. Соколовская В. В. Классическая хореография как основа детской танцевальной культуры // Общество и государство в зеркале социологических измерений (VIII Рязанские социологические чтения): материалы национальной науч.-практ. конф. с междунар. участием. Рязань. 2018. С. 538–542.
10. Юрьева М.Н., Галеева И.П. Специфика хореографической подготовки спортсменок в художественной гимнастике // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2019. Т. 18. № 4(42). С. 34–39.

References

1. Medvedeva E.N., Artemyeva Zh.S., Sakharnova T.K., Ilyina N.P. Ways to improve the plastic expressiveness of competitive programs in rhythmic gymnastics. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2020; 8(186): 198–203. (In Russ.).
2. Zhigailova L.V., Bereslavskaya N.V., Tronev V.V., Plotnikova Yu.I., Zhigailov P.Yu. The main means of improving choreographic training in the training process of athletes involved in rhythmic gymnastics *Aktual'nyye voprosy fizicheskoy kultury i sporta*. 2020; 22: 31–37. (In Russ.).
3. Kuzmenko M.V., Fakhrieva I.A., Boldyreva V.B. Methods of choreographic training of gymnasts using the means of modern dances. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnyye nauki*. 2017; V. 22. No. 2(166): 48–54. (In Russ.).
4. Chertikhina N.A., Lalaeva E.Yu. Methodology for the development of musicality in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2020; 7(185): 437–441. (In Russ.).

5. Korneva E.V., Ryabchuk V.V., Zhivoderov A.V., Zhivoderov V.A. Development of coordination abilities in girls of preschool age by means of rhythmic gymnastics. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2021; 6(196): 170–173. (In Russ.).

6. Chadkina A.Yu., Yankina E.A. Influence of the use of means of various dance styles on the indicators of choreographic readiness of children aged 5–6 years old involved in rhythmic gymnastics. In: *Sb. materialov nauch. konf. studentov bakalavriata, magistratury i aspirantov (2020–2021 uch. god)*. Vyp. 30. Malakhovka: Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoi kultury. 2021; 150–156. (In Russ.).

7. Rumba O.G. Folk-characteristic choreography in the system of training specialists in gymnastics and dancing on the floor. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2007; 7: 75–81. (In Russ.).

8. Gusev G.P. Methods of teaching folk dance. *Dance movements and combinations in the middle of the hall*. Moscow: Kniga po trebovaniyu, 2018. 208 p. (In Russ.).

9. Sokolovskaya V. V. Classical choreography as the basis of children's dance culture. In: *Obshchestvo i gosudarstvo v zerkale sotsiologicheskikh izmereniy (VIII Ryazanskiye sotsiologicheskiye chteniya): materialy natsional'noy nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiyem*. Ryazan; 2018: 538–542. (In Russ.).

10. Yurieva M.N., Galeeva I.P. The specificity of the choreographic training of athletes in rhythmic gymnastics. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal Gaudeamus*. 2019; V. 18. No. 4(42): 34–39. (In Russ.).

Информация об авторах

Евгений Евгеньевич Биндусов – кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики Московской государственной академии физической культуры.

Екатерина Александровна Янкина – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Московской государственной академии физической культуры.

Марина Андреевна Овсянникова – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры Российского университета транспорта.

Information about the authors

Evgeny E. Bindusov – Candidate of Sciences (Education), Academic Title of Professor, Moscow State Academy of Physical Culture, Head of the Department of Theory and Methods of Gymnastics.

Ekaterina A. Yankina – Candidate of Sciences (Education), Moscow State Academy of Physical Culture, Department of Theory and Methods of Gymnastics, Senior Lecturer.

Marina A. Ovsyannikova – Candidate of Sciences (Education), Academic Title of Associate Professor, Russian University of Transport, Department of Theory and Methods of Physical Education, Associate Professor.

Статья принята в редакцию 24.01.2023; одобрена после рецензирования 09.02.2023; принята к публикации 10.02.2023.

The article was submitted 24.01.2023; approved after reviewing 09.02.2023; accepted for publication 10.02.2023.