

DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-183-112-117
УДК 796/799

Применение элементов джаз-гимнастики в хореографической подготовке гимнасток-«художниц» 12–14 лет

**Марианна Викторовна КУЗЬМЕНКО¹, Вера Борисовна БОЛДЫРЕВА²,
Александр Юрьевич КЕЙНО², Михаил Юрьевич БОГДАНОВ²**

¹ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»
140032, Российская Федерация, Московская обл., Люберецкий р-н, пос. Малаховка, ул. Шоссейная, 33
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8017-5251>, e-mail: prostomarianna@yandex.ru

²ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-1545>, e-mail: ver.bor.bold@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3812-8769>, e-mail: keinotmb@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9780-494X>, e-mail: bobkotdok@mail.ru

Elements usage of jazz gymnastics in the choreographic training of 12–14 years old “rhythmic” gymnasts

**Marianna V. KUZMENKO¹, Vera B. BOLDYREVA²,
Aleksandr Y. KEYNO², Mikhail Y. BOGDANOV²**

¹Moscow State Academy of Physical Education
33 Shosseynaya St., Malakhovka 140032, Lyubertsy District, Moscow Region, Russian Federation
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8017-5251>, e-mail: prostomarianna@yandex.ru

²Derzhavin Tambov State University
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-1545>, e-mail: ver.bor.bold@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3812-8769>, e-mail: keinotmb@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9780-494X>, e-mail: bobkotdok@mail.ru

Аннотация. Российская школа гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиции, что достигается с помощью хореографической подготовки. Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций, индивидуальный образ в композиции. Для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т. д. Хореографу в художественной гимнастике приходится работать при постоянном дефиците времени, так как хореографическая подготовка является лишь частью учебно-тренировочного процесса. Этого времени недостаточно для полноценного развития хореографичности у гимнасток-«художниц». Характерной особенностью тренировки в джазовой гимнастике является выполнение упражнений, всесторонне активизирующих двигательную систему тела, с участием возможно большего количества мышечных групп. Также для занимающихся джаз-гимнастикой характерна динамичность, экспрессия вместе с широкими и плавными движениями. Характер движений носит выразительный характер. Все это способствует развитию хореографичности у гимнасток-«художниц». Анализ научной литературы и практического опыта свидетельствует о недостаточности использования джаз-гимнастики в хореографической подготовке гимнасток-«художниц». Наше

исследование связано с разработкой именно этого направления, что и определяет его актуальность.

Ключевые слова: элементы джаз-гимнастики; хореографическая подготовка; гимнастики-«художницы»; хореографическая подготовленность

Для цитирования: Кузьменко М.В., Болдырева В.Б., Кейно А.Ю., Богданов М.Ю. Применение элементов джаз-гимнастики в хореографической подготовке гимнасток-«художниц» 12–14 лет // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24, № 183. С. 112–117. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-183-112-117

Abstract. The Russian school of gymnastics is distinguished by the high performing skills of female athletes, a wide range of styles, the composition integrity, which is achieved with the help of choreographic training. The concept of “choreography” includes everything that relates to the art of classical, folk, historical and everyday, modern dance. Choreographic training in gymnastics is understood as a system of exercises and influence methods aimed at nurturing the motor culture of the gymnasts, at expanding their arsenal of expressive means. In addition, when practicing choreography, flexibility and coordination of movements develops, strengthens the musculoskeletal system, increases the density of the workout, which has a positive effect on the cardiovascular and respiratory systems of the body, contributes to the development of special endurance. Along with this, choreography lessons solve technical training problems: mastering various elements and combinations, an individual image in the composition. To create an image, expressiveness is indispensable, which is inextricably linked with the beauty of the movements, grace, dancing character, etc. A choreographer in rhythmic gymnastics has to work with a constant shortage of time, since choreographic training is only part of the training process. This time is not enough for the full development of the “rhythmic” gymnasts’ choreography. A characteristic feature of training in jazz gymnastics is the performing of exercises that fully activate the body’s motor system, with the participation of the greatest possible number of muscle groups. Also for those engaged in jazz gymnastics is characteristic dynamism, expression, together with wide and smooth movements. The nature of the movements is expressive. All this contributes to the development of “rhythmic” gymnasts’ choreography. Analysis of scientific literature and practical experience indicates the lack of jazz gymnastics use in the choreographic training of “rhythmic” gymnasts. Our research is related to the development of this particular direction, which determines its relevance.

Keywords: elements of jazz gymnastics; choreographic training; “rhythmic” gymnasts; choreographic preparedness

For citation: Kuzmenko M.V., Boldyreva V.B., Keyno A.Y., Bogdanov M.Y. Primeneniye elementov dzhaz-gimnastiki v khoreograficheskoy podgotovke gimnastok-«khudozhnits» 12–14 let [Elements usage of jazz gymnastics in the choreographic training of 12–14 years old “rhythmic” gymnasts]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2019, vol. 24, no. 183, pp. 112–117. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-183-112-117 (In Russian, Abstr. in Engl.)

Как отмечалось нами ранее, на занятиях хореографией развиваются физические качества, укрепляется опорно-двигательный аппарат, и в связи с этим повышается плотность самой тренировки [1; 2]. В связи с этим нам стало интересно, на сколько повышается уровень «хореографичности» у гимнасток-«художниц» 12–14 лет.

Гипотеза нашего исследования заключается в том, что применение элементов джаз-гимнастики в хореографической подготовке гимнасток-«художниц» 12–14 лет приведет к улучшению у них артистичности, грациозности, музыкальности, пластичности.

С целью определения уровня «хореографичности» гимнасток-«художниц» 12–14 лет была разработана контрольная комбинация, которая содержала танцевальные и гимнастические элементы. Комбинация выполнялась каждой гимнасткой под музыкальное сопровождение до и после эксперимента. Качество исполнения оценивалось шестью экспертами по 5-балльной системе, с помощью выявленных нами критериев оценки «хореографичности» [1].

В ходе исследований применялся педагогический эксперимент. Суть эксперимента заключалась в сравнении показателей хорео-

графической подготовленности гимнасток-«художниц» 12–14 лет.

Параллельный эксперимент заключался в том, что сравнивались между собой показатели гимнасток, занимающихся по программе классического урока хореографии и по экспериментальной программе, то есть по программе с введением элементов джаз-гимнастики [1–3].

Эксперимент проводился на базе СДЮШОР № 74 г. Москва. В эксперименте приняли участие 2 группы (контрольная и экспериментальная) гимнасток-«художниц» 12–14 лет по 12 человек в каждой. Эксперимент длился 5 месяцев. В контрольной и экспериментальной группах занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 часа. Контрольная группа занималась по системе классического урока хореографии [4–6]. Экспериментальная группа выполняла урок хореографии с элементами джаз-гимнастики. В урок экспериментальной группы каждый месяц добавлялись новые элементы джаз-гимнастики.

С помощью метода экспертных оценок до и после эксперимента была проведена оценка хореографической подготовленности и, соответственно, степени эффективности применения элементов джаз-гимнастики.

Перед началом эксперимента нами был выявлен исходный уровень хореографичности. Гимнастки выполняли танцевальную комбинацию, которую оценивали 6 экспер-

тов по пятибалльной системе, с помощью разработанных нами критериев оценки «хореографичности».

В ходе исследований нами была оценена согласованность мнений экспертов. Коэффициент вариации составлял приблизительно 13 %, что не превышает допустимые 15 %. Это позволило считать нашу экспертизу состоявшейся.

Для того чтобы убедиться, что экспериментальная и контрольная группы из одной генеральной совокупности, мы провели математико-статистическую обработку данных по W -критерию Вилкоксона. Результаты показали, что между показателями контрольной и экспериментальной групп нет достоверных отличий. Результаты представлены в табл. 1, рис. 1.

Таблица 1
Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
x	2,81	2,77
δ	$\pm 0,1$	$\pm 0,1$
W	139,5	160,5
p	$> 0,05$	$> 0,05$

Примечания: x – средняя арифметическая выборки; δ – стандартное отклонение выборки; W – значение критерия Вилкоксона; p – доверительная вероятность

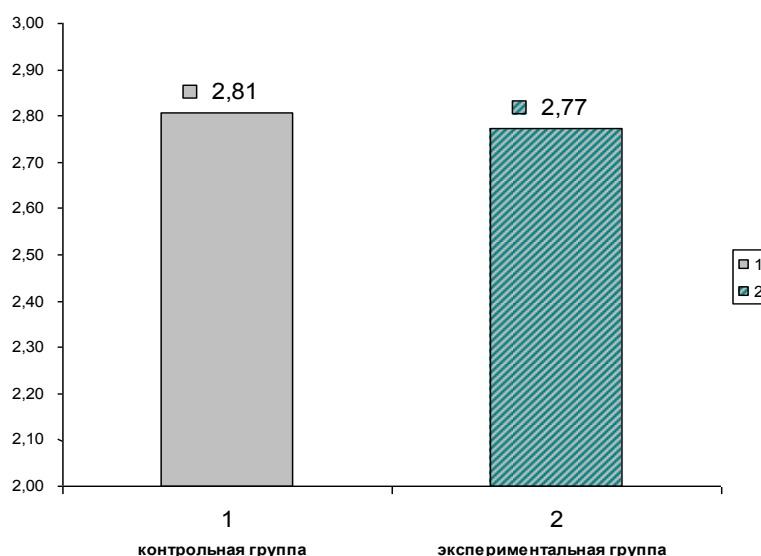


Рис. 1. Уровень «хореографичности» контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

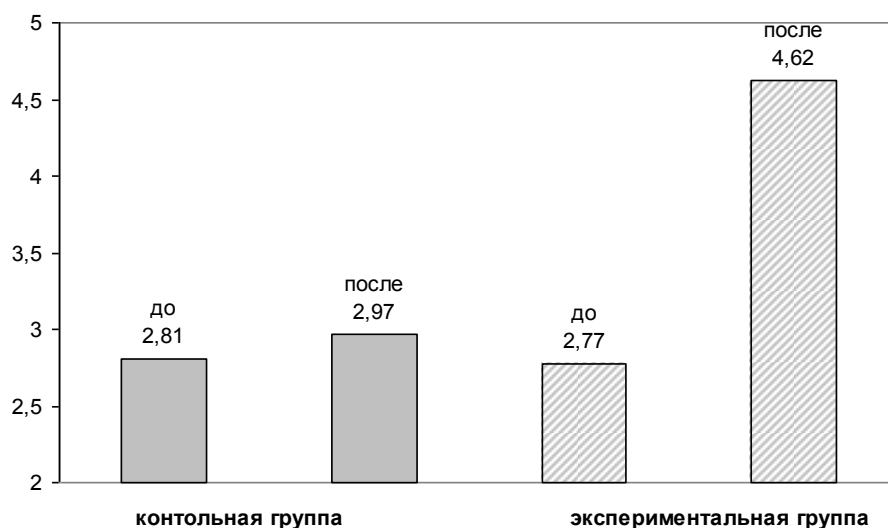


Рис. 2. Динамика показателей «хореографичности» контрольной и экспериментальной групп в ходе исследования

Для проведения нашего эксперимента был разработан комплекс с элементами джаз-гимнастики в хореографической подготовке гимнасток-«художниц» 12–14 лет.

В классическом уроке хореографии экзерсис на середине заменялся комплексом с элементами джаз-гимнастики. Комплекс проводился под джазовую музыку. Продолжительность комплекса составляла 40 минут. Каждый месяц в комплекс добавлялись новые элементы, усложнялись ранее изученные [1; 7].

После эксперимента, с целью определения эффективности разработанного комплекса, было проведено повторное исследование. Сравнительный анализ показателей «хореографичности» контрольной и экспериментальной групп показал, что между ними существуют достоверные отличия (рис. 2, табл. 2) [1].

Таблица 2
Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
x	2,97	4,62
δ	$\pm 0,13$	$\pm 0,15$
W	210	90
p	$< 0,05$	$< 0,05$

Примечания: x – средняя арифметическая выборки; δ – стандартное отклонение выборки; W – значение критерия Вилкоксона; p – доверительная вероятность

Из вышесказанного можно сделать следующее заключение.

1. На основе анализа научно-методической литературы выявлены критерии оценки «хореографичности» гимнасток-«художниц». В понятие хореографичность включены такие характеристики, как: артистичность, танцевальность, грациозность, пластичность.

2. Выявлен исходный уровень хореографичности гимнасток-«художниц» 12–14 лет. Результаты исследования показали, что уровень «хореографичности» недостаточно удовлетворяет требованиям, предъявляемым гимнасткам-«художницам» данного возраста.

3. Разработан экспериментальный комплекс с элементами джаз-гимнастики, направленный на совершенствование «хореографичности» и оценена его эффективность. Сравнительный анализ показателей, характеризующих артистичность, музыкальность, пластичность, грациозность, выявил, что между контрольной и экспериментальной группами существуют достоверные отличия ($p < 0,05$). Результаты исследования подтвердили нашу гипотезу и указали на желательность использования разработанного нами комплекса.

Список литературы

1. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 2 (166). С. 48-54. DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54
2. Художественная гимнастика / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 382 с.
3. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. Вып. 5. С. 85-93.
4. Бирюкова Л. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. 18 с.
5. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
6. Богданов О.А. Пульсовая реакция студенток на отдельные общеразвивающие упражнения // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов: межвуз. сб. науч. тр. Л., 1986. С. 12-19.
7. Холодова Г.Б., Михеева Т.М., Зиамбетов В.Ю. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 2. С. 72-78.

References

1. Kuzmenko M.V., Fakhrieva I.A., Boldyreva V.B. Metodika khoreograficheskoy podgotovki gimnastok s ispol'zovaniem sredstv sovremennykh tantsev [The methods of choreography preparation of gymnasts with the use of modern dance means]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2017, vol. 22, no. 2 (166), pp. 48-54. DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54. (In Russian).
2. Karpenko L.A. (gen. ed.). *Khudozhestvennaya gimnastika* [Rhythmic Gymnastics]. Moscow, 2003, 382 p. (In Russian).
3. Lisitskaya T.S. Ritm + plastika [Rhythm + Plastics]. *Sport, dukhovnyye tsennosti, kul'tura* [Sport, spiritual values, culture], Moscow, 1997, no. 5, pp. 85-93. (In Russian).
4. Biryukova L. *Khoreograficheskaya podgotovka v sporte* [Choreographic Training in Sports]. Kiev, Kiev State Institute of Physical Education Publ., 1990, 18 p. (In Russian).
5. Myakinchenko E.B., Shestakov M.P. *Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy* [Aerobics. Theory and Methods of Conducting Classes]. Moscow, SportAkademPress Publ., 2002, 304 p. (In Russian).
6. Bogdanov O.A. Pul'sovaya reaktsiya studentok na otdel'nyye obshcherazvivayushchiye upravneniya [The pulse reaction of students to particular general developmental exercises]. *Differentsirovanny podkhod v fizicheskom vospitanii studentov pedagogicheskikh institutov* [Differentiated Approach in physical Education of Pedagogical Institutes Students]. Leningrad, 1986, pp. 12-19. (In Russian).
7. Kholodova G.B., Mikheyeva T.M., Ziambetov V.Y. Samokontrol' intensivnosti fizicheskoy nagruzki na osnove pul'sometrii v protsesse zanyatiy fizicheskimi upravneniyami [Self intense heart monitor on the basis during physical exercise]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta – Vestnik of the Orenburg State University*, 2016, no. 2, pp. 72-78. (In Russian).

Информация об авторах

Кузьменко Марианна Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики. Московская государственная академия физической культуры, пос. Малаховка, Люберецкий р-н, Московская обл., Российская Федерация. E-mail: prostomarian-na@yandex.ru

Вклад в статью: разработка программы применения джаз-гимнастики в хореографии, написание части текста статьи.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8017-5251>

Information about the authors

Marianna V. Kuzmenko, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Theory and Methods of Gymnastics Department. Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Lyubertsy District, Moscow Region, Russian Federation. E-mail: prostomarianna@yandex.ru

Contribution: program for the jazz gymnastics use in choreography development, part of manuscript text drafting.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8017-5251>

Болдырева Вера Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Вклад в статью: идея и дизайн исследования, написание части текста статьи.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-1545>

Кейно Александр Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спортивных дисциплин. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: keinoimb@yandex.ru

Вклад в статью: выполнение эксперимента, обобщение опыта исследователей.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3812-8769>

Богданов Михаил Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: bobkotdok@mail.ru

Вклад в статью: сбор данных, анализ полученных результатов.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9780-494X>

Для контактов:

Болдырева Вера Борисовна
E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Поступила в редакцию 17.06.2019 г.
Поступила после рецензирования 08.07.2019 г.
Принята к публикации 23.08.2019 г.

Vera B. Boldyreva, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Training and Sports Disciplines Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Contribution: study idea and design, part of manuscript text drafting.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-1545>

Aleksandr Y. Keyno, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Education and Sports Disciplines Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: keinoimb@yandex.ru

Contribution: experiment processing, synthesis researches experience.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3812-8769>

Mikhail Y. Bogdanov, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Education and Sports Disciplines Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: bobkotdok@mail.ru

Contribution: data acquisition, obtained results analysis.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9780-494X>

Corresponding author:

Vera B. Boldyreva
E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Received 17 June 2019
Reviewed 8 July 2019
Accepted for press 23 August 2019