

Министерство спорта Российской Федерации  
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской  
области  
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный  
университет”  
Факультет физической культуры

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

**Материалы XIII Международной научно-практической  
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского,  
г. Томск, 14 ноября 2019 г.**

*Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой*

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2019

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Шелгачева А.М., Зыкова С.А., Беженцева Л.М., Радаева С.В.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск*

### **Ведение**

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения спортсменами разнообразным арсеналом специфических для вида спорта двигательных действий и высокий уровень развития их двигательных способностей [1, 3].

Проанализировав тренировочный процесс акробатов, нами был выявлен существенный недостаток, заключающийся в том, что при обучении спортсменов, преимущественно используются упражнения направленные на развитие силы, скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей и силовой выносливости. При этом должное внимание не уделяется развитию таких сторон двигательной подготовки, как пластичность, ритмичность, специальная выносливость, которые необходимы для успешного выполнения соревновательных композиций [4, 5].

На этапе спортивного совершенствования, когда необходимые навыки уже сформированы и уровень хореографической подготовленности позволяет разнообразить композиции более сложными и эффектными танцевально-хореографическими элементами, важно уделять внимание повышению исполнительского мастерства, или иначе говоря «чистоте исполнения». Исходя из этого, основной задачей уроков хореографии является развитие выразительности и накопление арсенала разнообразных двигательных действий, позволяющих эффектно разнообразить соревновательные упражнения. Решается эта задача с помощью хореографической подготовки, которая, как замечено многими специалистами (Ф.Р. Морель, Т.Т. Ротерс, Т.К. Барышникова, Т.К. Васильева и др.), способствует развитию двигательной памяти, координационных способностей, а в частности – согласованности движений, прыгучести, гибкости, подвижности суставов, эластичности и силы мышц, выразительности и артистичности [2, 6].

*Цель исследования* – разработать методику хореографической подготовки акробатов на этапе спортивного совершенствования и оценить ее эффективность.

### **Методы и организация исследования**

В исследовании принимали участие спортсменки 16–18 лет, занимающиеся спортивной акробатикой на этапе спортивного совершенствования – две группы: экспериментальная (8 чел.) и контрольная (8 чел.). Занятия этап проводились два раза в неделю по 60 мин. Контрольная группа занималась по программе СДЮСШОР №3 г. Томска, урок хореографии имел такую же структуру как и в ЭГ, за исключением внедренного комплекса упражнений. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике занятий с применением специальных средств, направленных на развитие специально-двигательной подготовленности спортсменок, а контрольная – по ранее применяемой методике в СДЮСШОР №3.

Все количественные характеристики, полученные в ходе исследования, подвергались статистической обработке. Результаты исследования обрабатывались методами вариационной статистики с использованием пакетов прикладных программ Excel 2010 и Statistika 8.0.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Разработанная методика рассчитана на учебный год (около 74 занятий). Уроки хореографии проводилась систематически два раза в неделю в подготовительной части и в начале основной части учебно-тренировочного занятия и представляли собой комплекс различных комбинаций и вариаций используемых средств. Такая форма организации занятия позволила эффективно использовать время основной части тренировки акробатов. Продолжительность одного занятия 60 мин.

Комплексная хореографическая подготовка представляла собой совокупность упражнений классического танца, упражнений художественной гимнастики и акробатики, танцевальных соединений, упражнений свободной пластики, разновидностей ходьбы и бега, а также комплексы упражнений с эластичной резиной.

При выборе средств комплексной хореографической подготовки (рис. 1) учитывались возраст занимающихся, уровень их физической подготовленности, специфика данного вида спорта, а также воздействия на развитие всех двигательных способностей, необходимых в спортивной акробатике.

В процессе хореографической подготовки использовали метод музыкально-танцевального упражнения (экзерсис), так как обучение элементам классического и народного танца является осно-

Разновидности ходьбы и бега	Ходьба: с носка, на носках, пружинный шаг, острый шаг, мягкий шаг, перекатный шаг, переменный шаг, скользящий шаг, шаг галопа, шаг польки и т.д. Бег: обычный, на носках, острый, высокий.
Элементы классического танца	Позиции ног и рук; Упражнения классического экзерсиса: Releve, Demi plié, Grand plié, Battement tendu, Battement jete, Releve lent, Grand battement jete, Por de bras, Soute, Changement de pied
Упражнения художественной гимнастики	Прыжок на двух ногах, с высоким подниманием бедра, подскоки, прямой прыжок, прыжок прогнувшись, прыжок касаясь, открытый и закрытый прыжок, Повороты: переступанием, на носках, скрестный, в аттипод, в нижнем равновесии и т.д.; Равновесия: нога у колена, переднее равновесие «ласточка», нижнее равновесие, боковое равновесие.
Упражнения свободной пластики	Волны и взмахи: грузинские движения руками, волна руками, волна в движениях, волна вперед, боковая волна, волна книзу, взмах стоя. Упражнения на расслабление: рук, ног.
Акробатические упражнения	Шпагалы, наклоны, мосты, стойки, упоры.
Танцевальные соединения	Подвижные и музыкальные игры, самостоятельное составление танцевальных дорожек и связок, поддержек и т.д.
Упражнения с резиновой лентой	упражнения для стоп, махи ногами, удержания, равновесия, сложнокоординационные упражнения с действием на сопротивление.

Рис. 1. Средства комплексной хореографической подготовки

вой хореографической подготовки. Комплексная хореографическая подготовка проводилась по общепринятой схеме (подготовительная, основная и заключительная части).

Особенностью методики хореографической подготовки акробатов явился учет моторной асимметрии. Каждое двигательное действие на уроках хореографии выполнялось в равной степени в каждую сторону с обеих ног и рук. А также широкое применение комплексов упражнений с резиновой лентой.

Данный комплекс состоит из упражнений, направленных на повышение таких качеств, как статическая сила, специальная выносливость, гибкость и координация. Комплекс рекомендуется проводить на каждом уроке хореографии (2 раза в неделю) до повторной сдачи контрольных нормативов в конце учебного года. В предсоревновательный период урок хореографии упрощается и предложенные упражнения выполняются без инвентаря.

Резиновую ленту складывают настолько, сколько нужно приложить усилий (зависит от уровня подготовленности спортсмена). Концы наматывают на стопы или запястья. Удобство ленты без лямок состоит в том, что ее длину можно легко регулировать, это позволяет выбрать оптимальный уровень нагрузки.

Сравнительный анализ показателей общей и специальной двигательной подготовленности акробатов на констатирующем этапе эксперимента выявил, что показатели акробатов в контрольной

Таблица 1. Результаты тестирования общей двигательной подготовленности юных акробатов после проведения вида педагогического эксперимента

№	Тесты	Группы	$X \pm m_x$	t	p
1.	Бег 20 м, с	ЭГ	$4,8 \pm 0,7$	-1,0	>0,05
		КГ	$4,3 \pm 0,4$	-1,0	
2.	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	$195 \pm 10$	-1,0	>0,05
		КГ	$183 \pm 7$	-1,5	
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	ЭГ	$5,0 \pm 0,1$	-1,5	<0,05
		КГ	$3,8 \pm 0,7$	-2,5	
4.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	ЭГ	$3,9 \pm 0,4$	-2,04	>0,05
		КГ	$3,4 \pm 0,8$	-1,5	
5.	Стойка на руках, на гимнастическом ковре, с	ЭГ	$5,0 \pm 0,0$	-1,0	<0,05
		КГ	$3,7 \pm 0,4$	-2,04	
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	ЭГ	$4,9 \pm 0,3$	-2,6	<0,05
		КГ	$4,1 \pm 0,9$	-1,5	

группе статистически не отличается ( $p > 0,05$ ) от показателей экспериментальной группы акробатов по всем проводимым тестам.

Для того чтобы оценить эффективность применения разработанных средств в хореографической подготовке акробатов, проводился сравнительный анализ результатов повторного тестирования показателей общей и специальной двигательной подготовленности спортсменов. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Характеризуя данные таблицы 1, мы можем заключить, что в трех тестах, оценивающих силу, координационные и скоростно-силовые способности, наблюдается положительная динамика специально-двигательной подготовленности акробатов ЭГ, соответственно различия в группах оказались статистически значимыми ( $p < 0,05$ ). В тестах «Бег 20 м», «Прыжок в длину с места», «Подтягивания на перекладине» межгрупповые различия были не достоверны ( $p > 0,05$ ), существенный положительный прирост в обеих группах не наблюдается.

По результатам таблицы 2 мы можем сделать вывод о том, что достоверный положительный прирост показателей наблюдается в двух тестах «равновесия» ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует об эффективности разработанной методики хореографической подготовки акробатов на этапе спортивного совершенствования.

Таблица 2. Результаты тестирования специальной двигательной подготовленности акробатов после педагогического эксперимента

№	Тесты	Группы	$X \pm m_x$	t	p	
1.	Равновесие, стоя на правой ноге, баллы	вперед	ЭГ	4,3±0,5	-4,9	<0,05
			КГ	3,3±0,5	-1,0	
		в сторону	ЭГ	4,5±0,5	-4,9	
			КГ	3,6±0,7	-2,04	
		назад	ЭГ	5,0±0,0	-5,2	
			КГ	4,1±0,6	-0,4	
2.	Равновесие, стоя на левой ноге, баллы	вперед	ЭГ	4,1±0,3	-3,4	<0,05
			КГ	3,6±0,5	-2,04	
		в сторону	ЭГ	4,3±0,5	-1,9	
			КГ	3,7±0,4	-2,6	
		назад	ЭГ	4,6±0,5	-2,04	
			КГ	4,1±0,6	-0,4	
3.	Прыжок в продольный шпагат, баллы	ЭГ	5,0±0,0	-2,04	>0,05	
		КГ	4,8±0,5	-2,6		
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, баллы	ЭГ	5,0±0,0	-2,04	>0,05	
		КГ	4,7±0,5	2,04		

### Заключение

Основываясь на полученных результатах педагогического эксперимента, разработанная нами методика позволила повысить общую и специальную двигательную подготовленность спортсменов-акробатов на этапе спортивного совершенствования, так как наблюдается положительный прирост по двум измеряемым показателям специальной двигательной подготовленности (равновесие, стоя на правой и левой ноге), а также в тестах оценивающих координационные способности, статическую силу, подвижность суставов, скоростно-силовые способности.

### Литература

1. Брызгалова Р.М. Хореографическая подготовка студентов факультета физической культуры на занятиях по музыкально-ритмическому воспитанию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2.

- С. 11–13.
2. Каленская Г.А. Методические рекомендации по содержанию хореографической подготовки в группах спортивной акробатики начальной подготовки // Сборник материалов XXIX Международной научно-практической конференции «Наука в современном мире». – М. : Центр научной мысли, 2017. – С. 70-74.
  3. Радаева С.В., Федосеева Л.О. Хореографическая подготовка как основной компонент развития координационных способностей мальчиков-гимнастов на этапе начальной подготовки // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы X междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск : СТУ, 2016. – С. 49–53.
  4. Сосуновский В.С., Дурас Е.Е., Загrevская А.И. Олимпийское образование как средство формирования нравственной культуры школьников // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 385. – С. 163–167.
  5. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Влияние спортивной деятельности на личностные качества студентов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3(58). – С. 82–86.
  6. Сосуновский В.С., Загrevская А.И. Гуманистическая роль спорта как педагогическая поддержка и фактор формирования нравственной культуры личности студентов-спортсменов // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение». – 2016. – С. 82–84.