

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ШКОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Трошиной Алены Сергеевны

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В современных условиях развития нашего общества детерминируется явная тенденция к активному и здоровому образу жизни, молодое поколение стремится проявлять интерес к активной пропаганде новых форм и видов танцевального искусства с развитием популярных танцевальных стилей и направлений современной хореографии.

«Развитие современного танца реализуется в соответствии с особенностями новейших музыкальных тенденций, чем обусловлена его высокая позиция в аспекте моды, то есть актуального высокого спроса и разных возрастных категорий. Рассматривая направления современной хореографии, можно отметить, что сегодня их существует большое количество и каждое из них обладает своей уникальной философией» [49; 1, с. 5].

Следует выделить, что особенную актуальность в современных условиях развития танцевального искусства имеют факторы активизации внимания зрителя на высоком уровне, способствующие популяризации занятий танцами, чем обусловлена профессиональная деятельность хореографов в сфере поиска новых интеграционных форм реализации танцевального искусства.

Проводимое исследование было сделано на примере современной хореографии исследовались различные возрастные группы детей, занимающихся в Студии современного танца Луна. Модернизация спортивных акробатических элементов в танцевальные трюки дает возможность раскрыть потенциал постановки и увеличить экспрессивность номера. Акробатические элементы при грамотном комбинировании с другими элементами и с танцевальными движениями украшают и вносят иные оттенки в любую хореографическую постановку. Важным является соблюдение техники безопасности при выполнении трюковых элементов,

необходимо, что бы сложность выполняемых элементов соответствовала возрастным особенностям танцоров и их физической подготовки.

Ключевая задача современной хореографии - осмысление опыта предшественников и поиски нового, чему нередко сопутствует слом, переходность, эксперимент. Работа с акробатическими этюдами позволяют насытить программу современной хореографии новыми элементами, привнося из спорта новые веяния, во взаимодействие оба эти направления дают прекрасный результат неповторимости, четкости элементов, слаженности в работе танцевального коллектива и возможной перспективы развития в других направлениях танцевального искусства.

При включения в танцевальную программу акробатических упражнений повышается спортивная направленность танцев, уровень развития рельефной и гармонично развитой мускулатуры, развиваются координационные, силовые способности, вестибулярная устойчивость и ориентировка в пространстве обучающихся. Наряду с этим акробатика способствует воспитанию морально-волевых качеств: смелости, ловкости, решительности [3, с. 89].

Объект выпускной квалификационной работы: процесс акробатической подготовки детей и подростков, занимающихся в хореографическом коллективе.

Предмет выпускной квалификационной работы: методика обучения акробатическим элементам детей и подростков, занимающихся в студии современного таца, основанная на применении парного взаимодействия.

Цель исследования: выявить эффективность предлагаемой нами методики применения заданий в парах при обучении акробатическим элементам по сравнению с традиционной.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие **задачи**.

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросу акробатической подготовки детей, занимающихся в хореографических коллективах.

2. Разработать методику акробатической подготовки детей и подростков, занимающихся в хореографическом коллективе, основанную на применении упражнений в парах.

3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в тренировочном процессе юных танцоров.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что внедрение метода парных тренировок позволит улучшить результат хореографических навыков и даст возможность синхронно взаимодействовать коллективу на более высоком уровне.

База исследования – студия современного танца «Луна» г. Саратов.

Исследование проводилось на протяжении январь 2019 – январь 2020 гг.

В ходе выполнения работы были использованы следующие **методы**:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод тестирования
5. Методы математической статистики.

Теоретическая основа работы отражена в трудах следующих ученых: Анцыперов В.В., Берёзина А.А., Вишнякова С.В., Горячева Н.Л., Дегтярев И.Г., Дёмочкина Т.Н., Жилач В.П., Зайферт Д., Захаров Р.В., Кудзоева Д.О., Лесицкая Т.С., Мартынов А.А., Мостовая Т.Н., Нижельской В.А., Овечкина А.А., Панченко К.Е., Свистун Г.М., Фомина Ж.В. и др.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, в работе приводятся приложения, подкрепляющие практическую часть выпускной квалификационной работы.

Краткое содержание работы

Студии современного танца «Луна» существует не так давно, около 3 лет, но сумела себя зарекомендовать в хореографической среде своими сильными танцорами, которые становятся лауреатами и победителями многочисленных всероссийских хореографических конкурсов, на базе студии регулярно проводятся мастер-классы по хореографии с приезжими хореографами, использующими сложные акробатические элементы в своих постановках.

Цель исследования – выявить эффективность предлагаемой нами методики применения заданий в парах при обучении акробатическим элементам по сравнению с традиционной.

Задачи исследования:

1. Разработать методику акробатической подготовки детей и подростков, занимающихся в хореографическом коллективе, основанную на применении упражнений в парах.

2. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в тренировочном процессе юных танцоров.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературы по данной теме. Данный метод применялся на первом этапе выполнения работы, на этом этапе производился сбор и анализ литературных и интернет источников, а также собирались мнения тренеров и педагогов в данной сфере.

2. Педагогическое наблюдение. Метод использовался на втором этапе выполнения работы. Помимо непосредственного педагогического наблюдения проведены беседы с танцевальными коллективами и специалистами что значительно повлияло на подбор тренировочных средств, включенных в программу подготовки.

3. Педагогический эксперимент. Метод использовался на 3 этапе выполнения работы. В рамках педагогического эксперимента в подготовку

танцоров экспериментальной группы были включены специальные средства тренировки.

4. Контрольное тестирование проводилось в виде экзамена. Оценивание элементов проводилось в форме зачет/незачет. Для получения оценки «зачет» необходимо было абсолютно правильно выполнить все части каждого элемента. Проводимый экзамен предполагал оценку по следующим упражнениям:

- кувырки вперед (является базовым элементов в акробатических дисциплинах. Кувырок должен осуществлять только на мате, по способу группировки – полуприсед на краю мата, развернувшись лицом к мату, далее округлая спина, подбородок должен быть безопасно прижат к телу, а голени необходимо обхватить руками, в следующий этап должен быть совершен толчок ногами и последующий перекат, на следующем этапе осуществляется сам перекат: при вытяжении ног за голову они размыкаются, делается переворот, спортсмен приходит в исходное положение. На оценку «зачет» должен быть выполнено 3 кувырка);

- кувырки назад (является базовым элементов в акробатических дисциплинах. Кувырок должен осуществлять только на мате, по способу группировки – полуприсед на краю мата, развернувшись к мату спиной, далее округлая спина, подбородок должен быть безопасно прижат к телу, а голени необходимо обхватить руками, в следующий этап должен быть совершен толчок ногами и последующий перекат, на следующем этапе осуществляется сам перекат: при вытяжении ног за голову они размыкаются, делается переворот, спортсмен приходит в исходное положение. На оценку «зачет» должен быть выполнено 3 кувырка);

- прыжки на гимнастическом ковре (прыжки выполняются по вертикали вверх, ноги пружинят при выполнении, носки при отрыве смотрят строго перпендикулярно полу, на оценку «зачет» должно быть выполнено 100 прыжков);

- ходьба в стойке на руках (тело располагается строго вертикально, держится баланс, ноги напряжены, носки тянутся вверх, на оценку «зачет» должно быть выполнено 10 шагов на руках);

- переворот боком на ковре (корпус наклоняется в сторону, руки следуют за корпусом, экзаменуемый одновременно должен поднять левую ногу вверх, делая замах, затем поставить ее на землю, перенося одновременно на нее центр тяжести с другой ноги. Левая рука за счет взмаха и згибания рук ставится на уровень левой ноги. Получив соприкосновение с полом, экзаменуемый должен оттолкнуться левой ногой от земли сделав взмах правой прямой ногой снизу вверх так по кругу, до исходного положения. На оценку «зачет» должно быть выполнено 2 переворота подряд);

В групповом исполнении (синхронно):

- сальто назад с рук (допускается выполнение с разбега, руки подняты над головой, ноги подгибаются в коленях для того, чтоб оттолкнуться, делается мощный толчок, в полете тело группируется, колени сгибаются, придерживаются руками и в ближе к конечной точке тело разгибается, принимая угол, удобный для приземления, руки выводятся вперед, потом вверх. Для «зачета» необходимо выполнить синхронно одно сальто, дается три попытки);

- бланш (выполнение сравни сальто, с промежуточным приземлением на руки и отталкиванием руками. Для «зачета» необходимо выполнить синхронно одно сальто, дается три попытки);

- арабское колесо. Воспитанник немного приподнимая левую ногу, слегка согнутую в колене, и одновременно вынося прямые руки перед собой ладонями вовнутрь, далее ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит поочередно ноги и руки, в конце упражнения руки подняты вверх, голова откинута назад. Синхронно выполняется 1 элемент, дается три попытки.

При выполнении всех элементов экзаменуемые не ограничиваются по времени.

5. Математическая обработка данных. Метод использовался на втором и четвертом этапе выполнения работы. Для оценки достоверности различий средних показателей между контрольной и экспериментальной группой использовался t критерий Стьюдента.

В исследовании принимали участие 3 возрастных группы (4-6 лет, 7-9 лет, 10-16 лет). Каждая возрастная группа состояла из 20 человек и делилась на экспериментальную и контрольную подгруппы по 10 человек в каждой. В контрольной группе занятия проводились как и раньше: задания выполнялись в группе, но индивидуально (без пары), в экспериментальной группе над акробатикой работали попарно в максимальном взаимодействии, для более сложных элементов предоставлялись по два снаряда. При этом контрольные задания для групп были одинаковыми, занятия проводилось одновременно, при этом при выполнении заданий и разминок парники размещались в одной половине зала, одиночки в другой. При выполнении индивидуальных заданий по нашей методике парникам предоставлялось два снаряда для синхронного выполнения элементов.

Эксперимент включал в себя следующие этапы.

1. Первый этап - теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На данном этапе составлялся план будущей бакалаврской работы, формулировалась проблема исследования. Были определены: цель, предмет, объект и задачи исследования. На их основании были отобраны методы, которые были применены в процессе работы.

2. Второй этап - педагогическое наблюдение. На данном этапе проводился анализ полученной информации относительно акробатической подготовленности танцоров. Анализ осуществлялся совместно с выявлением уровня физического развития и акробатической подготовленности. Помимо этого на основании анализа литературных данных были выявлены

предпосылки совершенствования методики выполнения акробатических упражнений. По результатам педагогического наблюдения была разработана методика, которая и применялась в эксперименте.

3. Третий этап - педагогический эксперимент. Основной целью экспериментальной работы являлось доказательство эффективности разработанной методики.

4. Четвертый этап - подведение итогов исследования. На данном этапе полученные результаты экспериментальной работы подвергались математической обработке. На основании полученных данных обобщались выводы, и оформлялась квалификационная работа в соответствии с требованиями ГОСТа.

Исследование проводилось на базе студии современного танца «Луна» г. Саратов. Акробатику в данной школе преподает А.Тарасов. Срок исследования составил один год январь 2019 – январь 2020 гг.

Результаты исследования включения акробатических элементов в танцевальные постановки коллективов в анализируемом периоде показывают, что наибольшее количество акробатических элементов (30) в постановочных танцах было включено в программу в группе «Дети 7-9 лет», 7 из которых приходятся на статические элементы, а 23 - на динамические акробатические элементы.

На основе результатов исследования можно отметить, что общее количество и особенности включаемых в танцевальные постановки акробатических элементов, вероятнее всего, обусловлено важностью реализации образовательных программ, специфическими особенностями и задачами, решаемыми танцевальными коллективами.

В связи с тем, что основной целью подпрограммы являлось формирование физически здоровой, духовно богатой, творческой личности, были сформулированы следующие задачи:

- повысить уровень развития физических данных: силы, гибкости, выносливости, трудолюбия, ловкости, воли, смелости, целеустремленности и упорства;
- сформировать специальные двигательные навыки, направленные на повышение уровня успешности освоения акробатических упражнений;
- повысить показатели общей и специальной физической работоспособности человеческого организма.

Готовясь к уроку хореографии, тренер – хореограф должен, прежде всего, определить его направленность. Для этого необходимо составить подробный план – конспект урока. С приобретением педагогического опыта урок можно не записывать, но тщательно продумывать.

В ходе экспериментальной разработки мы разработали хореографическую композицию на основе акробатических этюдов с участием обеих групп.

Проследим динамику по каждой возрастной группе отдельно.

Наглядно видна динамика к концу эксперимента, она есть в обеих подгруппах, но в контрольной только по двум показателям, как прыжки на гимнастическом ковре 16,6% и в ходьбе в стойке на руках на 60%. При этом в экспериментальной подгруппе более явные изменения показателей по всем исследуемым параметрами. Их динамика составила от 22,2% до 71,4 % по всем четырем измеряемым показателям. Это может говорить об успешности нашего эксперимента, но оценим данный показатель и в других возрастных группах.

Далее нами, совместно с педагогами студии танца «Луна», было проведено повторное оценивание танцевальных программ хореографических коллективов, которые приняли участие в педагогическом эксперименте.

Анализируя результаты исследования включения акробатических элементов в танцевальные постановки коллективов за период эксперимента (табл. 3), можно отметить, что содержание танцевальных программ у групп

«Дети 4-6 лет» и «Дети 7-9 лет», в которых проводились классические тренировки (контрольная группа), по уровню насыщенности акробатическими элементами практически осталось неизменным, вместе с тем в них можно выделить повышение качественной оценки уровня выполнения акробатических элементов.

Так, в группе «Дети 7-9 лет» показатель прироста составил 0,15 балла, а в группе «Дети 4-6 лет» 0,1 балла, но по результатам статистической обработки данных не было выявлено их статистической достоверности ($p > 0,05$).

Вместе с тем при статистической обработке данных были выделены достоверные изменения в количественном (+4 элемента) и качественном показателях ($p < 0,05$) танцевальной программы в группе «Дети 10-16 лет».

Таким образом, посредством реализации в системе подготовки коллектива «Дети 10-16 лет» подпрограммы по дополнительной акробатической подготовке, были созданы предпосылки для освоения новых, интересных акробатических упражнений, с расширением разнообразия танцевальной программы, что способствовало повышению рейтинга группы.

Подводя итоги исследования, можно сказать, что проведенными исследованиями и наблюдениями подтверждено предположение, согласно которому наличие и сложность состава акробатических элементов в танцевальных программах коллективов современного танца позволяют иметь более высокие рейтинги.

Исходя из результатов, полученных в ходе эксперимента видно, что экспериментальные подгруппы показали наиболее высокие результаты к концу эксперимента по всем выполняемым элементам как одиночные, так и в парные. Наш эксперимент доказывает, что парное проведение тренировок по акробатике в танцевальных коллективах весьма эффективно, при этом продолжение занятий в той же форме, как это было представлено в контрольной подгруппе – практически не дает результата и имеет скорее

поддерживающий и общеукрепляющий результат с малой динамикой продвижения.

Так же парное взаимодействие в процессе тренировок, дает высокое взаимодействие между партнерами, что очень важно для синхронности в танце, это позволяет уделить внимание постановкам танцев с акробатическими элементами и более тщательной их проработке. В работе была предложена хореографическая постановка с элементами акробатики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Акробатика за последние десятилетия прошла значительные изменения, как в совершенствовании технического мастерства спортсменов, так и во внутренней структуре ее видов.

Акробатические элементы используются во всех известных на сегодняшний день направлениях танца. Исполнять современный танец без хорошей физической подготовки невозможно, так как часто используются изобилие элементов акробатики: сложнейшие стойки на руках и голове, перевороты, прыжки, кувырки и сальто. Элементы акробатики танцор усложняет в зависимости от своей физической подготовки и фантазии. Нужно уметь слушать собственное тело, настраивать его, как музыкальный инструмент. Современный танец дает сбалансированную физическую подготовку, дающую ощущение своего тела, равновесия, ритма, сил, укрепляющая все до единой мышцы.

Современная хореография - понятие постоянно эволюционирующее, движущееся в поисках новых форм и средств. Она меняется в соответствии с развитием современного человека, создавая новый лексический язык, те

художественные символы и знаки, понятные и интересные человеку XXI века. Поэтому говоря о лексике современной хореографии в работе, мы подразумеваем не конкретное танцевальное направление, которое не позволяет выйти за рамки своего жанра, а пластику, дающую свободу поиска и воплощения образа и идеи в движении.

На сегодняшний день современный танец выходит на лидирующие позиции. На хореографических конкурсах и фестивалях современный и эстрадный танец, как правило, преобладают. Многие коллективы, как детские, любительские, так и профессиональные, выбирают своим направлением именно современный танец, поскольку он интересен, популярен, но, главное, доступен практически каждому желающему танцевать на сцене, независимо от его природных данных. Мы видим и проникаемся современной хореографией повсюду: в СМИ, в телевизионных шоу и музыкальных клипах, в театральных постановках, на социальных массовых мероприятиях.

Между тем, теория современного танца находится в начале процесса становления. Традиционные методы, разработанные в балетоведении и истории классического танца, не дают адекватного понимания природы современного танца, который чутко реагирует на «эволюцию» человека в постоянно меняющейся культурной среде, требует более широкого подхода.

Проводимое исследование было сделано на примере современной хореографии исследовались различные возрастные группы детей, занимающихся в студии современного танца «Луна», нами было выявлено, что в ходе танцевальных постановок хореографы стараются задействовать практически все элементы, взятые из спортивной и танцевальной акробатики, начиная от простейшего переворота до трудных выбросов. Хореографы студии стараются модернизировать спортивные акробатические элементы в танцевальные трюки. Акробатические элементы

при грамотном комбинировании с другими элементами и с танцевальными движениями украшают и вносят иные оттенки в любую хореографическую постановку. Важно, чтобы трюковые элементы соответствовали возрастным особенностям танцоров и их физической подготовки.

Ключевая задача современной хореографии - осмысление опыта предшественников и поиски нового, чему нередко сопутствует слом, переходность, эксперимент. Работа с акробатическими этюдами позволяют насытить программу современной хореографии новыми элементами, привнося из спорта новые веяния, во взаимодействие оба эти направления дают прекрасный результат неповторимости, четкости элементов, слаженности в работе танцевального коллектива и возможной перспективы развития в других направления танцевального искусства.

Проведенная экспериментальная работа показала, что содержание танцевальных программ у групп «Дети 4-6 лет» и «Дети 7-9 лет», в которых занятия по форме остались прежними, по уровню насыщенности акробатическими элементами практически осталось неизменным, вместе с тем в них можно выделить повышение качественной оценки уровня выполнения акробатических элементов.

Так, в группе «Дети 7-9 лет» показатель прироста составил 0,15 балла, а в группе «Дети 4-6 лет» 0,1 балла, но по результатам статистической обработки данных не было выявлено их статистической достоверности ($p > 0,05$).

Вместе с тем при статистической обработке данных были выделены достоверные изменения в количественном (+4 элемента) и качественном показателях ($p < 0,05$) танцевальной программы в группе «Дети 10-16 лет».

Подводя итоги исследования, можно сказать, что проведенными исследованиями и наблюдениями подтверждено предположение, согласно которому наличие и сложность состава акробатических элементов в

танцевальных программах коллективов современного танца позволяют иметь более высокие рейтинги.

Исходя из результатов, полученных в ходе эксперимента видно, что экспериментальные подгруппы показали наиболее высокие результаты к концу эксперимента по всем выполняемым элементам как одиночным, так и парным. Наш эксперимент доказывает, что парные тренировки по акробатике в танцевальных коллективах весьма эффективны, при этом продолжение занятий в той же форме – индивидуально, как это было представлено в контрольной группе – практически дает слабый результат с малой динамикой развития.

Так же парное проведение занятий по акробатики увеличивает взаимодействие в коллективе и часы, отведенные на акробатику позволяют уделить внимание постановкам танцев с акробатическими элементами и более тщательной их проработке.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу исследования.

