

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ  
СИНХРОНИСТОК СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Бурмистровой Анжелы Владимировны

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**

к.философ.н. доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

## Введение

Характерной особенностью современного спорта является его значительное омоложение и неуклонный рост спортивных результатов. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности, развитию которых уделено большое количество часов в современных программах физического воспитания и спорта, в том числе и в синхронном плавании.

Синхронное плавание - водный вид спорта, который связан с исполнением различных фигур в воде (над водой и под водой) с музыкальным сопровождением. Оно считается утончённым и элегантным, изящным и легким, но, на самом деле, требует от спортсменок огромной физической работоспособности. Спортсменки, которые испытывают весьма значительные физические нагрузки, работая по 10 часов в день, должны обладать выносливостью, гибкостью, ориентироваться в пространстве под водой и контролировать дыхание.

Но, несмотря на то, что это водный вид спорта, девочки, занимающиеся синхронным плаванием должны иметь хорошую физическую подготовку и на суше, которая представляет собой занятия по хореографии, растяжка, общая физическая подготовка, акробатические элементы, танцы.

Критерием мастерства синхронисток является владение сложной техникой координации, умением передавать не только общий характер движения, но и его детали. Всё это, вместе взятое, требует согласованности деятельности всех систем организма человека. Сложная структура двигательных действий в синхронном плавании находится в прямой зависимости от часто изменяющихся упражнений, характера двигательных действий, музыкального ритма, что комплексно влияет на организм спортсменки. *(М.Н. Максимова Теория и методика синхронного плавания - М.: Советский спорт, 2012. – 304с.)*

Современное синхронное плавание характеризуется точностью выполнения двигательных действий, а для этого требуется четкость

воспроизведения движений по силовым, временным и пространственным параметрам.

У занимающихся синхронным плаванием значительно выше воспитываются навыки управления и контроля за правильным и точным выполнением различных телодвижений, развитие и совершенствование основных физических качеств.

Но надо помнить, что умение управлять своими движениями и выполнять их в соответствии с заданной программой формируется специализированной методикой обучения, конкретно для этого вида спорта.

В синхронном плавании хореографическая подготовка базируется в большинстве на классической основе, но и она имеет ряд характерных особенностей, которые определяются разными целями и задачами, стоящих перед спортсменками и балеринами.

Элементы классического танца используют, в основном, как средство развития координационных способностей спортсменок.

В подготовке юных синхронисток хореографическая подготовка должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки, так как она является лишь частью учебно-тренировочного процесса.

**Актуальность** темы обуславливается тем, что это сложно-координационный вид спорта, связанный с регулярным усложнением техники выполнения движения. Результаты опроса и педагогического тестирования говорят о том, что в настоящее время не существует единого подхода к обучению упражнениям, которые требуют высокого уровня развития специальных координационных способностей. Большое количество тренеров обучают детей отдельным упражнениям, не всегда учитывая возможность использования специальных хореографических навыков, что удлиняет процесс освоения двигательных действий и делает его менее эффективным. Тренеры недостаточно используют преимущества средств хореографии в своей практике.

Из анализа научно-методической литературы по вопросу развития координационных способностей, конкретно, в синхронном плавании, мы увидели, что есть некоторые противоречия на занятиях по хореографии, а именно:

- между постоянно повышающейся координационной сложностью программ для соревнований по синхронному плаванию и низким уровнем координационной подготовки спортсменок на занятиях по хореографии;

- между физиологическим развитием младшего школьника и уровнем развития координационных способностей необходимым для успешной соревновательной деятельности в синхронном плавании;

- между необходимостью целенаправленного развития координационных способностей и в тоже время в недостаточной готовности тренеров-хореографов к оптимальному выбору и использованию в этом процессе различных методик, приемов и специальных упражнений. *(Ф.Р. Морель Хореография в спорте. - М.: 1971, 88 с.)*

Наличие этих и других противоречий позволило определить проблему исследования и сформулировать **тему выпускной квалификационной работы:** «Развитие координационных способностей у юных синхронисток средствами хореографии».

**Объект исследования:** тренировочный процесс развития координационных способностей у юных синхронисток средствами хореографии

**Предмет исследования:** комплекс упражнений на развитие координационных способностей у юных синхронисток, используя методы и средства хореографии.

**Цель исследования:** повысить уровень координационных способностей юных спортсменок средствами хореографии.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методические и другие литературные источники по проблеме исследования.

2. Обосновать эффективность методики развития координационных способностей у юных синхронисток средствами хореографии.

3. Сравнить уровень эффективности предложенной методики на развитие координационных способностей у юных синхронисток, используя хореографическую подготовку в процессе педагогического эксперимента.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что эффективное развитие координационных способностей у юных синхронисток средствами хореографии на этапе начальной подготовки может обеспечиваться физическими упражнениями повышенной координационной сложности и с элементами новизны.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем: выявлена совокупность факторов, которые в вопросе повышения координационных способностей определяются как доминирующие и к ним относятся:

- психологические факторы,
- скоростная выносливость,
- гибкость,
- факторы интенсивности восстановительных процессов, протекающих у спортсменок во время тренировочной деятельности.

**Структура выпускной квалификационной работы** изложена на 46 страницах, состоит из: введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы.

## **Основное содержание работы**

**Цель исследования** - обоснование эффективности использования хореографии, как средства развития координационных способностей у юных синхронисток 8-10 лет.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методические и другие литературные источники по проблеме исследования.
2. Обосновать эффективность методики развития координационных способностей у юных синхронисток средствами хореографии.
3. Сравнить уровень эффективности предложенной методики на развитие координационных способностей у юных синхронисток.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики;
- метод контрольных испытаний (тестирования).

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАУ «СШ Альбатрос» г. Балаково Саратовской области. Педагогический эксперимент был организован и проведен в условиях тренировочных занятий в тренировочной группе второго года обучения (УТГ 2).

В исследовании принимали участие 10 синхронисток в возрасте 8-10 лет (экспериментальная группа).

Занятия по хореографии проводились по стандартной программе СШ отделения синхронное плавание, три раза в неделю. Исследование проводилось в три этапа.

**Первый этап** - на данном этапе собирался фактический материал для характеристики синхронисток 8-10 лет, участвующих в эксперименте.

Изучалась научно-методическая литература по первоначальному тестированию уровня развития координационных способностей.

**Второй этап** - организация и проведение формирующего эксперимента, основу которого составило внедрение разработанного комплекса танцевальных упражнений. Комплекс упражнений включался в занятия по хореографии синхронисток экспериментальной группы три раза в неделю.

**Третий этап** - обобщающий. Проведены тестирования, в экспериментальной группе. Полученные данные обрабатывались математико-статистическими методами, анализировались, формулировались выводы и рекомендации. Осуществлялось редактирование и оформление выпускной квалификационной работы и подготовка к защите.

*Анализ научно-методической литературы* показал, что на сегодняшний день существует большое количество методик по развитию координационных способностей в синхронном плавании.

*Педагогическое наблюдение* позволило выявить положительное отношение юных синхронисток к введению комплексов хореографических упражнений во время тренировочного процесса.

*Педагогический эксперимент* проводился с целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у синхронисток 8-10 лет.

*В экспериментальной группе занятия проходили по такому плану:*

- трехчастное построение занятия (подготовительная, основная, заключительная части);
- длительность одного занятия - 90 минут;
- занятия проводились - 3 раза в неделю

В начале и в конце эксперимента были проведены тестовые испытания для определения уровня развития координационных способностей.

1. *Тест «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами»*

Исходное положение - о.с. Синхронистка поднимает прямую ногу до прямого угла - 90°. Тест прекращается после ошибки или потери равновесия. В протокол заносится время, в течение которого выполнялось движение (в секундах);

2. *Тест пространственная ориентация «Кувырок вперед»*

Исходное положение - О.С. Юная спортсменка выполняет кувырок вперед, встает на носки, вытягивает руки вверх и сохраняет такое положение. Тест прекращается после ошибки или потери равновесия. В протокол заносится время, в течение которого простоит синхронистка (в секундах).

3. *Тест «Прыжок с поворотом»*

Исходное положение - О.С. Юная спортсменка выполняет прыжок на месте с поворотом на 360° (*Saute* по 6 позиции). В протокол заносится количество успешных прыжков. Тест прекращается после ошибки или потери равновесия.

Экспериментальная группа занималась с внедрением составленного комплекса упражнений, который выполнялся в основной части тренировки и включал в себя упражнения на развитие координационных способностей:

1. *Физические упражнения, выполнение которых характеризуется повышенной координационной сложностью.* В таких упражнениях, обязательно, должны присутствовать новые компоненты, т.е. движения, которые ранее синхронистки не исполняли. Сложность координационных движений необходимо увеличивать постепенно - по мере освоения движений.

**Упражнение: «Точки»; «Точки догонялки»**

Исходное положение о.с., руки на поясе:

- на счет 1 - сгибание рук в локтевых суставах до плеч,
- на счет 2- поднимаем руки вверх,

- на счет 3- касаемся руками плеч,
- на счет 4- опускаем руки вниз,
- на счет 5- касаемся руками плеч,
- на счет 6 -вытягиваем руки вперед,
- на счет 7-касаемся руками плеч,
- на счет 8 – руки открываются в стороны.

*Точки-догонялки*» - по схеме упражнения «Точки» только поочередной работой правой и левой рукой.

## *2.Выполнение движений в парах или группах.*

Совместные движения позволяют развивать чувство ритма, чувствовать партнера, формируют навыки поддержания баланса организма. Движения выполняются в одном направлении, сообща, держась за руки.

*3Упражнения, ориентированные на активизацию процессов организма, координирующих движения.*

Такие упражнения помогают в развитии пространственной ориентации, развивают чувство времени, формируют умение управлять своими мышцами, их напряжением.

## *2. Упражнения на развитие статического баланса.*

Для этого используются упражнения, направленные на сохранение одной позы в течение длительного временного промежутка. Кроме того, можно включить в выполнение движения какое-то противодействие, сократить площадь опоры, на которой совершается движение, добавить какие-то движения, плавно перетекающие в заданное или, сменяющие его.

### **Упражнение: «Стрелка»**

Исходное положение о.с. - правая нога сгибается в колене и отводится в сторону, одновременно поднять руки, теперь на опорной ноге поднимаемся на полупалец и удерживаем равновесие, повторяем с другой ноги.

### 3. *Подвижные игры спортивной, соревновательной ориентации.*

Такие игры направлены на развитие динамического равновесия, за счет резких изменений направлений движений.

***Педагогическое тестирование*** проводилось в спортивном зале, на тренировочных занятиях.

Были использованы три теста, при помощи которых определялись последующие виды координационных способностей:

- способность к сохранению равновесия;
- способность к ориентированию;
- способность к реагированию.

#### ***Метод математической статистики.***

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета математических прикладных программ Excel.

Педагогический эксперимент длился три месяца (июль-сентябрь 2021г.), в начале и в конце эксперимента были проведены тестовые испытания для определения уровня развития координационных способностей, а также их изменения.

Результаты данных, представленных в таблице, позволяют сделать вывод о том, что показатели развития координационных способностей спортсменок после пройденного комплекса упражнений, существенно улучшились:

- В упражнении ***«Стойка на одной ноге с закрытыми глазами»*** спортсменки прибавили 33,4%;
- Время выполнения упражнения ***«Кувырок вперед»*** сократилось на 52,9%;
- При выполнении упражнения ***«Прыжок с поворотом»*** кол-во раз увеличилось на 53,8%.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что хореография в синхронном виде спорта это современный метод подготовки спортсменок различного уровня мастерства. Задачей хореографии в синхронном плавании является развитие не только танцевального навыка, но и развитие музыкального слуха, темпа, чувства ритма, координации, характера исполнения.

2. Эффективность разработанной методики, направленной на развитие координационных способностей юных синхронисток средствами хореографии заключается в специально подобранных движениях и элементах, которые создают правильно построенный экзерсис у станка и на середине зала.

3. Выявлена эффективность предложенной методики, направленной на развитие координационных способностей юных синхронисток на занятиях по хореографии, которая наблюдалась в достоверном увеличении уровня развития координационных способностей у девочек 8-10 лет.

4. Разработан комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей на занятиях по хореографии, который может быть использован тренерами на учебно-тренировочных занятиях по синхронному плаванию.