

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У АКРОБАТОВ  
7-9 ЛЕТ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ  
ХОРЕОГРАФИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Кутеповой Елены Александровны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель \_\_\_\_\_ Н.А. Павлюкова  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. филос. наук, доцент \_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования связана с развитием координационных способностей у акробатов 7-9 лет в группе начальной подготовки средствами хореографии. Методологической основой решения данного вопроса могут стать труды Шипилина И.А., Козлова В.В., Коркина В.П. Акробатика – это сложно координационный вид спорта, акробаты выполняют упражнения связанные с сохранением равновесия (балансирования) и вращением тела, стоя на опоре или в безопорном положении. Акробатика представлена видами - парно-групповая, смешанные, мужские пары, группы мужские вчетвером.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где возможно оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Эта задача решается с помощью хореографической подготовки, которая, как замечено многими специалистами, способствует развитию двигательной памяти, координации и согласованности движений, прыгучести, гибкости, эластичности и силы мышц, выразительности и артистичности.

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений, и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств [Ересько И.Е., 2005]. Поэтому для достижения всех вышеперечисленных результатов занятия по хореографии начинаются в группе начальной подготовки.

*Объект исследования:* тренировочный процесс, направленный на развитие координационных способностей акробатов 7-9 лет в группе начальной подготовки.

*Предмет исследования:* методика развития координационных способностей у акробатов 7-9 лет в группе начальной подготовки средствами хореографии.

*Цель исследования:* анализ эффективности предлагаемой хореографической подготовки для развития координационных способностей у акробатов 7-9 лет группы начальной подготовки.

*Задачи исследования:*

1. Изучить проблему в литературных источниках.
2. Описать систематизацию хореографических упражнений акробатов в группе начальной подготовки.
3. Провести тестирование у контрольной и экспериментальной групп.
4. Разработать методику для развития координационных способностей средствами хореографии у акробатов 7-9 лет в группе начальной подготовки.
5. Выявить эффективность хореографических упражнений для развития координационных способностей акробатов 7-9 лет в группе начальной подготовки.

*Гипотеза:* мы предположили, что использование упражнений хореографии на занятиях у акробатов 7-9 лет группы начальной подготовки будет эффективно способствовать развитию координационных способностей.

*Методы исследования:*

1. Педагогическое наблюдение.
2. Анализ научно-методической литературы.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистическая обработка результатов исследования.

Опытно-практическое исследование проходило на базе «Дворец спорта» город Саратов, детско-юношеской спортивной школы по спортивной акробатике с сентября 2023 года по март 2024 год. В исследовании принимали участие занимающиеся группы начальной подготовки 7-9 лет.

## Основное содержание работы

Целью данного исследования является анализ развития координационных способностей у акробатов группы 7-9 лет начальной подготовки, средствами хореографии.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему в литературных источниках.
2. Описать систематизацию хореографических упражнений акробатов в группе начальной подготовки.
3. Провести тестирование у контрольной и экспериментальной групп.
4. Разработать методику для развития координационных способностей средствами хореографии у акробатов 7-9 лет в группе начальной подготовки.
5. Выявить эффективность хореографических упражнений для развития координационных способностей акробатов 7-9 лет в группе начальной подготовки.

Для определения эффективности применения хореографии, как средства развития координационных способностей акробатов 7-9 лет в группе начальной подготовки был организован педагогический эксперимент.

Тип педагогического эксперимента был, во-первых, *независимый*, так как он предусматривал проверку рабочей гипотезы путем последовательного применения хореографических заданий в группе начальной подготовки акробатов 7-9 лет в двух группах: экспериментальная и контрольная. Во-вторых, *естественный*, так как эксперимент проводился без нарушения хода учебного процесса в обычных для занимающихся условиях.

При проведении опытно-практической работы использовались данные методы:

1. анализ научно–методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. контрольные испытания;
4. педагогический эксперимент;

5. математико-статистическая обработка результатов исследования.

1. Проводился *анализ научно-методической литературы* по таким темам как: спортивная акробатика, возрастные особенности юных спортсменов, занимающихся акробатикой, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в акробатике, значение хореографии на занятиях акробатикой, виды упражнений, направленных на развитие координационных способностей на занятиях акробатикой.

2. *Педагогические наблюдения* проводились за детьми 7-9-летнего возраста, занимающихся акробатикой. Непосредственное наблюдение проводилось с сентября 2023г по март 2024г. С помощью него выявлялось отношение детей к занятиям, изменения настроения в процессе занятий.

3. *Тестирование*. Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль за развитием качеств. Одним из показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей, является успешная сдача тестов у детей занимающихся акробатикой. Исходя из анализов литературных источников (В.И.Лях, 1989,1998; В.А. Лагутин, 1996; Л.Д. Назаренко, 2003), нами были определены тесты, при помощи которых определялся уровень координационных способностей.

1) Тест определения ловкости.

Испытуемый принимает исходное положение, стоя около скакалки. Тренер вращает скакалку по полу. Испытуемый перепрыгивает через скакалку на полу по кругу, в заданной последовательности.

Результат измеряется в баллах:

3 балла – 2 и более ошибок;

4 балла – 1 ошибка;

5 баллов- ошибки отсутствуют.

Чем меньше ошибок, тем выше уровень ловкости.

2) Тест на равновесие.

Испытуемый принимает исходное положение о.с., толчком двумя выполняет прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс.

Результат - оценивается степень сохранения равновесия после прыжка.

3 балла – равновесие не удержано;

4 балла - равновесие удержано на 2 секунды;

5 баллов – равновесие удержано на 5 секунд.

3) Тест для определения координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям.

Испытуемый принимает исходное положение упор присев, далее выполняет перекат в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках выполняет кувырок назад в полу - шпагат, руки на пояс;

Результат - оценивается слитность, целостность выполнения упражнения.

3 балла – один элемент не выполнен;

4 балла- выполнен один элемент;

5 баллов – выполнены все элементы слитно и целостно.

4) Тест на определение ритмичности.

Испытуемый принимает исходное положение о.с., затем повторяет за тренером показанное упражнение: ходьба с подниманием прямой ноги вперед и разведением рук в стороны (10 шагов).

Результат оценивается по сохранению рисунка движения, ритма, амплитуды, темпа, динамики.

3 балла – выполнено 3 шага;

4 балла- выполнено 6 шагов;

5 баллов – выполнено 10 шагов.

5) Тест на определение пластичности.

Испытуемый принимает исходное положение о.с., затем выполняет приставной шаг в сторону с небольшим приседанием (4 шага влево, 4 шага вправо) с вращением кистей наружу и внутрь (2 движения)).

Результат оценивается сохранением рисунка движения, ритма, амплитуды, темпа, динамики.

3 балла – движение вращения кистей и шагов не согласованы;

4 балла – выполнено 1 шаг вправо, 1 шаг влево, с вращением кистей;

5 баллов – выполнены все движения.

4. Провелась математико-статистическая обработка результатов исследования.

Экспериментальная работа состояла из четырех этапов.

*На первом этапе* (сентябрь 2023 г.) изучались литературные источники, освещающие состояние проблемы исследования, определялось общее направление работы, формировались и уточнялись цель, задачи и гипотеза исследования. Подобрались контрольные тесты для определения технической подготовленности занимающихся, было проведено тестирование.

*На втором этапе* (октябрь 2023 г.) определялось содержание технической подготовки занимающихся. Создана экспериментальная группа девочек 7-9 лет, занимающихся спортивной акробатикой, и проведено первичное тестирование. Подбирались хореографические элементы, наиболее соответствующие программе подготовки акробатов и была разработана серия тренировочных занятий с использованием хореографических элементов, отражающих специальную физическую подготовку.

*Цель разработанной программы* - заложить основы хореографической подготовки у юных акробатов, как одного из средств развития гибкости и координационных способностей, а также благоприятного фона для дальнейшего спортивного совершенствования.

*На третьем этапе* (февраль 2024 г.) было проведено повторное тестирование, проанализированы полученные результаты.

*На четвертом этапе* (март 2024 г.) были обработаны полученные данные и оформлена выпускная квалификационная работа.

## **Сентябрь**

1. Шаги;

2. Изучение позиций ног, releve, plie;
3. Подготовительные упражнения (голова, руки, корпус);
4. Упражнения для стоп, упражнения на гибкость.

### **Октябрь**

1. Шаги, проходки;
2. Комплексы для разогрева стоп, plie, releve;
3. Позиции и положения рук, простые упражнения каждого вида хореографии (народного и современного);
4. Упражнения для развития гибкости.

### **Ноябрь**

1. Шаги, проходки, бег plie;
2. Battements tendu, passe, rond de jambe par terre, battements tendu en l'air;
3. Движения в характере русского народного танца и современной хореографии;
4. Упражнения для развития гибкости.

### **Декабрь**

1. Шаги, проходки, бег;
2. Экзерсис у станка;
3. Движения в характере русского народного танца и современной хореографии;
4. Упражнения для развития гибкости.

### **Январь**

1. Шаги, проходки, бег с вариациями;
2. Экзерсис у станка, равновесия и прыжки;
3. Вращения, равновесия и прыжки;
4. Упражнения для развития гибкости.

### **Февраль**

1. Шаги, проходки, бег с вариациями;
2. Экзерсис у станка, равновесия и прыжки;
3. Вращения, равновесия и прыжки;

#### 4. Упражнения для развития гибкости.

##### **Март**

Итоговое контрольное тестирование.

Анализируя результаты первичного тестирования, мы пришли к выводу, что уровень координационных способностей экспериментальной и контрольной группы был примерно одинаковым и недостаточно высоким.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем, что тренировочные занятия в экспериментальной группе, нужно строить следующим образом, чтобы на первом плане стояли хореографические упражнения, направленные на развитие координационных способностей, им мы отвели до 40 % времени.

Приведем примерные упражнения:

##### 1. Упражнения в продвижении.

А) бег с высоким подниманием бедра с различными движениями рук;

Б) прыжки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед, в сторону.

В) Шаги-каждый второй шаг подъема на полупальцы.

##### 2. Упражнения у станка (экзерсис).

А) приседание у станка в плие.

Б) батман тандю – вытянутая нога в заданном направлении открывается или закрывается.

В) ронд де жамб ан лер - круг ногой по воздуху на высоте 45 градусов.

##### 3. Упражнения в центре зала.

А) ассамбле – прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе

Б) Па де ша – кошачий шаг, скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой

В) основная стойка затем длинный кувырок вперед

Г) хореографические связки: например,

И.П.-о.с.,

- 1- шаг вправо,
- 2- шаг влево,
- 3- прыжок с поднятием рук вверх,
- 4- прыжок с поворотом на 180 градусов.

4. Упражнения в партере (на полу).

А) хореографическая связка:

И.П. – о.с.,

1-прыжок на месте, стойка ноги ,

2- step touch вправо,

3 - step touch влево,

4- basic step вперед.

Б) хореографическая связка:

И.П. – о.с.,

1- прыжок вперед двумя, руки вверх,

2 – и.п.,(затем после прыжка выполняется cross-step),

3- правая нога скрестно левой ноге,

4- шаг назад левой,

5- шаг вправо правой ногой,

6 –шаг вперед левой.

5. Различные элементы хореографии:

- элементы классической хореографии (адажио-медленная часть занятия, аллегро- быстрая часть занятия, прыжки, плие-приседания);

- элементы народной хореографии (различные виды шагов, ходы, удары, соскоки и подскоки);

- элементы современной хореографии (ритмика, свободная пластика).

Контрольная группа занималась по базовой, общеразвивающей программе детско-юношеской спортивной школы, по спортивной акробатике.

Данная программа направлена на:

- 1) обучение акробатическим упражнениям;
- 2) общую физическую подготовку;

- 3) развитие физических и эстетических качеств;
- 4) формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения отдельных двигательных действий;
- 5) развитие самоконтроля.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа научно-методической литературы по проблеме применения хореографии в тренировочном процессе акробатов и проведенного эксперимента можно сделать следующие заключения.

1. Хореография в акробатике - один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов высокого уровня подготовленности. Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии. Основное содержание тренировок должны составлять движения народного и современного бального танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

2. Основная цель тренировки акробатов на начальном этапе - осуществление физической и координационной подготовки для освоения простейших акробатических упражнений.

3. В процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать через них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

4. Данная методика с хореографическим уклоном включенная в тренировочный процесс акробатов 6-7 лет группы начальной подготовки имеет благоприятный характер и будет положительно влиять на совершенствование тренировочного процесса юных спортсменов.