

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«АКРОБАТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 17-19 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Максимчук Анастасии Владимировны

Научный руководитель

старший преподаватель

Е.А. Щербакова

подпись, дата

Заведующий кафедрой

к.ф.н., доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Координационные способности имеют существенное значение для двигательной подготовленности девушек 17-19 лет, так как обеспечивают точность, устойчивость, ритмичность, согласованность и возможность быстрого перестроения двигательных действий. В танцевальной деятельности эти качества проявляются при освоении комбинаций, сохранении равновесия, синхронном выполнении движений, ориентации в пространстве и безопасном включении сложных элементов в композицию. В работе акробатика рассматривается как совокупность доступных базовых акробатических упражнений, применяемых в танцевальной подготовке, а не как самостоятельная спортивная специализация.

Степень разработанности проблемы. В научно-методической литературе раскрыты понятие, виды и критерии оценки координационных способностей, показана роль равновесия, ритма, пространственной ориентации, двигательной реакции и ловкости в физическом воспитании. Отдельные исследования посвящены применению гимнастических, хореографических и акробатических средств у студенток и спортсменок. Вместе с тем вопрос использования специально подобранного акробатического блока в условиях танцевального коллектива девушек 17-19 лет требует конкретизации, так как содержание упражнений должно быть одновременно развивающим, доступным и безопасным.

Проблема исследования. В работе выявлено противоречие между значимостью координационных способностей для двигательной подготовленности девушек 17-19 лет и недостаточной разработанностью методики применения базовых акробатических упражнений в условиях танцевального коллектива. Проблема исследования заключается в определении педагогических возможностей акробатического блока для повышения координационной подготовленности девушек данного возраста.

Объект исследования: тренировочный процесс группы черлидинга у девушек 17-19 лет.

Предмет исследования: комплекс акробатических упражнений, направленный на развитие координационных способностей у девушек 17-19 лет.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса акробатических упражнений для развития координационных способностей у девушек 17-19 лет.

Гипотеза исследования: включение специально подобранного акробатического блока в структуру занятий при равном общем объеме тренировочного времени будет способствовать более выраженному повышению координационной подготовленности по сравнению с обычной программой при соблюдении принципов систематичности, постепенности, доступности и безопасности.

Задачи исследования. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: проанализировать литературу по проблеме исследования; раскрыть возрастные особенности развития координационных способностей у девушек 17-19 лет; определить показатели и методы диагностики; разработать комплекс акробатических упражнений; экспериментально проверить его эффективность.

Методы и материалы исследования. В работе использовались анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математико-статистической обработки данных. Исследование проводилось на базе танцевального коллектива СГУ «BAD GUYS». В нем участвовали 18 девушек 17-19 лет: контрольная и экспериментальная группы по 9 человек. Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев, занятия проводились 2 раза в неделю.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа включает введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников и литературы. Работа изложена на 46 страницах, содержит 9 таблиц, 2 рисунка и список из 20 источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе раскрыты теоретические основы развития координационных способностей у девушек 17-19 лет средствами акробатики. Координационные способности рассматриваются как комплексная характеристика двигательной подготовленности, связанная с управлением движениями. Они обеспечивают точность, быстроту, рациональность и стабильность выполнения двигательных действий. В работе учитывалось, что координация не сводится к одному качеству: она проявляется через взаимодействие нервной системы, сенсорных систем, мышечного аппарата, двигательного опыта и условий выполнения упражнения.

Параграф 1.1 посвящен понятию, видам и показателям координационных способностей в физическом воспитании. Для темы исследования наиболее значимыми были признаны статическое и динамическое равновесие, ритмические способности, пространственная ориентация, сложная двигательная реакция, кинестетическая дифференциация, ловкость и способность перестраивать двигательные действия. Эти компоненты важны для танцевально-акробатической деятельности, поскольку участница должна сохранять устойчивое положение тела, согласовывать движения с музыкальным темпом, точно ориентироваться после поворотов и вращений, быстро реагировать на сигнал и переходить от одного элемента к другому.

Параграф 1.2 раскрывает возрастные особенности развития координационных способностей у девушек 17-19 лет. В данном возрасте сохраняются возможности совершенствования координации при условии регулярности занятий, постепенного усложнения двигательных задач,

доступности нагрузки и осознанного контроля техники. Девушки 17-19 лет способны понимать требования к движению, анализировать ошибки и корректировать выполнение, что позволяет использовать более сложные, но педагогически дозированные упражнения.

Параграф 1.3 посвящен акробатическим упражнениям как средству развития координационных способностей. В работе подчеркнуто, что акробатические элементы предъявляют повышенные требования к управлению телом: они связаны с изменением площади опоры, положением тела в пространстве, вращательными действиями, переходами из одного положения в другое, необходимостью фиксации позы и точного выхода из движения. Поэтому базовые акробатические упражнения могут воздействовать сразу на несколько компонентов координации.

К средствам, применимым в условиях танцевальной подготовки девушек 17-19 лет, отнесены группировки, перекаты, кувырки вперед, равновесия на одной ноге, переходы в упоры, перемещения по линии и ограниченной опоре, повороты, фиксации после вращения, простые связки из нескольких элементов, упражнения под счет и музыку, а также задания по сигналу педагога. Сложные и рискованные элементы не включались, так как цель исследования заключалась не в спортивной специализации по акробатике, а в развитии координационной подготовленности средствами доступного акробатического блока.

Во второй главе представлена организация и результаты педагогического исследования. Практическая часть была направлена на проверку эффективности разработанного комплекса акробатических упражнений. Исследование проводилось в естественных условиях занятий танцевального коллектива СГУ «BAD GUYS». Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 9 девушек 17-19 лет. Общее тренировочное время в группах было одинаковым: контрольная группа занималась по обычной программе коллектива, а в экспериментальной группе

акробатический блок заменял равный по продолжительности фрагмент обычной общей физической и танцевальной подготовки.

Организация исследования включала подготовительный, констатирующий, формирующий, контрольный и аналитический этапы. На подготовительном этапе анализировалась литература, подбирались тесты и разрабатывался комплекс упражнений. На констатирующем этапе проводилось исходное тестирование. Формирующий этап продолжался 6 месяцев и включал занятия 2 раза в неделю. На контрольном этапе повторно выполнялась та же батарея тестов, после чего результаты обрабатывались с использованием средних значений, стандартных отклонений, абсолютного и процентного улучшения, а также t-критерия Стьюдента.

Для диагностики координационных способностей использовались шесть тестов. Тест Ромберга оценивал статическое равновесие по времени удержания позы. Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке применялась для оценки динамического равновесия. Три кувырка вперед фиксировали ловкость, ориентацию после вращения и способность быстро выйти в устойчивое положение. Челночный бег 3×10 м отражал ловкость и смену направления движения. Ловля падающей линейки оценивала быстроту двигательной реакции. Прыжки через скакалку в заданном темпе использовались для оценки ритмических способностей.

Параграф 2.2 раскрывает содержание комплекса акробатических упражнений. Комплекс был рассчитан на 6 месяцев и строился на принципах доступности, постепенности, систематичности, вариативности и безопасности. Его цель заключалась в развитии координационных способностей девушек 17-19 лет средствами доступных акробатических упражнений. Основное внимание уделялось статическому и динамическому равновесию, ловкости, пространственной ориентации, двигательной реакции, чувству ритма и способности перестраивать движения.

Структура занятия сохраняла общую логику танцевальной тренировки. В подготовительной части использовались суставная разминка,

группировка, облегченные перекаты и простые задания на ритм. В основной части выполнялись кувырки, перекаты, равновесия, перемещения по ограниченной опоре и связки из 2-5 элементов. В заключительной части применялись растягивание, дыхательные упражнения и восстановительные положения. Сложные по координации задания выполнялись в начале основной части, когда сохранялись внимание и работоспособность.

Распределение упражнений по месяцам обеспечивало постепенное усложнение. В первый месяц осваивались группировка, облегченные перекаты, простые равновесия и переходы в упор присев. Во второй месяц включались кувырок вперед, перекаты в сторону, фиксация после переката и ходьба по линии. В третий месяц использовались повороты на 90 и 180 градусов, равновесия после поворота и задания на ограниченной опоре. В четвертый месяц вводились связки из 3-5 элементов под счет и музыку. В пятый месяц применялись задания по сигналу, смена направления и вариативные связки. В шестой месяц проводилось закрепление комплекса, выполнение связок в темпе и контроль устойчивости техники.

Параграф 2.3 содержит анализ эффективности применения комплекса акробатических упражнений. До начала эксперимента контрольная и экспериментальная группы были сопоставимы по всем диагностическим показателям: различия между группами были статистически незначимы ($p > 0,05$). В тесте Ромберга контрольная группа показала $31,2 \pm 4,1$ с, экспериментальная - $30,8 \pm 4,4$ с; в ходьбе по перевернутой скамейке соответственно $8,8 \pm 0,7$ с и $8,9 \pm 0,8$ с; в трех кувырках вперед $7,9 \pm 0,6$ с и $8,0 \pm 0,7$ с. Исходные данные позволили рассматривать дальнейшие изменения как результат различий в содержании занятий.

После эксперимента преимущество экспериментальной группы проявилось по средним значениям всех тестов. В тесте Ромберга результат контрольной группы составил $33,4 \pm 4,0$ с, экспериментальной - $38,1 \pm 4,8$ с. В ходьбе по перевернутой гимнастической скамейке контрольная группа показала $8,3 \pm 0,6$ с, экспериментальная - $7,6 \pm 0,6$ с. В тесте «три кувырка

вперед» результаты составили $7,5 \pm 0,5$ с и $6,9 \pm 0,5$ с соответственно. Статистически значимые различия между группами после эксперимента были выявлены по тесту Ромберга, ходьбе по перевернутой гимнастической скамейке и трем кувырмам вперед ($p < 0,05$).

В контрольной группе также была получена положительная динамика, что связано с регулярной танцевальной практикой. Улучшение составило 7,1% в тесте Ромберга, 5,7% в ходьбе по перевернутой гимнастической скамейке, 5,1% в трех кувырках вперед, 3,1% в челночном беге, 5,3% в ловле падающей линейки и 5,1% в прыжках через скакалку за 20 секунд. Среднее улучшение по всем тестам в контрольной группе составило 5,2%. Эти изменения отражают общий тренировочный эффект обычной программы коллектива.

В экспериментальной группе положительная динамика была более выраженной. Результат в тесте Ромберга увеличился с $30,8 \pm 4,4$ с до $38,1 \pm 4,8$ с, что составило 23,7%. Время ходьбы по перевернутой гимнастической скамейке уменьшилось с $8,9 \pm 0,8$ с до $7,6 \pm 0,6$ с, улучшение составило 14,6%. В трех кувырках вперед результат улучшился с $8,0 \pm 0,7$ с до $6,9 \pm 0,5$ с, то есть на 13,7%. В челночном беге улучшение составило 6,1%, в ловле падающей линейки - 10,1%, в прыжках через скакалку за 20 секунд - 15,8%. Среднее улучшение по всем тестам достигло 14,0%.

Сравнение групп показывает, что преимущество экспериментальной группы по среднему процентному улучшению составило 8,8 процентного пункта. Наибольшая разница выявлена в тесте Ромберга - 16,7 процентного пункта, что связано с регулярным выполнением равновесий, фиксаций после поворотов и перекатов, а также контролем положения корпуса. По прыжкам через скакалку преимущество составило 10,7 процентного пункта, что отражает влияние упражнений под счет и музыкальное сопровождение. По ходьбе по скамейке преимущество составило 8,9 процентного пункта, по трем кувыркам вперед - 8,7 процентного пункта.

Обобщение по блокам координационных способностей также подтвердило эффективность разработанного комплекса. Наиболее

выраженное влияние он оказал на равновесие: среднее улучшение в экспериментальной группе составило 19,2%, в контрольной - 6,4%. Ритмические способности улучшились на 15,8% в экспериментальной группе против 5,1% в контрольной. В блоке двигательной реакции экспериментальная группа улучшила результат на 10,1%, контрольная - на 5,3%. В блоке ловкости улучшение в экспериментальной группе составило 9,9%, в контрольной - 4,1%.

Итоги второй главы подтверждают, что систематическое включение доступных акробатических упражнений в занятия девушек 17-19 лет положительно влияет на координационную подготовленность. Экспериментальная группа улучшила результаты значительно сильнее по всем тестам, чем контрольная группа. При этом равный общий объем тренировочного времени позволяет связывать полученные различия не с увеличением нагрузки, а с изменением содержания занятия, то есть с заменой части обычной подготовки специально разработанным акробатическим блоком.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выпускной квалификационной работе была рассмотрена проблема использования акробатики как средства развития координационных способностей у девушек 17-19 лет. Цель исследования достигнута: теоретически обоснован, разработан и экспериментально проверен комплекс базовых акробатических упражнений, направленный на развитие координационной подготовленности в условиях танцевального коллектива.

Первое. Анализ научно-методической литературы показал, что координационные способности следует рассматривать как систему проявлений, обеспечивающих точное, устойчивое и рациональное управление движениями. Для темы исследования наиболее значимыми выступили статическое и динамическое равновесие, ловкость, способность к перестроению движений, двигательная реакция и ритмические способности.

Второе. Установлено, что у девушек 17-19 лет сохраняются возможности совершенствования координационных способностей при регулярной, доступной и педагогически организованной работе. В данном возрасте занимающиеся способны осознанно контролировать технику, воспринимать инструкции, анализировать ошибки и выполнять достаточно сложные двигательные задания при соблюдении принципов постепенности и безопасности.

Третье. Для оценки динамики координационных способностей была подобрана батарея из шести тестов: тест Ромберга, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, три кувырка вперед, челночный бег 3×10 м, ловля падающей линейки и прыжки через скакалку в заданном темпе. Эти тесты позволили оценить проявления координации, значимые для танцевально-акробатической деятельности.

Четвертое. Разработанный комплекс включал группировки, перекаты, кувырки, равновесия, перемещения по ограниченной опоре, связки из нескольких элементов, упражнения под счет и музыку, а также задания по сигналу педагога. Он был рассчитан на 6 месяцев занятий 2 раза в неделю и применялся в пределах общего времени тренировки, заменяя равный по продолжительности фрагмент обычной подготовки.

Пятое. Экспериментальная проверка показала положительную динамику в обеих группах, однако в экспериментальной группе она была более выраженной. Среднее улучшение по всем тестам составило 14,0% в экспериментальной группе и 5,2% в контрольной. Статистически значимые различия после эксперимента были выявлены по тесту Ромберга, ходьбе по перевернутой гимнастической скамейке и трем кувыркам вперед. По остальным тестам отмечена положительная тенденция в пользу экспериментальной группы.

Гипотеза исследования получила подтверждение. Включение специально подобранного акробатического блока в структуру занятий при равном общем объеме тренировочного времени способствовало более

выраженному повышению координационной подготовленности девушек 17-19 лет по сравнению с обычной программой занятий. Наибольший эффект отмечен по показателям равновесия, ориентации после вращательных действий, ритмического выполнения и перестроения движений.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования разработанного комплекса в занятиях с девушками 17-19 лет в условиях танцевального коллектива. Комплекс целесообразно применять как специальный блок после разминки в пределах основного времени занятия, при необходимости заменяя им равный по продолжительности фрагмент общей физической или танцевальной подготовки. Обязательными условиями являются использование безопасного покрытия, соблюдение дистанции, страховка, постепенное усложнение и постоянный контроль техники.