

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

THE CHANGE IN PERFORMANCE CHOREOGRAPHIC TRAINING OF ACROBATS OF GROUPS OF INITIAL PREPARATION FOR THE ANNUAL TRAINING CYCLE

G. Kalenskaya

Annotation

In sports acrobatics is clearly outlined the trend of increased choreographic component qualification exercises, which necessitates the introduction of new approaches in the training process. We believe that the complex testing procedures will help to further assess the level of preparedness of choreography in groups of initial training.

Keywords: choreographic fitness, flexibility, coordination, groups of initial training, acrobatics.

Каленская Галина Андреевна
Аспирант, Югорский
государственный университет,
г.Ханты-Мансийск

Аннотация

В спортивной акробатике явно наметилась тенденция по усилению хореографической составляющей квалификационных упражнений, что диктует необходимость введения новых подходов в тренировочном процессе. Мы полагаем, что представленный комплекс тестирующих процедур поможет в дальнейшем оценивать уровень хореографической подготовленности в группах начальной подготовки.

Ключевые слова:

Хореографическая подготовленность, гибкость, координация, группы начальной подготовки, спортивная акробатика.

Понятие артистизм, согласно Своду правил соревнований по спортивной акробатике, связано с хореографической структурой или замыслом квалификационной композиции, и разноплановым взаимодействием партнеров, требующей максимально творческого использования площади соревновательного ковра (разнообразии движений, уровней, направлений, скорости и ритма). Чем раньше начнется планомерная работа в этой области, тем большими возможностями будет обладать спортсмен, вышедший на учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования. "Базовая подготовленность – уровень подготовленности (технической, физической, психологической и т.п.), обладающей которым акробат способен в оптимальные сроки наращивать свой ресурс (решать квалификационные и соревновательные задачи)". [3] С наличием крепкой начальной базы мы можем говорить о последующей результативности.

Анализ рабочих программ, научно-методической литературы по спортивной акробатике, смежным видам спорта, СУЗов и ВУЗов творческой направленности продемонстрировал наличие различных подходов к оценке хореографической подготовленности. Так Овечкина А.А. [4] в своей работе опирается на базовые

контрольные нормативы ОФП, разработанные для групп начальной спортивной специализации в спортивной акробатике, и складывающиеся из оценки силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости и гибкости. Сомкин А.А., Манько Л.Г. [7] в работе уделяют наибольшее внимание развитию активной подвижности в основных суставах тела и гибкости в позвоночнике посредством хореографии. Соответственно, тестирование происходит исключительно в этом направлении. Серебрянская Э.А. [6] за основу берет корреляционную связь хореографической и технической подготовки, а в качестве тестирующих процедур выдвигает соревновательные упражнения различной сложности для каждого возраста. Таким образом видно, что нет единого методического подхода к проблеме.

Хореографическая подготовка, как отмечено многими специалистами [1,2,5], наиболее способствует развитию координационных способностей и гибкости. Таким образом, мы попытались сгруппировать тестирующие процедуры в единый комплекс с целью возможности определения хореографической подготовленности юных спортсменов через изменения показателей гибкости и координационных способностей. Этот

набор тестирующих процедур впервые представлен в подобном сгруппированном виде. Все показатели результативности на данном этапе работы зафиксированы в числовых показателях без градации (плохо, хорошо). Для оценки корректности предложенных тестов было проведено исследование с целью выявления изменения показателей хореографической подготовленности юных акробатов в течение годичного цикла подготовки. Экспериментальное тестирование состояло из двух этапов: сентябрь 2014 г. – май 2015 г. Приняло участие 2 группы по 25 человек. В группе № 1 проводились тренировочные занятия согласно учебной программы, в группе № 2 три раза в неделю дополнительно состоялись уроки классической, народной и современной хореографии (Таб.1). На начальном этапе педагогического эксперимента выявлено отсутствие достоверных различий в группах.

Из широкого спектра контрольных тестов на выявление развития гибкости и координационных способностей выделены следующие тесты, характеризующие все стороны данных физических качеств.

Уровень гибкости оценивается с использованием тестов:

◆ *Пассивная гибкость:*

- 1.1. Шпагат правый (см)/Шпагат левый(см)

- 1.2. Шпагат поперечный (см)
- 1.3. Мост (см)
- 1.4. Выкрут гимнастической палки (см)
- ◆ *Активная гибкость:*
- 1.5. Отведение правой ноги на воздух вперед /в сторону/назад (в градусах)
- Отведение левой ноги на воздух вперед /в сторону/назад (в градусах)
- 1.6. Наклон назад из положения стоя на коленях (см)
- 1.7. Наклон вперед (см)
- 1.8. Отведение рук вверх лежа на спине (см)

Уровень координационных способностей оценивается следующими тестами:

◆ *Равновесие статическое:*

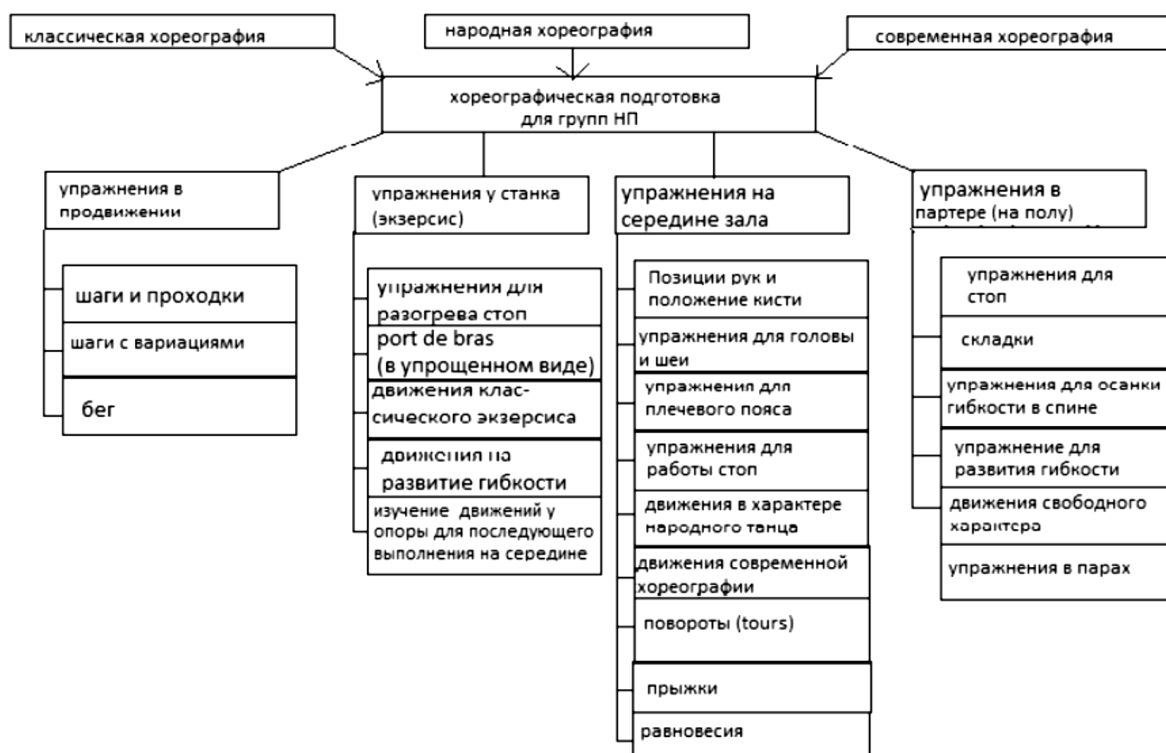
- 2.1. "Цапля на правой ноге", "Цапля на левой ноге" Стойка на одной ноге с закрытыми глазами левая/правая (сек)

◆ *Равновесие динамическое:*

- 2.2. "4 поворота" (сек),
- 2.3. Повороты на скамейке за 90 сек (кол-во раз)
- ◆ *Пространственная ориентировка:*
- 2.4. Челночный бег 3*10 (сек)
- 2.5. Восьмёрка 3*1,5 между кубиками (сек)
- 2.6. Проход по прямой линии 10 м с закрытыми гла-

Таблица 1.

Структура хореографической подготовки для групп НП.



зами (сек, см от внутренней стороны стопы, ближней к линии, сторона отклонения)

Основные изменения показателей в группе №2 представлены в Табл. 2.

По тестам "Отведение правой ноги в сторону", "Отведение левой ноги в сторону", "Выкрут гимнастической палки", "Кувырки" уровень изменений был весьма незначительный, что указывает либо на его недостоверность, либо на необходимость создания дополнительных условий проведения теста, либо на необходимость акцентирования большего внимания на развитие тестируемых качеств. В группе №1 произошли незначительные изменения показателей, не обладающие статистической достоверностью. Этот факт может служить обоснованием, что данный комплекс тестов может являться способом оценивания уровня хореографической подготовленности на данном этапе подготовки.

Представленный комплекс тестирующих процедур подлежит дальнейшему изучению и дополнению, так как хореографическая подготовка отвечает не только за развитие представленных физических качеств и не заканчивается только на группах НП. Необходимо расширение комплекса за счет внедрения тестов на определенные ритмичности, пластичности и др.

Тенденция по усилению хореографической составляющей квалификационных упражнений с каждым годом все ярче прослеживается. На сегодняшний день техническая составляющая спортивной акробатики временно "замерла", оставив возможность для развития артистизма спортсменов, насыщения их квалификационных упражнений яркими красками и акцентами хореографических средств. Необходимо обновление устаревшей системы подготовки. Но разработка и составление новой системы подготовки немислимы без комплексной оценки ее эффективности на всех этапах подготовки.

Таблица 2.

Изменение средних показателей в группе №2.

Тестирующая процедура	Уровень изменения среднего показателя в группе
Шпагат правый	- 3,3 см
Шпагат левый	- 3,4 см
Шпагат поперечный	- 3,6 см
Отведение правой ноги на воздух вперед	+ 11,99°
Отведение правой ноги на воздух назад	+ 15,997°
Отведение левой ноги на воздух вперед	+ 10,667°
Отведение левой ноги на воздух назад	+ 21,99°
"Мост"	- 15,26 см
"Наклон назад"	- 12,54 см
"Наклон вперед"	+ 3,594 см
"Отведение рук"	+ 18,26 см
"Челночный бег"	- 1,7 сек
"Восьмерка"	- 1,33 сек
"Равновесие на правой ноге"	+ 8,73 с
"Равновесие на левой ноге"	+ 18,4 с
"4поворота"	- 1,88 с
"Повороты на скамейке за 90с"	+ 14,8 поворотов
"Проходка по прямой с закрытыми глазами (время/ отклонение)"	- 2,36 с / - 47,7 см

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Тера-Спорт, 2001. – С. 96
2. Морель, Ф.З. Хореография в спорте / Ф.З. Морель. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С.110
3. Морозевич, Т.А. Методология развивающейся базы как система подготовки акробатов: концептуальное представление / Т. А. Морозевич // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 6–8.
4. Овечкина А. А., Виноградская О. В. Особенности хореографической подготовки в спортивной акробатике // Современное профессиональное образование в области ФКиС: Актуальные проблемы и пути совершенствования: Ежегодный сборник научных трудов. – Волгоград 18 – 20 апреля 2006 года / ФГОУВПО Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград 2006. – С. 206–207
5. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие / Т.Т. Ротерс. – М.: "Просвещение", 1989. – С. 174
6. Серебрянская Э.А. Влияние хореографии на специальную физическую подготовку акробатов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні . – Олимпийский и профессиональный спорт. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2007. – С.13–16
7. Сомкин А.А., Манько Л.Г. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта №4 (86). – СПб., 2012. 142–146с.