



БЛАГОДАРНОСТЬ

ГЛАВЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

**Гороховой
Диане Рафкатовне**

*тренеру
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования детско-юношеской спортивной
школы станицы Северской
муниципального образования Северский район*

**за большой личный вклад в развитие физической культуры
и массового спорта в Северском районе**

Глава муниципального образования
Северский район



А.Ш.Джарим

Пост. № 1493
05.08.2021 г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной
ответственностью "НЦРТ "Единый
Стандарт"

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

772411428537

Документ о квалификации

Регистрационный номер

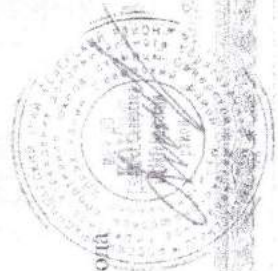
01119

Города

Москва

Дата выдачи

10 апреля 2020 года



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Горохова

Диана Рафкатовна

С 25 марта 2020 по 08 апреля 2020
прошла(а) повышение квалификации в (на)

ООО "НЦРТ "Единый Стандарт"

по теме **"Деятельность тренера-преподавателя в
современных условиях**

за время обучения сдал(а) экзамены и зачеты
по основным дисциплинам программы

Наименование	Объем	Оценка
Спортивный отбор и спортивная ориентация	16	зачет
Безопасность в спорте	16	зачет
Основы спортивной тренировки	16	зачет
Соревнования как компонент спортивной подготовки	16	зачет
Итоговая аттестация	8	отлично

Итоговая работа на тему:

не предусмотрена

М.П.

Руководитель

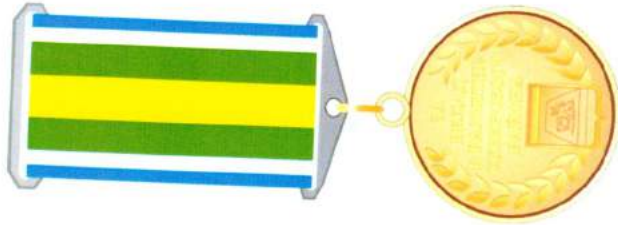
Секретарь

Салеева Е.Ю.

Сузенева Ю.В.



ПОЛЯШЕНКО



УДОСТОВЕРЕНИЕ № 244
к памятной медали

ГОРОХОВА
Диана
Рафкатовна

постановление № 1565 от «09» ноября 2017г.



Глава муниципального образования
Северский район
М.П. *А.Ш. Джарим*

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
1.1 Особенности хореографии в акробатики.....	4
1.2 Средства хореографической подготовки.....	5
2.ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	10
2.1 Методы исследования.....	10
2.2 Организация исследования.....	10
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ХОРЕОГРАФИИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ.....	12
3.1Методика проведения урока хореографии.....	12
3.2 Классификация уроков хореографии.....	20
3.3 Примерный план урока хореографии для.....	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	27
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высокий уровень развития их двигательных способностей.

В данной работе уделено внимание особенностям хореографии в акробатике, её влиянию на спортсменов. Так же рассмотрены средства, с помощью которых развиваются такие стороны двигательной подготовки, как координация, пластичность, ритмичность, которые необходимы для успешного выполнения музыкально-акробатических композиций.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс акробатов в группе начальной подготовке.

Предмет исследования- средства и методы хореографической подготовки юных акробатов в группе начальной подготовки.

Цель исследования - выявить эффективность хореографической подготовки и ее эстетическое влияние на спортсменов.

Задачи исследования:

1. Определить методику хореографической подготовки для акробатов женских упражнений на этапе начальной подготовки.
2. Составить план урока хореографии для группы начальной подготовки.
3. Оценить эффективность применения данного способа планирования уроков хореографии в учебно-тренировочном процессе юных акробатов.

Структура и объём работы. Итоговая аттестационная работа выполнена на 29 страницах компьютерного текста. Состоит из введения, трех глав, заключения, практических рекомендаций, списка используемой литературы, насчитывающего 15 источников.

1. ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Особенности хореографии в акробатике

Акробатика очень красивый вид спорта. Прежде всего это умение правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия, что очень полезно и за пределами спортзала, именно поэтому движение и походка акробатов столь точны, грациозны и уверены. Требования к исполнению соревновательных программ возрастают с каждым годом. Артистичность является важной составляющей общей оценки акробатической композиции, а хореография – это метод достижения артистизма спортсменов. Это относится ко всем парным и групповым упражнениям. Спортсменам в парно-групповых упражнениях недостаточно быть технически и физически подготовленными, хорошо владея навыками выполнения элементов. Они должны научиться чувствовать друг друга, как во время выполнения отдельных упражнений, так и при выполнении всей музыкальной композиции. Они должны уметь «подстраиваться» под действия друг друга, доверять друг другу.

Хореография в акробатике - одно из важных средств эстетического воспитания. Повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой корпуса, приобретают так называемое «чувство позы». Занимаясь хореографией, спортсмены соприкасаются с различными видами искусства, применение народных, историко – бытовых танцев приобщают к достояниям культуры различных народов. Использование музыки на занятиях хореографии знакомит их с основами музыкальной грамоты [8]. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия

хореографией развивают также творческие способности спортсменов. Воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Всё это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений.

Занятия хореографией развивают устойчивость, координацию движений, гибкость, силу ног, умение выполнять движения предельно чётко, а также, что немаловажно, положительно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма, развивают выносливость.

Итак, по мнению Лисицкой Т.С. (2019), под хореографической подготовкой в акробатике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание эстетической культуры у акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств, развитие их двигательных и творческих способностей. Умелое применение средств и методов хореографии на начальном этапе, безусловно, будет способствовать воспитанию спортсменов высокого разных дисциплин.

1.2 Средства хореографической подготовки

Впервые средства хореографии были применены в процессе тренировки сборной команды гимнастов СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне [9]. В газете «Советский спорт» от 8.09.1960 г. отмечено великолепное разноплановое выступление гимнасток в вольных упражнениях, где для каждой спортсменки были индивидуально подобраны стили и народности, исходя из их физических данных и типа темперамента. В дальнейшем была организована бригадная работа тренера и хореографа [14].

К средствам, применяемым на уроках хореографии в акробатике, можно отнести:

- Классический танец

- Современные направления хореографии
- Народно – сценический танец

1. Классический танец.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется, главным образом, на основе классического танца [9].

На этапе начальной подготовки на уроке классического танца необходимо включать упражнения «портерной гимнастики». Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость.

Также на начальном этапе упражнения классического экзерсиса выполняются в облегчённых условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за станок. У опоры занимающиеся усваивают основные правильные положения тела, учатся владеть движениями отдельных его частей, т.е. координировать движения. Постепенно по мере освоения от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. На подготовительные упражнения в группах начинающих отводится значительная часть урока. В более подготовленных группах темп выполнения у опоры ускоряется, усложняются комбинации. С начинающими упражнения выполняются на всей стопе, в дальнейшем на полупальцах. Когда занимающиеся приобретут навыки устойчивости и достаточно хорошо освоят упражнения у опоры, они переходят на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению. Каждое упражнение необходимо выполнять в определённой последовательности в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. Количество повторений и трудность сочетаемых движений следует увеличивать постепенно. При занятиях классической хореографией важно

включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как *demi* и *grandplie*, *battementtendu*, *battementtendujeté*, *battementfondu* следует сочетать с *releve*, т.е. с подниманием на полупальцы. Данные упражнения выполняются в 5ти позициях, что также развивает супинаторную подвижность в тазобедренных суставах, то есть выворотность. Необходимо постоянно следить за сохранением позиций ног в опорных и безопорных положениях. В позициях вес тела нужно распределять по всей ступне, не заваливаясь не на мизинцы и не на большие пальцы.

Очень важным для спортсменов является формирование красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы *portdebras* (их всего 6). Необходимо следить, чтобы корпус тела был прямым, подтянутым, плечи не напряжёнными, свободно опущенными. Руки – округлённые, нельзя опускать локти во 2 позиции рук.

Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений. Первое условие хороших *tours* – абсолютно прямой, собранный корпус. Нужно не терять точки остановки и всё время чувствовать *face*, чтобы голова не кружилась, т.е. при всяких поворотах, нужно оставлять голову обращенной к зрителю как можно дольше[4].

Важной составляющей классического экзерсиса являются прыжки (движения группы *Allegro*). Упражнения этой группы способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная

постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску. Именно такая постановка корпуса необходима прежде всего в спортивной акробатике, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки акробатов.

2. Современные направления хореографии.

Для повышения уровня хореографической подготовленности женских пар в акробатике следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности. Так движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и раскрепощенности. Спортсменки, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности.

3. Народно-сценический танец.

Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-сценического танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили. В современной акробатике при составлении акробатических композиций хореографы довольно часто применяют знания народных характерных танцев. Как считает Т.С. Лисицкая (2019), хореограф должен хорошо разбираться в особенностях народных танцев, не допускать смешения стилей, которые приводят к утрате национального колорита, не рекомендуется при этом изучать движения, требующие специальной обуви, — дробы, перестукивания.

Разучивание и постановка танцевальных композиций один из наиболее важных разделов обучения. На каждом этапе обучения хореографические композиции становятся более сложными, согласованными с акробатическими элементами и составляются согласно своду правил федерации по спортивной акробатике. Именно поэтому спортсменам очень важно иметь хороший багаж не только спортивных, но и творческих способностей.

2.ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Методы исследования

Для решения целей и задач исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил изучить состояние проблемы, её актуальности. В результате теоретического анализа и обобщения литературных источников были уточнены задачи и определены методы выполняемых исследований.

2. Педагогическое наблюдение – проходило в ходе учебно-тренировочного процесса и позволило определить степень влияния хореографических уроков на исполнительское мастерство спортсменов и подобрать оптимальные средства для их проведения.

3. Анализ тренировочного процесса позволил определить практическую значимость уроков хореографии, выявить влияние комплексов упражнений на продуктивность и функциональность спортсменок на этапе начальной подготовки.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе ГБУ КК «ЦОП им. Г.К. Казаджиева» города Краснодара. В нем приняло участие 1 группа начальной подготовки, состоящая из 20 занимающихся, в возрасте 6-8 лет.

На первом этапе проходило изучение теоретических вопросов по задачам исследования – на основе анализа научно-методической литературы и мнения специалистов в области спортивной акробатики, изучались способы и методы хореографической подготовки спортсменов, в следствие чего были сформулированы цель, задачи, объект и предмет исследования.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение и выявление наиболее оптимальных средств и методов развития хореографических способностей на этапе начальной подготовки.

Третий этап исследования был посвящен обработке полученных результатов и данных в ходе исследования. После чего определились окончательные положения работы и сформулировались четкие выводы.

На четвертом этапе окончательный научный материал оформлялся в печатном виде согласно требованиям, предъявляемым к итоговой аттестационной работе.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ХОРЕОГРАФИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1 Методические особенности проведения уроков

Хореографическая подготовка в акробатике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки акробатов. Это и определяет ее специфику.

Дефицит времени в подготовке акробатов, большой объем разнохарактерных движений, предъявляют особые требования к методике проведения урока хореографии, к выбору средств и методов подготовки. Урок хореографии в акробатике должен в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, введения большого количества украшений будет излишним. Из всего многообразия средств хореограф должен выбрать именно те, которые наиболее необходимы и полезны. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.). Особенность хореографии в акробатике, как и в любом другом спорте, заключается в том, что здесь не существует единой программы обучения танцевальному искусству как, например, в хореографическом училище. Каждому хореографу приходится разрабатывать свою методику обучения, исходя из личного спортивного и педагогического опыта. Незнание особенностей данного вида спорта может привести к искажению спортивной направленности [14].

Особенности построения урока хореографии зависят от конкретных педагогических задач. Большое внимание педагогической подготовке уделяется на этапах начальной подготовки акробатов. Помимо общих задач, на каждом уроке хореографии ставятся конкретные задачи по обучению определенным движениям или совершенствованию умений в соответствии с общими задачами тренировки. Правильная постановка

задачопределяет содержание урока, способствует лучшей организации и проведению его.

В первую очередь методика обучения элементам хореографии в группе начальной подготовки включает в себя:

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Обучение позициям ног и рук:
- 3) Обучение элементам партерной хореографии.
- 4) Развитие двигательных навыков и координации движений.
- 5) Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
- 6) Обучение поворотам.
- 7) Обучение хореографическим прыжкам.

Во время проведения урока хореограф должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительностью.

Каждому в зависимости от возраста и манеры исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми. При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь, показывая и рассказывая, если

это необходимо, объяснить упражнение. В первые годы тренировки полезно исправлять ошибки, применяя не только рассказ и показ, но и проводку под движением. Замечания нужно делать в простой, краткой, убедительной, и главное понятной для занимающихся, форме. Немаловажное значение имеют «профилактические» замечания, т.е. до выполнения задания хореограф предупреждает всю группу о возможных ошибках. Хореографу нужно не только найти ошибку, сделать замечание, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний.

На занятиях эффективно использование индивидуального подхода для улучшения тренировочного процесса акробатов. Учет типов темперамента позволит значительно повысить интерес юных спортсменов к занятиям хореографии. Вовремя выявленные индивидуальные качества спортсменов позволят в дальнейшем хореографу подобрать такие композиционные решения, которые покажут спортсменов с более выигрышной стороны. Захаров Р.В. в своей книге «Записки балетмейстера» (1976) пишет, что «одна из важнейших задач педагога – подметить и суметь развить индивидуальность у своих учеников».

Для самоконтроля задвижениями полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы акробаты учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Все уроки хореографии должны проводиться с музыкальным сопровождением. Учащиеся под руководством педагога приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности. По мнению Л.И. Ярмоловича (1968), возможность использования бесконечных вариаций движений в зависимости от создаваемого музыкального образа позволяет занимающимся расширить представления о двигательных возможностях организма, познать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Как считают Савчук О.Д. и Байдакова Н.В. (2009), музыкальные занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение учащимися как групповых так и парных упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективных качеств личности. Твёрдый регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся,

приучает их внимательно относиться к процессу музыкального воспитания. Благодаря музыке занятия становятся сильным средством эстетического воспитания. Спортсмены не только познают основы музыкальной грамоты, но и начинают осознавать красоту и выразительность движений. Музыка обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия и способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека. Ритм музыки на уроках хореографии должен быть четким и ясным. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодий.

Все движения в равной мере выполняют и правой и левой ногой (рукой) в ту и в другую стороны, что способствует развитию моторной асимметрии. От учащихся необходимо требовать четкого начала и завершения движения – это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Построение урока хореографии определяется некоторыми условиями: подбором упражнений и последовательностью их выполнения, чередованием нагрузки и отдыха, составлением учебных комбинаций.

Различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительности представляют разную психологическую трудность для занимающихся, особенно на начальном этапе. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные в

координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Чередование нагрузки и отдыха является важным критерием учебного процесса. Проведение упражнений серийно-поточным методом с небольшими интервалами отдыха может привести к чрезмерно высокому темпу урока и, как следствие, значительному утомлению спортсменов. Особенно это нежелательно на обучающих уроках, так как можно вызвать снижение внимания, а значит приведёт к плохому усвоению нового материала.

Слишком длительные паузы отдыха могут привести к расхолаживанию занимающихся, не эффективному воздействию на кардиореспираторную систему, снижению общей плотности урока.

Длительность пауз во многом определяется правильной, гибкой организацией урока, а именно: правильным размещением занимающихся в зале, использованием различных методов проведения упражнений (фронтального, группового, индивидуального).

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций, то есть различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесий, поворотов, акробатических элементов и т.п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа. По мнению Шипиловой И.А. (2004), существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности учениц, периодизацию спортивной тренировки, этап подготовки.

2. Логическую связь движений, а именно:

- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего.

- все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальную трудность комбинации. Не следует уменьшать или переоценивать возможности спортсменов.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые элементы с недавно освоенными элементами, не увлекаясь при этом чрезмерным разнообразием.

Ещё одной важной задачей, которая ставится перед хореографом, особенно в группе начальной подготовки, - это приучить их:

- к освоению площадки;
- правдивой манере исполнения;
- двигаться в разных темпах и ритмах;
- уметь синхронно двигаться.

Чтобы повысить плотность учебно-тренировочного процесса занимающимся необходимо понимать не только спортивную, но и хореографическую терминологию. Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно. В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца [2]. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время. Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Хореографическая терминология характеризует движение детальнее гимнастической. И. А. Шипилина (2004) утверждает, что терминология всегда строится на основе родного языка в соответствии с правилами словообразования и грамматики, только в этом случае она будет понятна. Основное преимущество термина – в краткости. Это даёт возможность сократить время для объяснения задания, сохранить плотность урока. В таблице 1 приведен список некоторых основных терминов классического экзерсиса:

Таблица 1 – Основные термины классического экзерсиса

Plie (плие)	приседание
Grand plie (грандплие)	глубоко приседание
Por de bras (пордебра)	упражнение для рук, корпуса и головы; известны шесть форм
Battement tendus (батман тондю) —	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в исходное положение
Battement tendus jeté (батманжете)	скользнув по полу, нога выбрасывается в воздух на 45’.
Picce (пикке).	«колющий»: быстрое касание носком пола
Rond de jambe par terre (ронддежамбпартер)	(круговые движения ноги по полу в направлениях endehors и endedans.
En dedans (андедан)	направление движения или поворота к себе, вовнутрь
En dehors (ан деор)	направление движения или поворота от себя или наружу.
Battement fondu (батман фондю)	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
sur le cou de pied (сюрлекудепье)	положение ноги на щиколотке.
Battement frappe (батман фрапэ)	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и быстрое разгибание в коленном суставе (25’, 45’) в положение на носок или книзу.
Adagio (адажио)	медленно, плавно. Подъем ноги на 90’ и выше. Включает в себя гранд плие, девлюпе, релевелян. Слитная

	связка.
Relevant (релевелян)	«поднимать» медленно, плавно. Поднятие ноги вперед, в сторону или назад.
Développe (девлёпе)	«раскрывание», подъем ноги через положение passé
Grand battement (грандбатман)	«большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.
Passe (пассэ)	проводить, проходить. Связующее движение, проведение или переводение ноги.
Tourchaine (тур шене)	«сцепленный, связанный»;быстрые повороты, следующие один за другим
Sauté (соте) –	прыжок на месте по позициям
Changement de pieds (шажмандепье)	прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).
Cabriole (кабриоль)	прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.
Glissade (глиссад)	«скольжение»; прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.
Pasciseaux (па сизо)	ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе
Geteentrelace (жете антрелясе) —.	перекидной прыжок с одной ноги на другую, во время которого ноги забрасываются поочередно в воздух, как бы переплетаясь
Renverse (ранверсе)	от гл. «опрокидывать, переворачивать»; опрокидывание корпуса в сильном перегибе и в повороте.

Также необходимо понимать такие термины, как: «Форс» – необходимое подготовительное движение руками для выполнения пируэтов, «Апломб» – устойчивое положение занимающегося, «Припорасьон» –

подготовительные упражнения рукой или ногой перед началом выполнения элемента, «Крестом» – выполнение элементов в следующих направлениях: вперед, в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

3.2 Классификация уроков хореографии

На каждом учебном занятии важно ставить перед учащимися конкретные цели и задачи. В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать следующим образом:

- Обучающий урок
- Тренировочный урок
- Контрольный урок
- Разминочный урок
- Показательный урок

Обучающий урок. Основная задача данного вида урока - освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. По мнению таких специалистов как Е.Д. Васильевой, Т.С. Лисицкой, И. А.Шипиловой (1968, 1984, 2004), в многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно – специальной подготовки при освоении новых композиций. Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными его особенностями является использование раздельного метода разучивания упражнения, разбить его на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений с многократным повторением, подводящих к конечному результату исполнения.

Тренировочный урок. Главная задача этого вида урока – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства. Такой урок можно применять вместо вольных упражнений или как отдельный вид тренировочного занятия. В последнем случае подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

Контрольный урок. Задача этого урока – подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца провести «открытый урок», выставив оценку (по пятибалльной системе) каждому учащемуся.

Разминочный урок. В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогрев организма и снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые, по мере усвоения, учащиеся выполняют самостоятельно (индивидуальная разминка).

Показательный урок. С возросшей популярностью спортивной гимнастики, большим количеством показательных выступлений появилась необходимость в показательном уроке, где обычно участвует группа спортсменов. Главное здесь – это зрелищность, которая определяется оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким индивидуальным мастерством участников.

Независимо от классификации урока хореографии, его структура является классической: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к

выполнению упражнений основной части занятия. Средства, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе разученного материала, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно–мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы [8,10].

Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается применением разнообразных средств: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов современных направлений, акробатических и общеразвивающих упражнений. Для всестороннего развития учащихся целесообразно применять смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

В основной части урока следует применять принципы прерывности и непрерывности. Это необходимо для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических упражнений.

Под непрерывностью движения мы понимаем умение двигаться плавно, без скачков и задержек при заданной скорости и амплитуде движения. Непрерывность движения часто служит средством внешней характеристики образа, создаваемого спортсменом. Умение двигаться слитно, чтобы одно движение «вытекало» из другого, находится в прямой зависимости от уровня координации движения и верного мышечного напряжения.

Под прерывностью понимается умение сознательно прерывать, останавливаться в позе. Поза – это фиксированное положение, отдельный момент движения. По мнению Г.Н. Добровольской (1975), пауза в движении должна быть полна скрытого, невидимого движения, ощущаемого не только спортсменом, но и зрителем. Применение пауз – яркое выразительное

средство, но только в том случае, если оно оправданно логикой действия. Способность мгновенно остановить движение кроется в умении управлять инерцией своего тела, а это зависит от высокого уровня внимания, ловкости, ритмичности спортсменов.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). В этой части урока очень полезным является время, отведенное на импровизацию, которая является (особенно на начальном этапе подготовки) мощным двигателем в развитии творческих способностей, владения собственным телом, тонкого восприятия музыкального материала, а главное – психологической свободы занимающихся.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей урока хореографии может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени. Между тем в подготовительном периоде первая часть урока более длительная, чем в соревновательном. Если урок проводится в начале тренировочного процесса, то подготовительная часть займёт около 10% времени всего урока, а заключительная, цель которой готовить занимающихся к предстоящей работе с акробатическими элементами, не должна быть затянутой. В случае, когда урок дополняет тренировочный процесс, подготовительная часть сокращается вдвое, тем самым заключительная увеличивается. Подбор упражнений и методы проведения должны способствовать лучшему восстановлению, особенно если урок проводится в конце тренировочного занятия [3].

Весьма важным условием в хореографической подготовке занимающихся, особенно на начальном этапе, является систематичность. Дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте, вносит свои коррективы в систему обучения. Полноценные уроки

хореографии желательно проводить ежедневно в том случае, если они не мешают основному процессу спортивной подготовки, только тогда желаемого результата можно достичь быстрее.

3.3 Примерный план урока хореографии для группы начальной подготовки

На основе литературных данных и собственным наблюдениям был составлен план занятий:

Подготовительная часть.

- поворот и наклоны головы в стороны, также наклоны вперед, назад (на счёт 1-2 плавно опустить голову к правому плечу, на счёт 3-4 вернуть в исходное положение (И.п.), на такой же счёт повторить в другую сторону и в другом направлении - важно не поднимать плечи и не совершать резких движений)
- полукруг головой (на счёт 1-4 плавно опустить голову вниз, сделать полукруг к правому плечу, на счёт 5-8 сделать полукруг к левому плечу)
- подъём плеч (на счёт 1 плечи поднимаются вверх, на счёт 2 – вниз, число повторений 16 раз)
- наклоны вперед, в стороны (на счёт 1-4 плавно мягкой круглой спиной наклониться вперед, на счёт 4-8 подняться в И.п., также в стороны)
- разновидность ходьбы по кругу (шаг на полупальцах (п.п), шаг на пятках, шаг с высоко поднятыми коленями – всё по 16 счётов)
- разновидность бега (танцевальный бег, бег с высоко поднятыми коленями, бег с выбросом ровной ноги вперед поочередно – всё по 16 счётов)

- подскоки (16 счётов)
- танцевальные шаги (шаг польки, галоп боковой, шаг с носка, переменный шаг – по 16 счётов)

Основная часть.

У опоры:

- 1) релеве – по 1,2,5 позициям
- 2) деми плие, гранд плие по всем позициям
- 3) батман тандю - из 1 и 5 позиций крестом
- 4) батман тандю жете - из 1 и 5 позиции крестом
- 5) ронд де жамб партер - из 1 позиции, ан деор и ан дедан
- 6) батман фондю - из положения сюрле ку де пье крестом
- 7) батман фраппе - из положения сюрле ку де пье крестом
- 8) адажио – релевелян и девлёпэ из 5 позиции крестом
- 9) гранд батман жете – из 5 позиции крестом

Партер:

- упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе (например, И.п. - сесть на пол, согнуть ноги в коленях подтянуть их к груди. Захватить стопы (которые развёрнуты в I позицию) руками, медленно наклониться вперёд, выпрямляя одновременно ноги, сохраняя в I позицию, грудь на ногах. Зафиксировать положение, вернуться в И.п. Расслабиться на 1-8 счётов)

• упражнения для формирования осанки (например, лечь на живот, ноги вытянуты. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз, на 1-4 счёта отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника, на 5-8 счёта зафиксировать положение - голову отвести сильно назад, на 1-4 вернуться в и.п., на 5-8 пауза)

- упражнения для развития гибкости (упражнение «складочка» и т.д.)
- упражнения для растяжки (полушпагаты, шпагаты)

На середине:

- 1) пор де бра – 1-6 видов
- 2) малые прыжки (соте, шажман де пье, глиссад)
- 3) большие прыжки (кабриоль, па сизо, жете антреляссе)
- 4) вращения (тур шене, пируэты)
- 5) элементы народного танца (падебаск, припадание, «ковырялочка»)
- б) элементы современных танцев (выпады на одну ногу, всевозможные волны корпусом, руками)

Заключительная часть.

Танцевальные комбинации:

- различные соединения изученных элементов, с помощью специально подобранной музыки, например, сочетание шага польки (на 1-4 счёта) с подскоками (на 5-8 счётов)
- повторение ранее разученных комбинаций
- упражнения на импровизацию.

Данное планирование хореографической подготовки позволило построить целостный процесс подготовки спортсменок группы начального обучения. И в ходе анализа за педагогическим процессом было выявлено, что упражнения классического танца – это основа урока, а применение метода комплексного подхода, включающего в себя различные средства и направления хореографии, способствует более разностороннему развитию спортсменов. Применение этой методики позволило скорректировать процесс планирования урока для спортсменов в группеначальной подготовки и в короткие сроки воздействовать на повышение вышеуказанной исполнительской способности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования эффективности хореографической подготовки акробатов и её эстетического влияния на спортсменов на начальном этапе можно сделать следующие выводы:

1. На основе анализа научно-методической литературы были определены методика хореографической подготовки, а также средства, которые и определяют эту методику на начальном этапе подготовки спортсменов. Мы выяснили, что основными средствами хореографической подготовки явились: элементы классического, народно-сценического и современного танца.

2. Благодаря синтезу теоретических сведений о методических особенностях и собственным наблюдениям был составлен план урока хореографии, который способствовал развитию хореографических навыков, а также оказал положительное влияние на эстетическое воспитание акробатов. Уроки хореографии способствуют развитию различных двигательных способностей, повышают техническое и исполнительское мастерство спортсменов, которое в будущем так необходимо для лучших достижений на соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Очень важно начинать занятия хореографией на этапе начальной спортивной подготовки, так как они способствуют в дальнейшем повышению результативности соревновательной деятельности акробатов. Такие занятия могут быть применены в учебно-тренировочном процессе юных акробатов детско-юношеских спортивных школ, центров спортивной подготовки, спортивных клубов, спортивных секций. Рекомендуется проводить занятия два раза в неделю, методом музыкально-танцевального упражнения. Форма организации занятий групповая.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракчеев В.Н. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
2. Базарова Н.П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 1984. - 184с.
3. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. -18с.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер.- СПб.:Издательство «Лань», 2007.- 160с.
5. Васильева Е.Д. Танец. М.: «Искусство», 1968. – 247с.
6. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – Вып.1, 1975. – С. 30–35.
7. Добровольская Г.Н. Танец, пантомима, балет. – Ё.: «Искусство», 1975. – 124с.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. —10с.
9. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 1971. – 110с.
10. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. – М.: ООО Издательство Астрель, 2002. -208с.
11. Свистун Г.М. Подготовка юных гимнасток: Учеб.пособие. – Краснодар, 1996. - 62с.
12. Савчук О.Д. Школа танцев для детей. –СПб.: «Ленинградское издательство», 2009. – 224с.
13. Шереметевская Н.В. Танец на эстраде. – М.: Искусство,1985.
14. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – М., 2004 – 298 с.
15. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968. – 143с.

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ ст.Северской
МО Северский район
протокол № «1» от 30.08. 2021г.

Методическая разработка

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИКИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовила
тренер – преподаватель
Горохова Диана Рафкатовна.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
1.1 Особенности хореографии в акробатики.....	4
1.2 Средства хореографической подготовки.....	5
2.ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	10
2.1 Методы исследования.....	10
2.2 Организация исследования.....	10
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ХОРЕОГРАФИИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ.....	12
3.1Методика проведения урока хореографии.....	12
3.2 Классификация уроков хореографии.....	20
3.3 Примерный план урока хореографии для.....	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	27
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высокий уровень развития их двигательных способностей.

В данной работе уделено внимание особенностям хореографии в акробатике, её влиянию на спортсменов. Так же рассмотрены средства, с помощью которых развиваются такие стороны двигательной подготовки, как координация, пластичность, ритмичность, которые необходимы для успешного выполнения музыкально-акробатических композиций.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс акробатов в группе начальной подготовке.

Предмет исследования- средства и методы хореографической подготовки юных акробатов в группе начальной подготовки.

Цель исследования - выявить эффективность хореографической подготовки и ее эстетическое влияние на спортсменов.

Задачи исследования:

1. Определить методику хореографической подготовки для акробатов женских упражнений на этапе начальной подготовки.
2. Составить план урока хореографии для группы начальной подготовки.
3. Оценить эффективность применения данного способа планирования уроков хореографии в учебно-тренировочном процессе юных акробатов.

Структура и объём работы. Итоговая аттестационная работа выполнена на 29 страницах компьютерного текста. Состоит из введения, трех глав, заключения, практических рекомендаций, списка используемой литературы, насчитывающего 15 источников.

1. ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Особенности хореографии в акробатике

Акробатика очень красивый вид спорта. Прежде всего это умение правильно группироваться, сохранять равновесие, координировать все свои действия, что очень полезно и за пределами спортзала, именно поэтому движение и походка акробатов столь точны, грациозны и уверены. Требования к исполнению соревновательных программ возрастают с каждым годом. Артистичность является важной составляющей общей оценки акробатической композиции, а хореография – это метод достижения артистизма спортсменов. Это относится ко всем парным и групповым упражнениям. Спортсменам в парно-групповых упражнениях недостаточно быть технически и физически подготовленными, хорошо владея навыками выполнения элементов. Они должны научиться чувствовать друг друга, как во время выполнения отдельных упражнений, так и при выполнении всей музыкальной композиции. Они должны уметь «подстраиваться» под действия друг друга, доверять друг другу.

Хореография в акробатике - одно из важных средств эстетического воспитания. Повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой корпуса, приобретают так называемое «чувство позы». Занимаясь хореографией, спортсмены соприкасаются с различными видами искусства, применение народных, историко – бытовых танцев приобщают к достояниям культуры различных народов. Использование музыки на занятиях хореографии знакомит их с основами музыкальной грамоты [8]. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия

хореографией развивают также творческие способности спортсменов. Воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Всё это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений.

Занятия хореографией развивают устойчивость, координацию движений, гибкость, силу ног, умение выполнять движения предельно чётко, а также, что немаловажно, положительно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма, развивают выносливость.

Итак, по мнению Лисицкой Т.С. (2019), под хореографической подготовкой в акробатике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание эстетической культуры у акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств, развитие их двигательных и творческих способностей. Умелое применение средств и методов хореографии на начальном этапе, безусловно, будет способствовать воспитанию спортсменов высокого разных дисциплин.

1.2 Средства хореографической подготовки

Впервые средства хореографии были применены в процессе тренировки сборной команды гимнастов СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне [9]. В газете «Советский спорт» от 8.09.1960 г. отмечено великолепное разноплановое выступление гимнасток в вольных упражнениях, где для каждой спортсменки были индивидуально подобраны стили и народности, исходя из их физических данных и типа темперамента. В дальнейшем была организована бригадная работа тренера и хореографа [14].

К средствам, применяемым на уроках хореографии в акробатике, можно отнести:

- Классический танец

- Современные направления хореографии
- Народно – сценический танец

1. Классический танец.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется, главным образом, на основе классического танца [9].

На этапе начальной подготовки на уроке классического танца необходимо включать упражнения «портерной гимнастики». Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость.

Также на начальном этапе упражнения классического экзерсиса выполняются в облегчённых условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за станок. У опоры занимающиеся усваивают основные правильные положения тела, учатся владеть движениями отдельных его частей, т.е. координировать движения. Постепенно по мере освоения от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. На подготовительные упражнения в группах начинающих отводится значительная часть урока. В более подготовленных группах темп выполнения у опоры ускоряется, усложняются комбинации. С начинающими упражнения выполняются на всей стопе, в дальнейшем на полупальцах. Когда занимающиеся приобретут навыки устойчивости и достаточно хорошо освоят упражнения у опоры, они переходят на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению. Каждое упражнение необходимо выполнять в определённой последовательности в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. Количество повторений и трудность сочетаемых движений следует увеличивать постепенно. При занятиях классической хореографией важно

включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как *demi* и *grandplie*, *battementtendu*, *battementtendujeté*, *battementfondu* следует сочетать с *releve*, т.е. с подниманием на полупальцы. Данные упражнения выполняются в 5ти позициях, что также развивает супинаторную подвижность в тазобедренных суставах, то есть выворотность. Необходимо постоянно следить за сохранением позиций ног в опорных и безопорных положениях. В позициях вес тела нужно распределять по всей ступне, не заваливаясь не на мизинцы и не на большие пальцы.

Очень важным для спортсменов является формирование красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы *portdebras* (их всего 6). Необходимо следить, чтобы корпус тела был прямым, подтянутым, плечи не напряжёнными, свободно опущенными. Руки – округлённые, нельзя опускать локти во 2 позиции рук.

Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений. Первое условие хороших *tours* – абсолютно прямой, собранный корпус. Нужно не терять точки остановки и всё время чувствовать *face*, чтобы голова не кружилась, т.е. при всяких поворотах, нужно оставлять голову обращенной к зрителю как можно дольше[4].

Важной составляющей классического экзерсиса являются прыжки (движения группы *Allegro*). Упражнения этой группы способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная

постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску. Именно такая постановка корпуса необходима прежде всего в спортивной акробатике, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки акробатов.

2. Современные направления хореографии.

Для повышения уровня хореографической подготовленности женских пар в акробатике следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности. Так движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и раскрепощенности. Спортсменки, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности.

3. Народно-сценический танец.

Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-сценического танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили. В современной акробатике при составлении акробатических композиций хореографы довольно часто применяют знания народных характерных танцев. Как считает Т.С. Лисицкая (2019), хореограф должен хорошо разбираться в особенностях народных танцев, не допускать смешения стилей, которые приводят к утрате национального колорита, не рекомендуется при этом изучать движения, требующие специальной обуви, — дробы, перестукивания.

Разучивание и постановка танцевальных композиций один из наиболее важных разделов обучения. На каждом этапе обучения хореографические композиции становятся более сложными, согласованными с акробатическими элементами и составляются согласно своду правил федерации по спортивной акробатике. Именно поэтому спортсменам очень важно иметь хороший багаж не только спортивных, но и творческих способностей.

2.ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Методы исследования

Для решения целей и задач исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил изучить состояние проблемы, её актуальности. В результате теоретического анализа и обобщения литературных источников были уточнены задачи и определены методы выполняемых исследований.

2. Педагогическое наблюдение – проходило в ходе учебно-тренировочного процесса и позволило определить степень влияния хореографических уроков на исполнительское мастерство спортсменов и подобрать оптимальные средства для их проведения.

3. Анализ тренировочного процесса позволил определить практическую значимость уроков хореографии, выявить влияние комплексов упражнений на продуктивность и функциональность спортсменок на этапе начальной подготовки.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе ГБУ КК «ЦОП им. Г.К. Казаджиева» города Краснодара. В нем приняло участие 1 группа начальной подготовки, состоящая из 20 занимающихся, в возрасте 6-8 лет.

На первом этапе проходило изучение теоретических вопросов по задачам исследования – на основе анализа научно-методической литературы и мнения специалистов в области спортивной акробатики, изучались способы и методы хореографической подготовки спортсменов, в следствие чего были сформулированы цель, задачи, объект и предмет исследования.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение и выявление наиболее оптимальных средств и методов развития хореографических способностей на этапе начальной подготовки.

Третий этап исследования был посвящен обработке полученных результатов и данных в ходе исследования. После чего определились окончательные положения работы и сформулировались четкие выводы.

На четвертом этапе окончательный научный материал оформлялся в печатном виде согласно требованиям, предъявляемым к итоговой аттестационной работе.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ХОРЕОГРАФИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1 Методические особенности проведения уроков

Хореографическая подготовка в акробатике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки акробатов. Это и определяет ее специфику.

Дефицит времени в подготовке акробатов, большой объем разнохарактерных движений, предъявляют особые требования к методике проведения урока хореографии, к выбору средств и методов подготовки. Урок хореографии в акробатике должен в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, введения большого количества украшений будет излишним. Из всего многообразия средств хореограф должен выбрать именно те, которые наиболее необходимы и полезны. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.). Особенность хореографии в акробатике, как и в любом другом спорте, заключается в том, что здесь не существует единой программы обучения танцевальному искусству как, например, в хореографическом училище. Каждому хореографу приходится разрабатывать свою методику обучения, исходя из личного спортивного и педагогического опыта. Незнание особенностей данного вида спорта может привести к искажению спортивной направленности [14].

Особенности построения урока хореографии зависят от конкретных педагогических задач. Большое внимание педагогической подготовке уделяется на этапах начальной подготовки акробатов. Помимо общих задач, на каждом уроке хореографии ставятся конкретные задачи по обучению определенным движениям или совершенствованию умений в соответствии с общими задачами тренировки. Правильная постановка

задачопределяет содержание урока, способствует лучшей организации и проведению его.

В первую очередь методика обучения элементам хореографии в группе начальной подготовки включает в себя:

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Обучение позициям ног и рук:
- 3) Обучение элементам партерной хореографии.
- 4) Развитие двигательных навыков и координации движений.
- 5) Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
- 6) Обучение поворотам.
- 7) Обучение хореографическим прыжкам.

Во время проведения урока хореограф должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной выразительностью.

Каждому возрасту свойственна манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми. При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь, показывая и рассказывая, если

это необходимо, объяснить упражнение. В первые годы тренировки полезно исправлять ошибки, применяя не только рассказ и показ, но и проводку под движению. Замечания нужно делать в простой, краткой, убедительной, и главное понятной для занимающихся, форме. Немаловажное значение имеют «профилактические» замечания, т.е. до выполнения задания хореограф предупреждает всю группу о возможных ошибках. Хореографу нужно не только найти ошибку, сделать замечание, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний.

На занятиях эффективно использование индивидуального подхода для улучшения тренировочного процесса акробатов. Учет типов темперамента позволит значительно повысить интерес юных спортсменов к занятиям хореографии. Вовремя выявленные индивидуальные качества спортсменов позволят в дальнейшем хореографу подобрать такие композиционные решения, которые покажут спортсменов с более выигрышной стороны. Захаров Р.В. в своей книге «Записки балетмейстера» (1976) пишет, что «одна из важнейших задач педагога – подметить и суметь развить индивидуальность у своих учеников».

Для самоконтроля задвижениями полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия передзеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы акробаты, учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Все уроки хореографии должны проводиться с музыкальным сопровождением. Учащиеся под руководством педагога приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности. По мнению Л.И. Ярмолевича (1968), возможность использования бесконечных вариаций движений в зависимости от создаваемого музыкального образа позволяет занимающимся расширить представления о двигательных возможностях организма, познать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Как считают Савчук О.Д. и Байдакова Н.В. (2009), музыкальные занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение учащимися как групповых так и парных упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективных качеств личности. Твёрдый регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся,

приучает их внимательно относиться к процессу музыкального воспитания. Благодаря музыке занятия становятся сильным средством эстетического воспитания. Спортсмены не только познают основы музыкальной грамоты, но и начинают осознавать красоту и выразительность движений. Музыка обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия и способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека. Ритм музыки на уроках хореографии должен быть четким и ясным. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодий.

Все движения в равной мере выполняют и правой и левой ногой (рукой) в ту и в другую стороны, что способствует развитию моторной асимметрии. От учащихся необходимо требовать четкого начала и завершения движения – это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Построение урока хореографии определяется некоторыми условиями: подбором упражнений и последовательностью их выполнения, чередование нагрузки и отдыха, составлением учебных комбинаций.

Различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительности представляют разную психологическую трудность для занимающихся, особенно на начальном этапе. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные в

координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Чередование нагрузки и отдыха является важным критерием учебного процесса. Проведение упражнений серийно-поточным методом с небольшими интервалами отдыха может привести к чрезмерно высокому темпу урока и, как следствие, значительному утомлению спортсменов. Особенно это нежелательно на обучающих уроках, так как можно вызвать снижение внимания, а значит приведёт к плохому усвоению нового материала.

Слишком длительные паузы отдыха могут привести к расхолаживанию занимающихся, не эффективному воздействию на кардиореспираторную систему, снижению общей плотности урока.

Длительность пауз во многом определяется правильной, гибкой организацией урока, а именно: правильным размещением занимающихся в зале, использованием различных методов проведения упражнений (фронтального, группового, индивидуального).

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций, то есть различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесий, поворотов, акробатических элементов и т.п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа. По мнению Шипиловой И.А. (2004), существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности учениц, периодизацию спортивной тренировки, этап подготовки.

2. Логическую связь движений, а именно:

- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего.

- все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальную трудность комбинации. Не следует уменьшать или переоценивать возможности спортсменов.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые элементы с недавно освоенными элементами, не увлекаясь при этом чрезмерным разнообразием.

Ещё одной важной задачей, которая ставится перед хореографом, особенно в группе начальной подготовки, - это приучить их:

- к освоению площадки;
- правдивой манере исполнения;
- двигаться в разных темпах и ритмах;
- уметь синхронно двигаться.

Чтобы повысить плотность учебно-тренировочного процесса занимающимся необходимо понимать не только спортивную, но и хореографическую терминологию. Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно. В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца [2]. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время. Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Хореографическая терминология характеризует движение детальнее гимнастической. И. А. Шипилина (2004) утверждает, что терминология всегда строится на основе родного языка в соответствии с правилами словообразования и грамматики, только в этом случае она будет понятна. Основное преимущество термина – в краткости. Это даёт возможность сократить время для объяснения задания, сохранить плотность урока. В таблице 1 приведен список некоторых основных терминов классического экзерсиса:

Таблица 1 – Основные термины классического экзерсиса

Plie (плие)	приседание
Grand plie (грандплие)	глубоко приседание
Por de bras (пордебра)	упражнение для рук, корпуса и головы; известны шесть форм
Battementendus (батман тондю) —	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в исходное положение
Battement tendus jeté (батманжете)	скользнув по полу, нога выбрасывается в воздух на 45’.
Picce (пикке).	«колющий»: быстрое касание носком пола
Rond de jambe par terre (ронддежамбпартер)	(круговые движения ноги по полу в направлениях endehors и endedans.
En dedans (андедан)	направление движения или поворота к себе, вовнутрь
En dehors (ан деор)	направление движения или поворота от себя или наружу.
Battement fondu (батман фондю)	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
sur le cou de pied (сюрлекудепье)	положение ноги на щиколотке.
Battementfrappe (батман фрапэ)	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и быстрое разгибание в коленном суставе (25’, 45’) в положение на носок или книзу.
Adagio (адажио)	медленно, плавно. Подъем ноги на 90’ и выше. Включает в себя гранд плие, девлюпе, релевелян. Слитная

	связка.
Relevant (релевелян)	«поднимать» медленно, плавно. Поднятие ноги вперед, в сторону или назад.
Développe (девлёпе)	«раскрывание», подъем ноги через положение passé
Grand battement (грандбатман)	«большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.
Passe (пассэ)	проводить, проходить. Связующее движение, проведение или переводение ноги.
Tourchaine (тур шене)	«сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим
Sauté (соте) –	прыжок на месте по позициям
Changement de pieds (шажмандепье)	прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции).
Cabriole (кабриоль)	прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.
Glissade (глиссад)	«скольжение»; прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.
Pasciseaux (па сизо)	ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе
Geteentrelace (жете антрелясе) —.	перекидной прыжок с одной ноги на другую, во время которого ноги забрасываются поочередно в воздух, как бы переплетаясь
Renverse (ранверсе)	от гл. «опрокидывать, переворачивать»; опрокидывание корпуса в сильном перегибе и в повороте.

Также необходимо понимать такие термины, как: «Форс» – необходимое подготовительное движение руками для выполнения пируэтов, «Апломб» – устойчивое положение занимающегося, «Припорасьон» –

подготовительные упражнения рукой или ногой перед началом выполнения элемента, «Крестом» – выполнение элементов в следующих направлениях: вперед, в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

3.2 Классификация уроков хореографии

На каждом учебном занятии важно ставить перед учащимися конкретные цели и задачи. В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать следующим образом:

- Обучающий урок
- Тренировочный урок
- Контрольный урок
- Разминочный урок
- Показательный урок

Обучающий урок. Основная задача данного вида урока - освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. По мнению таких специалистов как Е.Д. Васильевой, Т.С. Лисицкой, И. А.Шипиловой (1968, 1984, 2004), в многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно – специальной подготовки при освоении новых композиций. Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными его особенностями является использование раздельного метода разучивания упражнения, разбить его на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений с многократным повторением, подводящих к конечному результату исполнения.

Тренировочный урок. Главная задача этого вида урока – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства. Такой урок можно применять вместо вольных упражнений или как отдельный вид тренировочного занятия. В последнем случае подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

Контрольный урок. Задача этого урока – подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца провести «открытый урок», выставив оценку (по пятибалльной системе) каждому учащемуся.

Разминочный урок. В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогрев организма и снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые, по мере усвоения, учащиеся выполняют самостоятельно (индивидуальная разминка).

Показательный урок. С возросшей популярностью спортивной гимнастики, большим количеством показательных выступлений появилась необходимость в показательном уроке, где обычно участвует группа спортсменов. Главное здесь – это зрелищность, которая определяется оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы в выском индивидуальным мастерством участников.

Независимо от классификации урока хореографии, его структура является классической: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к

выполнению упражнений основной части занятия. Средства, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе разученного материала, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно–мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы [8,10].

Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается применением разнообразных средств: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов современных направлений, акробатических и общеразвивающих упражнений. Для всестороннего развития учащихся целесообразно применять смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

В основной части урока следует применять принципы прерывности и непрерывности. Это необходимо для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических упражнений.

Под непрерывностью движения мы понимаем умение двигаться плавно, без скачков и задержек при заданной скорости и амплитуде движения. Непрерывность движения часто служит средством внешней характеристики образа, создаваемого спортсменом. Умение двигаться слитно, чтобы одно движение «вытекало» из другого, находится в прямой зависимости от уровня координации движения и верного мышечного напряжения.

Под прерывностью понимается умение сознательно прерывать, останавливаться в позе. Поза – это фиксированное положение, отдельный момент движения. По мнению Г.Н. Добровольской (1975), пауза в движении должна быть полна скрытого, невидимого движения, ощущаемого не только спортсменом, но и зрителем. Применение пауз – яркое выразительное

средство, но только в том случае, если оно оправданно логикой действия. Способность мгновенно остановить движение кроется в умении управлять инерцией своего тела, а это зависит от высокого уровня внимания, ловкости, ритмичности спортсменов.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). В этой части урока очень полезным является время, отведенное на импровизацию, которая является (особенно на начальном этапе подготовки) мощным двигателем в развитии творческих способностей, владения собственным телом, тонкого восприятия музыкального материала, а главное – психологической свободы занимающихся.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей урока хореографии может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени. Между тем в подготовительном периоде первая часть урока более длительная, чем в соревновательном. Если урок проводится в начале тренировочного процесса, то подготовительная часть займёт около 10% времени всего урока, а заключительная, цель которой готовить занимающихся к предстоящей работе с акробатическими элементами, не должна быть затянутой. В случае, когда урок дополняет тренировочный процесс, подготовительная часть сокращается вдвое, тем самым заключительная увеличивается. Подбор упражнений и методы проведения должны способствовать лучшему восстановлению, особенно если урок проводится в конце тренировочного занятия [3].

Весьма важным условием в хореографической подготовке занимающихся, особенно на начальном этапе, является систематичность. Дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте, вносит свои коррективы в систему обучения. Полноценные уроки

хореографии желательно проводить ежедневно в том случае, если они не мешают основному процессу спортивной подготовки, только тогда желаемого результата можно достичь быстрее.

3.3 Примерный план урока хореографии для группы начальной подготовки

На основе литературных данных и собственным наблюдениям был составлен план занятий:

Подготовительная часть.

- поворот и наклоны головы в стороны, также наклоны вперед, назад (на счёт 1-2 плавно опустить голову к правому плечу, на счёт 3-4 вернуть в исходное положение (И.п.), на такой же счёт повторить в другую сторону и в другом направлении - важно не поднимать плечи и не совершать резких движений)
- полукруг головой (на счёт 1-4 плавно опустить голову вниз, сделать полукруг к правому плечу, на счёт 5-8 сделать полукруг к левому плечу)
- подъём плеч (на счёт 1 плечи поднимаются вверх, на счёт 2 – вниз, число повторений 16 раз)
- наклоны вперед, в стороны (на счёт 1-4 плавно мягкой круглой спиной наклониться вперед, на счёт 4-8 подняться в И.п., также в стороны)
- разновидность ходьбы по кругу (шаг на полупальцах (п.п), шаг на пятках, шаг с высоко поднятыми коленями – всё по 16 счётов)
- разновидность бега (танцевальный бег, бег с высоко поднятыми коленями, бег с выбросом ровной ноги вперед поочередно – всё по 16 счётов)

- подскоки (16 счётов)
- танцевальные шаги (шаг польки, галоп боковой, шаг с носка, переменный шаг – по 16 счётов)

Основная часть.

У опоры:

- 1) релеве – по 1,2,5позициям
- 2) деми плие, гранд плие по всем позициям
- 3) батман тандю - из 1 и 5 позиций крестом
- 4) батман тандю жете - из 1 и 5 позиции крестом
- 5) ронд де жамб партер - из 1 позиции, ан деор и ан дедан
- 6) батман фондю - из положения сюрле ку де пье крестом
- 7) батман фраппе - из положения сюрле ку де пье крестом
- 8) адажио – релевелян и девлёпэ из 5позиции крестом
- 9) гранд батман жете – из 5позиции крестом

Партер:

- упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе (например, И.п. - сесть на пол, согнуть ноги в коленях подтянуть их к груди. Захватить стопы (которые развёрнуты в I позицию) руками, медленно наклониться вперёд, выпрямляя одновременно ноги, сохраняя в I позицию, грудь на ногах. Зафиксировать положение, вернуться в И.п. Расслабиться на 1-8 счётов)

• упражнения для формирования осанки (например, лечь на живот, ноги вытянуты. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз, на 1-4 счёта отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника, на 5-8 счёта зафиксировать положение - голову отвести сильно назад, на 1-4 вернуться в и.п., на 5-8 пауза)

- упражнения для развития гибкости (упражнение «складочка» и т.д.)
- упражнения для растяжки (полушпагаты, шпагаты)

На середине:

- 1) пор де бра – 1-6 видов
- 2) малые прыжки (соте, шажман де пье, глиссад)
- 3) большие прыжки (кабриоль, па сизо, жете антреляссе)
- 4) вращения (тур шене, пируэты)
- 5) элементы народного танца (падебаск, припадание, «ковырялочка»)
- б) элементы современных танцев (выпады на одну ногу, всевозможные волны корпусом, руками)

Заключительная часть.

Танцевальные комбинации:

- различные соединения изученных элементов, с помощью специально подобранной музыки, например, сочетание шага польки (на 1-4 счёта) с подскоками (на 5-8 счётов)
- повторение ранее разученных комбинаций
- упражнения на импровизацию.

Данное планирование хореографической подготовки позволило построить целостный процесс подготовки спортсменок группы начального обучения. И в ходе анализа за педагогическим процессом было выявлено, что упражнения классического танца – это основа урока, а применение метода комплексного подхода, включающего в себя различные средства и направления хореографии, способствует более разностороннему развитию спортсменов. Применение этой методики позволило скорректировать процесс планирования урока для спортсменов в группеначальной подготовки и в короткие сроки воздействовать на повышение вышеуказанной исполнительской способности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования эффективности хореографической подготовки акробатов и её эстетического влияния на спортсменов на начальном этапе можно сделать следующие выводы:

1. На основе анализа научно-методической литературы были определены методика хореографической подготовки, а также средства, которые и определяют эту методику на начальном этапе подготовки спортсменов. Мы выяснили, что основными средствами хореографической подготовки явились: элементы классического, народно-сценического и современного танца.

2. Благодаря синтезу теоретических сведений о методических особенностях и собственным наблюдениям был составлен план урока хореографии, который способствовал развитию хореографических навыков, а также оказал положительное влияние на эстетическое воспитание акробатов. Уроки хореографии способствуют развитию различных двигательных способностей, повышают техническое и исполнительское мастерство спортсменов, которое в будущем так необходимо для лучших достижений на соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Очень важно начинать занятия хореографией на этапе начальной спортивной подготовки, так как они способствуют в дальнейшем повышению результативности соревновательной деятельности акробатов. Такие занятия могут быть применены в учебно-тренировочном процессе юных акробатов детско-юношеских спортивных школ, центров спортивной подготовки, спортивных клубов, спортивных секций. Рекомендуется проводить занятия два раза в неделю, методом музыкально-танцевального упражнения. Форма организации занятий групповая.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракчеев В.Н. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
2. Базарова Н.П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 1984. - 184с.
3. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. -18с.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер.- СПб.:Издательство «Лань», 2007.- 160с.
5. Васильева Е.Д. Танец. М.: «Искусство», 1968. – 247с.
6. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – Вып.1, 1975. – С. 30–35.
7. Добровольская Г.Н. Танец, пантомима, балет. – Ё.: «Искусство», 1975. – 124с.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. —10с.
9. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 1971. – 110с.
10. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. – М.: ООО Издательство Астрель, 2002. -208с.
11. Свистун Г.М. Подготовка юных гимнасток: Учеб.пособие. – Краснодар, 1996. - 62с.
12. Савчук О.Д. Школа танцев для детей. –СПб.: «Ленинградское издательство», 2009. – 224с.
13. Шереметевская Н.В. Танец на эстраде. – М.: Искусство,1985.
14. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – М., 2004 – 298 с.
15. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968. – 143с.

Рецензия
на методическую разработку
«Хореографическая подготовка спортсменов - акробатов в группах
начальной подготовки тренера-преподавателя МБУ дополнительного
образования ДЮСШ ст. Северской МО Северский район
Гороховой Дианы Рафкатовны.

Представленная для рецензирования методическая разработка предназначена для использования тренерами-преподавателями в учебно-тренировочном процессе при занятиях спортивной акробатикой.

Новизна в методике преподавания возможна только при современном подходе к пониманию предмета, появлению новых технических средств. В связи с этим, тренеры предпринимают попытки, и весьма удачные, разрабатывая и внедряя нестандартные подходы к хореографической подготовке в обучении и тренировки спортсменов, что и было сделано Гороховой Дианой Рафкатовной.

Автор обращает внимание на то, что основная цель данной разработки - повышение функциональных возможностей организма у занимающихся и развитие физических качеств, хореографической подготовки, изучение современных танцевальных направлений.



Необходимо обратить внимание на то, что данная методическая разработка в области хореографической подготовки позволяет воспитанникам показывать более высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня.

Хореографическая подготовка представляет собой комплекс упражнений для развития и укрепления различных групп мышц. Все предлагаемое обучение прошло тестирование на предмет эффективности и результативности процесса обучения.

Рецензируемая методическая разработка, кроме того, содержит конкретные методические рекомендации по проведению каждого занятия на разных его этапах в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств воспитанника,

Представленная для рецензирования методическая разработка тренера-преподавателя Гороховой Дианы Рафкатовны, интересна, актуальна и может быть рекомендована тренерам-преподавателям муниципалитета для применения в своей работе.

23.08.2020г.

Главный специалист МКУ МО Северский район «ИМЦ»  Г.В. Бятец
Подпись удостоверяю
Руководитель МКУ МО Северский район «ИМЦ»  Е.В. Ганина

