

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт физической культуры
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Развитие координационных способностей юных синхронисток 8-10 лет
на занятиях по хореографии**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания

дата И.Н. Пушкарева

Руководитель ОПОП

дата И.Ю. Ваганова

Исполнитель:

Тюменева Александра Михайловна,
студентка 401 группы

очного отделения

дата А.М. Тюменева

Научный руководитель:

Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания

дата И.Н. Пушкарева

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ У ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК.....	5
1.1. Понятие координационных способностей на занятиях по хореографии.....	5
1.2. Особенности физического развития юных синхронисток на занятиях по хореографии.....	9
1.3. Этапы хореографической подготовки	13
1.4. Критерии оценки развития координационных способностей.....	16
1.5. Методика развития координационных способностей на занятиях по хореографии	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Организация исследования.....	26
2.2. Методы исследования.....	27
2.3. Комплекс упражнений для развития координационных способностей на занятиях спортивными танцами.....	34
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	56

ВВЕДЕНИЕ

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

В вопросе успешного развития координационных способностей в синхронном плавании, в практике занятий хореографией имеют место следующие противоречия на занятиях по хореографии:

- между постоянно повышающейся координационной сложностью программ для соревнований по синхронному плаванию и низким уровнем координационной подготовки спортсменок на занятиях по хореографии;
- между физиологическим развитием младшего школьника и уровнем развития координационных способностей необходимым для успешной соревновательной деятельности в синхронном плавании;
- между необходимостью целенаправленного развития координационных способностей и в тоже время в недостаточной готовности тренеров-хореографов к оптимальному выбору и использованию в этом процессе различных методик, приемов и специальных упражнений.

Наличие этих и других противоречий позволило определить проблему исследования и сформулировать тему **выпускной квалификационной**

работы: «Развитие координационных способностей юных синхронисток 8-10 лет на занятиях по хореографии».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс развития координационных способностей юных синхронисток 8-10 лет на занятиях по хореографии.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей юных синхронисток 8-10 лет на занятиях по хореографии.

Целью данной работы является повышение уровня координационных способностей юных синхронисток 8-10 лет на занятиях по хореографии.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по проблеме исследования.
2. Обосновать эффективность использования методики развития координационных способностей юных синхронисток 8-10 лет на занятиях по хореографии.
3. Сравнить уровень развития координационных способностей у юных синхронисток 8-10 лет в процессе педагогического эксперимента.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 50 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 55 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Теоретический обзор литературных источников по проблеме развития координационных способностей на занятиях по хореографии

1.1 Понятие координационных способностей

В научной и учебно-методической литературе еще пока не найден подход к такому определению понятия «координационные способности». Скорее всего это противоречие произошло из-за неоднозначного понимания авторами сущности координационных способностей. Ранее, когда выполнялись какие-либо двигательные деятельности, для характеристики координационных возможностей человека, применяли термин «ловкость». Именно ловкость, по мнению авторов определяла, во-первых, способность за максимально короткое время обучаться новым движениям и, во-вторых, это максимально быстро перенаправить свою двигательную деятельность в случае с внезапной сменой обстановки [8]. Позднее вместе с термином «ловкость» начали применять термин «координационные способности». Так, по мнению Е.П. Ильина, «под ловкостью следует понимать совокупность координационных способностей, одной из которой является быстрота, овладения новыми движениями, другой-быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации» [5]. Л.П. Матвеев писал: «Координационные способности определяют как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [6].

Вместе с тем, в книге «о ловкости и ее развитие» Н.А. Бернштейн [3] указывал на то что, термин «ловкость» и термин «координационные способности» очень разные понятия. По мнению Н.А Бернштейн, «ловкость,

действительно проявляется в двигательном действии, выполнение которых осуществляется при необычных и неожиданных изменениях обстановки, и требующих быстрого выхода из нее, а координационные способности, проявляются при осуществлении любого двигательного действия» [3]. И все же, различаются координационные способности от ловкости тем, что координационные способности проявляют себя во всех направлениях деятельности, которые заблаговременно согласованы между собой, а ловкость проявляется в различные моменты неожиданности, внезапности, где требуется четкая быстрая реакция переключения движений.

Как известно, по подсчету О. Фишера, «с учетом возможных перемещений между туловищем, головой и конечностями, в человеческом теле находится не менее 107 степеней свободы (возможных основных направлений движений). Поэтому основной задачей, которую должен решить человек при координации движений, это исключение избыточных степеней свободы» Д.Д. Донской отметил несколько видов координации при выполнении двигательных действий — нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация — согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это приводит к решению двигательной задачи, которое в конкретных условиях (внутренних и внешних) согласованно сочетает нервные процессы [22].

Мышечная координация — это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. максимально совершенно, решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие внезапно [33].

Координированность человека — одна из характеристик его двигательных-координационных возможностей.

Координированность - есть результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Она имеет разную меру выраженности у конкретного индивида. Мера индивидуальной выраженности координированности обнаруживается в успешности и качественном своеобразии организации и регулирования движений [17].

Координационные способности можно разбить на несколько групп.

Первая группа. Способность наиболее приближенно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений («чувство пространства», «чувство времени», «чувство темпа» и «мышечное чувство», т.е. чувство прилагаемого усилия).

Вторая группа. Способность удерживать статическое положение (позу) и динамическое равновесие. Ко второй группе относятся такие координационные способности зависящие в способности придерживаться устойчивому положению тела (равновесие), попытаться устоять в этой позе в статическом положении либо во время балансирования.(например, исполнение равновесия с работой предмета).

Третья группа. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью [33].

Основные координационные способности:

- Способность к дифференцированию параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.)
- Способность к ориентированию в пространстве;
- Способность к равновесию;

- Способность к перестраиванию движений;
- Способность к соединению, комбинированию движений;
- Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и необычной постановке задачи;
- Способность к выполнению задачи в заданном ритме;
- Способность к управлению временем двигательных реакций;
- Способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- Способность к рациональному расслаблению мышц.

В реальности деятельность проявляется в сложном взаимодействии. В одних видах деятельности одни играют главную роль, в другой второстепенную [17].

Благодаря вышеизложенному, есть предположения, что определение понятия «координационные способности» и классификации форм их проявления позволяет:

Во-первых, четко очертить механизмы координации, обеспечивающие различные формы проявления координационных способностей.

Во-вторых, планировать педагогические воздействия (подбирать средства и методы развития координационных способностей) в соответствии со спецификой вида спорта [1].

В-третьих, определять наличие или отсутствие переноса между различными координационными способностями и уточнять характер переноса. Что в конечном итоге позволит минимизировать как временные затраты, так и расход ресурсов организма спортсмена при реализации тренировочных программ.

1.2. Особенности физического развития

Физическое развитие, как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит по его естественным закономерностям, которые никто не волен изменить (закономерности возрастной последовательности к неравномерности развития, взаимодействия генетических и средовых факторов развития и др.) В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития (от внутриутробного до старческого), за время которых время и функции организма претерпевают существенные изменения (в частности, к зрелому возрасту длина и объем тела увеличиваются в несколько раз, а масса тела, величины проявляемой мышцами силы, минутного объема крови и ряд других параметров, характеризующих морфофункциональные возможности, - многократно, некоторые даже в 20–30 раз и более). В процессе физического развития, человек основывается на естественные законы, этот процесс обуславливается определенными условиями жизни в обществе [16].

Все зависит от совокупности факторов и условий физического развития оно может иметь разный характер - быть всесторонне развитым и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным. Знать и правильно использовать объективные закономерности этого процесса, возможно такое воздействие на его динамику, чтобы придать ему такое очертание, предпочтительное для личности и общества, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств, которые лежат в основе двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма, увеличение общего уровня работоспособности, которая необходима не только для созидательного труда но и для общественно-полезных форм деятельности; вероятней всего можно также, существенно отодвинуть сроки возрастной инволюции (регрессивных изменений) физических кондиций организма, которые естественно наступают в процессе

старения. Вероятность целесообразно повлиять на процесс физического развития, возобновить его, направить по дороге физического совершенствования индивида, и реализуя при конкретных условиях в физическом воспитании [16].

Освоение возрастных особенностей восстановления двигательной функции, развития физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости - имеет огромное значение. Под двигательной функцией мы понимаем совокупность физических качеств, двигательных навыков и умения детей, подростков и взрослых. Двигательная функция относится к более сложным физиологическим явлениям, обеспечивающим противодействие условия внешней среды. Физическими (или двигательными) качествами общепринято называть конкретные хорошие стороны двигательных возможностей человека [27].

Физиологическими условиями воспитания физического качества быстроты в младшем школьном возрасте служит своевременное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению незамедлительных движений разными частями тела (кистью, рукой).

Но все-таки у детей младшего школьного возраста способность к незамедлительному передвижению по пространству развита минимально. Среднестатистическая скорость бега повышается только к 10 годам. В данном возрасте у девочек заметен наиболее высокий прирост результатов в прыжках в длину с места (20%) [33].

Воспитание быстроты производится с помощью скоростно-силовых упражнений, пробеганием коротких (30-60 м.) отрезков дистанции с наиболее высокой скоростью, после заблаговременного освоения техники спринтерского бега.

Но нужно знать заранее, что применение скоростно-силовых и спринтерских упражнений в большей степени способствует увеличению скорости в период ее интенсивного возрастного периода - в 11-12 лет у девочек.

Учащиеся 8-9 лет обладают минимальными показателями мышечной силы. Силовые, в особенности упражнения на статику, вызывают у них резкое развитие охранительного торможения. Именно поэтому, возрастные характеристики детей не дают применять силовые упражнения на спортивных занятиях. Дети этого возраста наиболее расположены к кратковременным скоростно- силовым упражнениям. Различные упражнения на динамику, на снарядах, акробатические, прыжковые применяются в 7-10 летнем возрасте.

Здесь необходимо по очереди приучать юных спортсменов к сохранению статистических поз с обязательным контролем за дыханием. Применение таких упражнений на статику находит необходимостью поддержания правильного положения тела при выполнении упражнений. Особо пристальное значение упражнения на статику применяют для выработки и сохранения правильной осанки [33].

Когда подходит подростковый и юношеский возраст, в следствии относительно высокой морфологической и функциональной зрелости двигательного аппарата, создается благоприятная возможность для развития силы [26].

Дети младших классов отличаются минимальной выносливостью. Но уже к 10-ти годам у них возрастает способность к многократному выполнению работы на скорость (повторный забег на короткие дистанции), а также работы с минимальной интенсивностью (медленный бег) в течении длительного времени. Не быстрый бег возможно использовать в качестве основного средства воспитания общей выносливости уже в младших классах (по Макарову А.Н., Лидьярду А., Ренссу М.). При условии не быстрого увеличения времени выполнения не интенсивных упражнений, общую

беговую подготовку можно довести до 14 км. в семидневку. Идеальным методом развития выносливости служит ходьба и бег.

У младших школьников есть все возможности для приобретения таких качеств, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата - наибольшая эластичность связок и мышц, высокая подвижность позвоночного столба - способствует максимальной эффективности специальных упражнений для развития этих качеств [11].

Достаточно высокий уровень развития гибкости проявляется в возрасте от 4 до 10 лет. Тренеру, педагогу всегда стоит помнить, что у школьников младших классов частая подвижность в суставах чаще всего приводит к отклонениям в формировании отдельных двигательных навыков.

Совершенствование гибкости в подростковом и младшем юношеском возрасте происходит во время занятий специальными упражнениями (парные, с полной амплитудой, на растягивание), свойственными определенному виду спорта.

Возраст от 6 до 10 лет характеризуется также большой степенью развития ловкости движений. Помогает этому хорошая пластичность центральной нервной системы, развитие двигательного анализатора с максимальной интенсивностью, которая выражается в частности, при совершенствовании в пространственно-временной характеристики движения [22].

На уроке, ловкость детей совершенствуется во время таких игр, в которых требуется внезапное изменение действия, ситуации, при усложнения заданий которые требуют координированных движений, ну и конечно же упражнения на ловкость с различными предметами.

В наше время если оценить физическое развитие детей с тем что было раньше, у некоторых можно отметить достаточно невысокое физическое развитие тк у детей существует повышение жирового компонента в теле,

и по этой причине у части подростков с лишним жировым компонентом, существуют отклонения в состоянии здоровья, а так же нарушается работоспособность.

1.3. Этапы хореографической подготовки в синхронном плавании

Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся [47].

Высокие требования к мастерству в синхронном плавании, которые поспособствовали глубокой специализации тренеров, благодаря методу групповой работы. Такое понятие как «хореография» держит в себе всё, относящееся к искусству классических танцев, народных, современных. Хореографическая подготовка состоит из систем упражнений и методов, которые воздействуют и направлены на воспитание двигательной активности, а так же расширение их арсенала выразительных средств.

Упражнения, сложность которых зависит от техники, темпа, ритма, характера выполнения движений и сочетания их с музыкальным сопровождением, именно поэтому для занимающихся это не только интересно и привлекательно но и полезно для развития координационных способностей.

Хореография призвана, прежде всего, развивать пластичность и координационно-двигательные способности. Именно поэтому наиболее эффективное воздействие элементов зависит от технически правильного исполнения [9].

В хореографической подготовке синхронисток выделяют несколько этапов, которые более характерны для освоения элементов по хореографии:

- 1) Базовая подготовка
- 2) Профилирующий этап
- 3) Этюдный этап

К базовой хореографической подготовке относятся:

1) Подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамб, девлоппэ и их разновидности)

2) Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине.

3) Историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта)

4) Современный танец (освоение подготовительных упражнений)

5) Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге.

6) Владение техникой отталкивания и приземления

7) Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»)

8) Владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.

9) Владение техникой поворота на двух ногах [34].

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Главным аспектом данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. основных движений, которые ведут к освоению целого комплекса родственных по структуре движений [46].

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

- 1) Эмоциональный (героический, лирический, романтический).
- 2) Характерно-образный (русский, испанский, цыганский и др.).
- 3) Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства – это проблема воспитания выразительности движений [18].

В практике художественной гимнастике спортивные балльные танцы на занятиях по хореографии составляют относительно небольшую часть танцевальной подготовки, но так как спортивные балльные танцы включают большое количество разнообразных танцевальных (сложно-координированных) движений, которые служат дополнительным источником развития координационных способностей, необходимо увеличить их объем в подготовительный период тренировочного процесса.

1.4. Критерии оценки развития координационных способностей (КС)

Для того, чтобы процесс подготовки юных гимнасток происходил более эффективно, необходим тщательный анализ и оценка координационных способностей.

Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов.

Метод наблюдения может многое сказать опытному и подготовленному педагогу о том, как развиты вышеназванные КС его воспитанников. Тренер получает разнообразную информацию о том, как легко и быстро спортсменка овладевает упражнениями; как точно и быстро координирует свои движения; насколько своевременно и находчиво перестраивает двигательные действия в ситуациях внезапного изменения обстановки, т.е. в условиях, предъявляющих высокие требования к координационным способностям. Если тренер опирается на выделенные критерии оценки КС, то эффективность его наблюдения при этом повышается.

Однако с помощью метода наблюдения можно получить лишь приблизительные, относительные характеристики развития КС на уровне альтернативы: есть у гимнастки те либо иные КС или их нет. Получить точные количественные оценки координационного развития этим методом нельзя.

Оценивать КС можно также на основании метода экспертных оценок. Для этого тренер приглашает опытных, сведущих специалистов, которые высказывают свое мнение о степени развития различных координационных способностей гимнастки. Экспертизу можно проводить разными способами.

Наиболее подходящим является способ предпочтения (ранжирования), согласно которому эксперты расставляют оцениваемых детей по рангам - в порядке ухудшения или улучшения их КС.

Место, занятое спортсменкой, определяется числом набранных баллов; ему соответствует относительный уровень координационных способностей гимнастки в группе.

Однако и метод экспертных оценок имеет свои изъяны. Во-первых, для проведения экспертизы не всегда можно найти специалистов высокой квалификации в данном вопросе. Во-вторых, с его помощью можно получить лишь субъективную характеристику степени развития КС, которая не всегда совпадает с объективной, действительной оценкой [42].

Аппаратурные, или инструментальные, методы позволяют получить достаточно точные количественные оценки уровня развития координационных способностей и их отдельных компонентов (признаков). Существует множество приборов, с помощью которых можно выявлять КС. Назовем наиболее типичные из них.

Так, с помощью различных координациометров, треметров-координациометров можно измерять точность, быстроту и экономичность движений. Для измерения точности воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, силовых и временных параметров движений соответственно применяют кинематометры, динамометры и рефлектометры (реакциометры). Стабилографы используют для определения способностей к поддержанию равновесия тела [32].

В настоящее время в научных исследованиях в спорте различная аппаратура находит все более широкое применение. Тренер, который использует инструментальные методы, без сомнения, поднимает на более высокую ступень изучение проблемы КС.

Однако нельзя не учитывать ограниченность применения этих методов в измерении координационных способностей.

Во-первых, с помощью приборного оборудования можно точно измерить лишь отдельные психофизиологические функции (сенсорные, интеллектуальные, сенсомоторные, мнемические) или отдельные признаки КС (например, точность воспроизведения силовых, временных или пространственных параметров движений), а не сами координационные способности как целостные психомоторные образования [45].

Во-вторых, многие лабораторные приборы дорогостоящи. И кроме того такую аппаратуру не выпускают серийно, и это не позволяет применять ее в широких масштабах.

Основным методом диагностики КС учащихся на сегодняшний день являются специально подобранные двигательные (моторные) тесты. Специалистами определены основные теоретические и методические положения, которые следует учитывать при выборе тестов на КС; отобраны тесты, пригодные для оценки абсолютных и относительных показателей, характеризующих уровень развития специальных КС спортсменов всех возрастных групп; разработана методика тестирования; осуществлено тестирование разных КС на большом количестве детей 7-17 лет; установлены добротные, надежные и информативные тесты; разработаны нормативы с учетом возраста детей; подготовлены рекомендации по применению тестов в реальных условиях школы [32].

В научных исследованиях достаточно часто встречаются ситуации, когда для оценки КС используют только один-два теста, на основании которых делают вывод о степени сформированности всей координационно-двигательной сферы.

Однако с помощью одного, даже весьма сложного комплексного теста, включающего в себя несколько двигательных заданий, нельзя получить точные, дифференцированные оценки уровня развития отдельных, конкретных КС.

Поэтому лучше сначала разработать или отобрать возможно большее число двигательных тестов, определяющих абсолютные и относительные показатели, характеризующие особенности развития специальных и специфических КС, а затем подвергнуть эти тесты экспериментальной проверке.

Наиболее правильным представляется подход, когда каждую отдельную КС изучают с помощью нескольких однородных контрольных испытаний. Это позволяет получить достаточно надежную оценку уровня ее развития, а в научном плане наличие положительных взаимосвязей между однородными признаками говорит о том, что данные тесты или группа тестов определяют одну и ту же КС [25].

Желательно, чтобы контрольные испытания не требовали сложного оборудования и приспособлений и были относительно просты по условиям организации и проведения; чтобы результаты тестов как можно меньше зависели от возрастных изменений размеров тела, его звеньев и от массы тела испытуемого; чтобы задания, входящие в тесты, выполнялись «ведущими» и «неведущими» верхними и нижними конечностями, что позволяет изучить явление латеральное (асимметрии) с учетом возраста и пола. Для тренера особенно важно, чтобы тесты давали достаточно полную картину динамики изменения КС.

1.5. Методика развития координационных способностей на занятиях по хореографии

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [7].

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает так же освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий [9].

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке в синхронном плавании в учебно-тренировочной группе первого года обучения применяют две группы таких средств:

- а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений;
- б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей [33].

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений в учебно-тренировочной группе первого года обучения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Методика совершенствования координационных способностей в учебно-тренировочной группе первого года обучения.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают

способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), спортсменки легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

4. Преодоление не рациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (не полное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению [16].

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся в учебно-тренировочной группе первого года обучения необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др. [21].

Для развития координационных способностей в учебно-тренировочной группе первого года обучения используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два метода — со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

— строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

— изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положения стоя — ловля сидя и наоборот);

— изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения) прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

— «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

— выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

— выполнение упражнений с исключением зрительного контроля — в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров [38].

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что

возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Таким образом, можно сделать вывод, что основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе СДЮСШОР № 19 г. Екатеринбурга Свердловской области с 10.09.2015 по 01.03.2016. Педагогический эксперимент был организован и проведен в условиях учебно-тренировочных занятий в двух учебно-тренировочных группах второго года обучения (УТГ 2)

В исследовании принимали участие две группы в возрасте 8-10 лет, по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах.

Занятия по хореографии проводились по стандартной программе СДЮСШОР № 19 отделения синхронное плавание, три раза в неделю. Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – поисково-констатирующий (10.09.2015-25.09.2015). На данном этапе собирался фактический материал для характеристики синхронисток 8-10 лет, участвующих в эксперименте. Выявлена проблема, обоснована и выбрана тема исследования.

Также на данном этапе проводился анализ методической литературы по проблеме исследования. Определены методы экспериментального исследования. С помощью контрольных испытаний (тестов) выявлены и сравнены показатели уровня развития координационных способностей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

По результатам исследования составлен комплекс упражнений для развития координационных способностей у синхронисток учебно-тренировочной группы.

Второй этап – организация и проведение формирующего эксперимента (26.09.2015-01.03.2016), основу которого составило внедрение разработанного комплекса танцевальных упражнений. Комплекс упражнений включался в занятия по хореографии синхронисток экспериментальной группы три раза в неделю.

Третий этап – итогово-обобщающий (02.03.2016 – 20.04.2016). Проведено тестирование, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Полученные данные обрабатывались математико-статистическими методами -t-критерием Стьюдента, анализировались, формулировались выводы и заключение. Осуществлялось редактирование и оформление выпускной квалификационной работы и ее предзащита.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- метод математической статистики.

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

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

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

В экспериментальной и контрольной группах занятия имели:

- Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);
- Длительность одного занятия - 90 минут;
- Частота уроков-3 раза в неделю;
- Преимущественно аэробная направленность нагрузки.

В содержание занятий экспериментальной группы включались упражнения динамического и статического характера, направленные на развитие координационных способностей (рис.1).



Рис.1. Средства развития координационных способностей на занятиях по хореографии.

Упражнения динамического характера для развития координационных способностей составляли 40% времени, отводимого на занятие, статических упражнений – 20%.

Для развития координационных способностей комплекс упражнений динамического характера включался во все части занятия. В подготовительной части эти упражнения являлись составной частью общей и специальной «разминки». «Разминка» состояла из упражнений циклического характера, направленных на усиление притока крови к мышцам, суставам и включала в себя беговые, прыжковые серии, толчковые движения с одновременной работой рук в разных направлениях и разных плоскостях. Затем следовали упражнения на увеличение гибкости основных работающих мышечных групп и подвижности суставов.

Средствами являлись общеразвивающие упражнения (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног).

Последовательность упражнений:

Сгибание-разгибания, отведение-приведение, круговые движения суставов. Общеразвивающие упражнения заканчивались растяжкой основных работающих мышц. Подготовительная часть составляла около 10-12% от продолжительности всего занятия. Использовался словесный метод (разъяснения) в сочетании с наглядным (показ). При выполнении упражнений использовался метод целостно-конструктивного упражнения, т.к. выполнялись структурно несложные движения.

В основной части занятия решались задачи: повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительность основной части занятия составляла около 80 % от общего времени занятия, при этом до 40% от этого времени занимала аэробная часть. Использовался метод целостного упражнения в сочетании с расчленено-конструктивным (упражнения со сложной структурой). Нагрузка имела непрерывный характер в целевой зоне 60-85% от тах значения ЧСС,

поэтому для обеспечения правильного «выхода» из целевой зоны, комплекс упражнений начинался с динамических упражнений средней амплитуды.

Выполнение упражнений динамического характера способствовало развитию силы мышц, т.к. недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной их подвижности. К тому же, при выполнении активных движений величина их амплитуды существенно зависит от силовых возможностей человека. В связи с этим на начальном этапе занятий большое внимание уделялось упражнениям динамического характера, они способствуют развитию силы мышц, а, следовательно, и активной подвижности в суставах.

Постепенно к динамическим упражнениям добавлялись статодинамические упражнения: удержание определенного положения (5-8 с) в сочетании с продвижением; фиксация позы в различных направлениях и плоскостях.

Затем следовали силовые упражнения. Силовыми упражнениями были направлены на проработку крупных мышечных групп (мышцы спины, ног, груди, пресса). Упражнения разучивались как целостно, так и по частям (во избежание закрепления ошибок в технике). Для эффективного развития подвижности в суставах, силовые упражнения сочетались с упражнениями на растягивание, преимущественно статического характера (удержание позы 5-10 сек). Комплексное использование таких упражнений способствует не только увеличению силы мышц, производящих данное движение, но и их растяжимости и эластичности.

В заключительной части занятия решались задачи постепенного перехода организма к спокойному физиологическому состоянию (снижение нагрузки, восстановление ЧСС, растяжка основных работающих мышц). Заключительная часть включала в себя статические упражнения.

В заключительной части словесные методы (указания, команды, разъяснения) сочетались с наглядными (показ отдельных упражнений и их

элементов). К методам строго регламентированного упражнения относился метод целостно-конструктивного упражнения.

В конце данного этапа было проведено итоговое тестирование уровня координационных способностей.

Педагогическое тестирование проводилось на тренировочных занятиях, в условиях спортивного зала.

Метод контрольных испытаний (тестирования):

1) Степ–тест.

Оборудование: скамейка высотой 20см, секундомер.

Методика. Испытуемый становится лицом к скамейке. По сигналу начинает выполнение упражнения: ставит одну ногу на скамейку, затем другую и выпрямляется. После этого сразу же опускает ведущую ногу (с которой начинал выполнять упражнение), затем вторую и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется непрерывно в течение 1 минуты. Преподаватель помогает сохранять нужную скорость шагов, считая вслух: «Шаг, два, три, четыре, шаг, два, три, четыре». Испытуемому разрешается менять ведущую ногу. Закончив упражнение, он отходит в сторону и садится на скамейку.

2) Тест на координацию

1)Оборудование: скакалка, секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый по сигналу: «Готов !» начинает прыгать на скакалке на двух ногах, вращение вперед. Начиная с первого прыжка преподаватель включает секундомер. По истечении 10 сек. По сигналу: «Стоп!» подсчитывается количество прыжков.

Результат - количество прыжков за 10 сек.

3) Тест на равновесие

Тестирование проводится в спортивном зале.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Тестируемый закрывает глаза, сгибает удобную ногу в колене, носком согнутой ноги касаясь впадины на чашечке, при этом ни на что не опираясь. Руки прямые и отведены в сторону, опорная нога так же прямая.

Результат: чем дольше тестируемый простоит в равновесии тем лучше результат, измеряется в секундах.

4) Тест на гибкость

Тестирование проводится в спортивном зале после активной разминки.

Оборудование: сантиметровая лента.

Процедура тестирования. Тестируемый опускается в положение мостик и старается максимально близко подвести руки к ногам, при этом руки должны быть выпрямлены в локтях.

Результат. Чем меньше расстояние между руками и ногами, тем выше результат. Расстояние измеряется в см, а так же в правильном выполнении упражнения (табл.1).

Критерии оценки гибкости

Уровень проявления	Мост из положения лежа
Очень высокий 5 баллов	Ноги и руки выпрямлены, плечи перпендикулярны к полу, упражнение выполняется легко
Высокий 4 балла	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу
Средний 3 балла	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали
Ниже среднего 2 балла	Ноги согнуты, плечи заметно отклонены от вертикали (до 30°)
Низкий 1 балл	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Очень низкий 0 баллов	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали более чем на 45°

По данным Минаевой Н.А., Чебураева В.С., Ляссотович С.И. и др.

Метод математической статистики.

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

2.3. Комплекс упражнений для развития координационных способностей на занятиях спортивными танцами

Далее в экспериментальной группе координационные способности развивались по стандартной программе, во второй использовались включения элементов спортивных бальных танцев.

Упражнение 1

ИП – 3 позиция ног, руки на пояс (в руках лента).

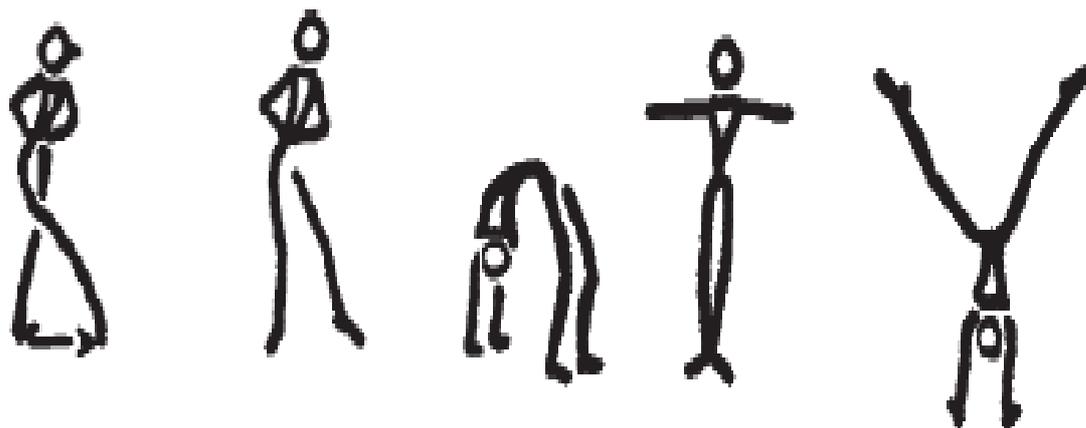
1-2 – шаг польки с правой

3-4 – шаг польки с левой

5-8 – переворот вперед

1-4 – 4 галопа вправо, руки в стороны

5-8 переворот в сторону



Упражнение 2

ИП – 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

1- шаг правой в сторону в стойку, левую согнуть в сторону.

2 – опустить левую в ИП сзади

3 – счет 1

4 – счет 2

5 – счет 1

6 – приставить левую к правой в полуприсед

7 – прыжок вверх, согнув ноги назад

8 – ИП

9 – 16 – тоже самое в другую сторону

Упражнение 3

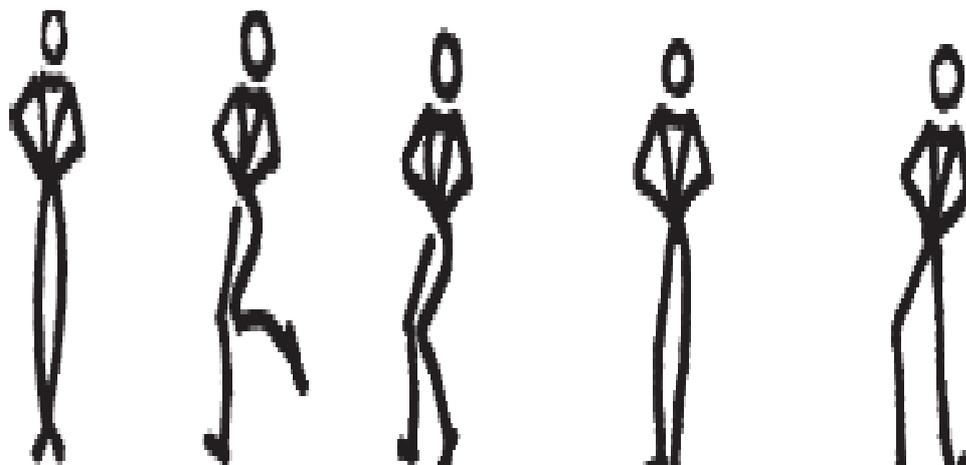
ИП – стойка, руки на пояс

1 – с подскоком на левой, захлест с правой голенью в сторону

И – полуприсед на левой, согнув правую в сторону на носок

2 – подскок на левой, согнув правую вперед

И – полуприсед на левой, правую в сторону на пятку



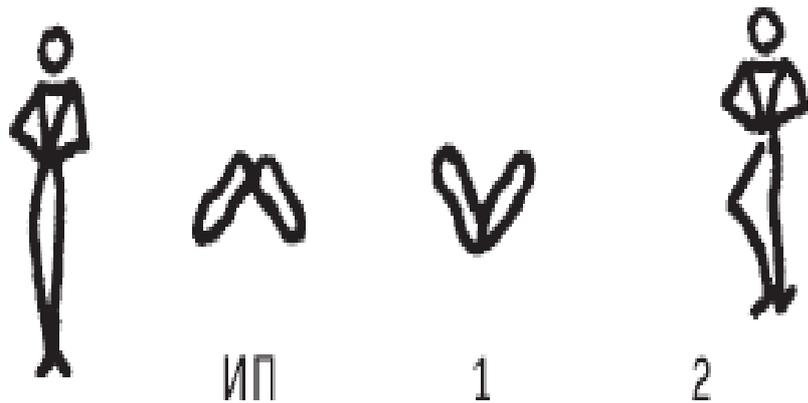
Упражнение 4

ИП – стойка руки в пояс

1 – носки вместе, пятки наружу

2 – правую в сторону на пятку, левую назад на носок за пятку правой

3-4 то же самое



Упражнение 5

ИП – 3 позиция ног, руки на пояс

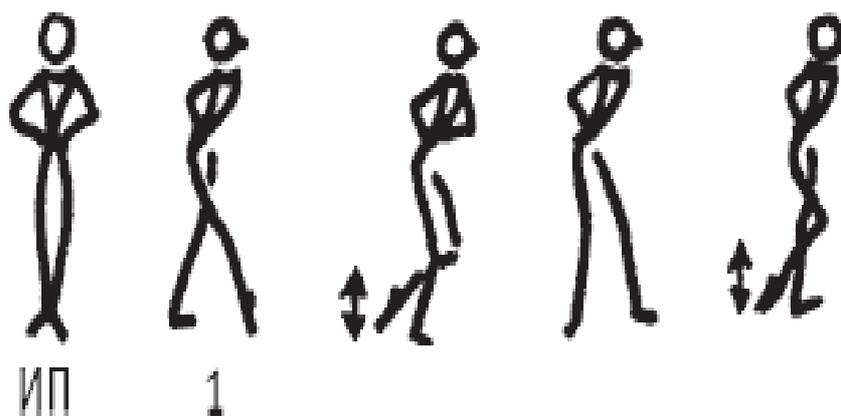
1 – шаг правой вперед

И – сгибая левую, удар носком за пяткой правой

2 – шаг левой вперед

И – сгибая правую, удар носком за пяткой левой

3-4 с другой ноги



Упражнение 6

ИП – 3 позиция ног

1-6 – вальсовый шаг в повороте (в руках мяч)

1-3 – шаг галопа (на шассе)

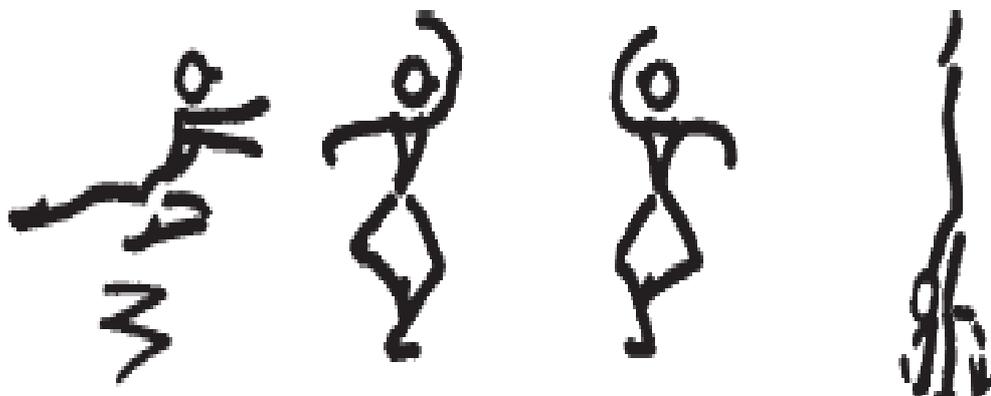
4-6 – прыжок касаясь

1-3 – балансе вправо

4-6 – балансе влево

1-3 – балансе вправо

4-6 – поворот на 360 ° касаясь пола одной рукой с взмахов левой в вертикальный шпагат



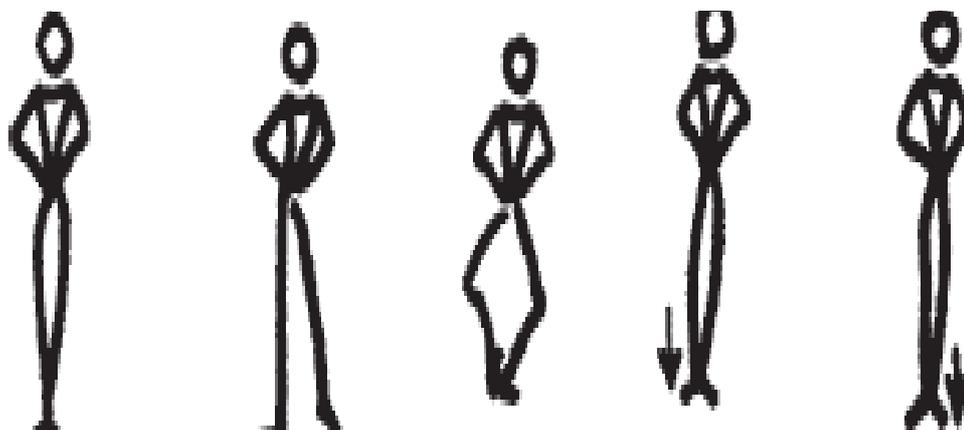
Упражнение 7

ИП – 3 позиция ног, руки на пояс

1 – шаг правой в сторону в полуприсед, левую согнуть, носок левой за пяткой правой

2 – стойка на носке левой

3 – переступить правой в стойке на носках



Упражнение 8

ИП – стойка, руки на пояс

1 – скрестный шаг правой на пятку с поворотом налево, руки в стороны

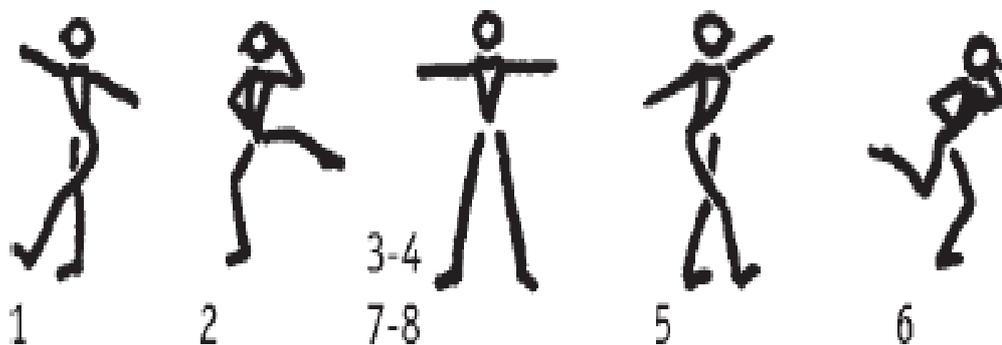
2 – соскочить на правую в полуприсед, левую назад книзу, голову вправо, правая рука на пояс, левая рука за голову

3-4 шаг галопа вправо, руки в стороны

5 – скрестный шаг левой на пятку с поворотом направо, руки в стороны

6 – соскочить на левую в полуприсед, правую назад книзу, голень влево, левая рука на пояс, правая рука за голову

7-8 – шаг галопа влево, руки в стороны



Упражнение 9

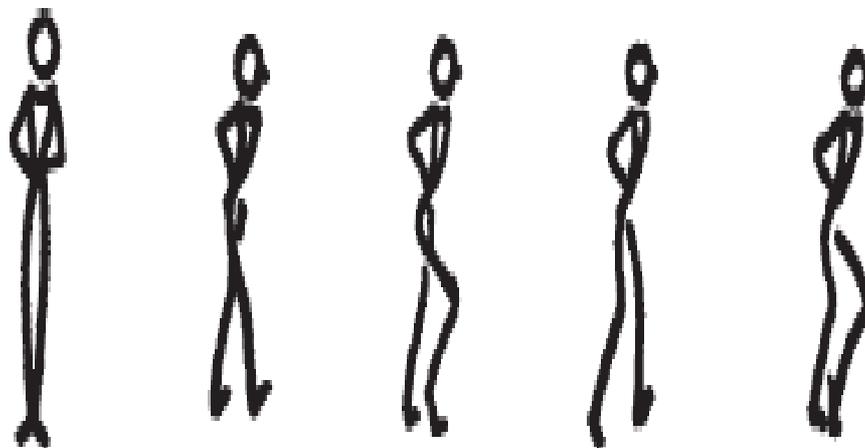
ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс

1 – правую вперед на пятку

2 – согнув правую вперед с опорой на носок

3 – перескочив на правую, левую вперед на пятку

4 – согнув левую вперед с опорой на носок



Упражнение 10

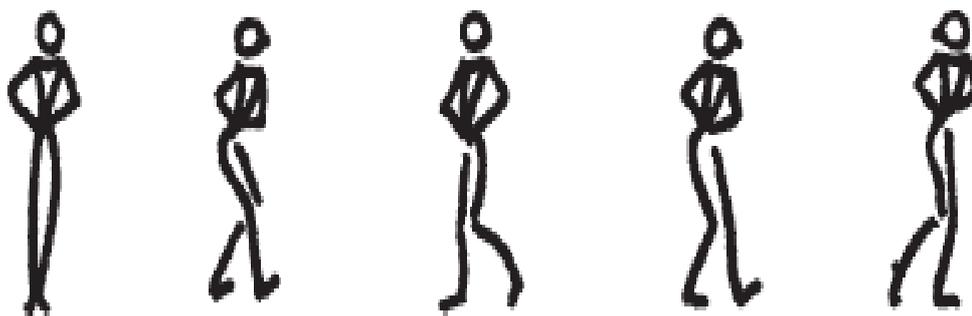
ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс

1 – правую вперед на пятку

2 – правую в сторону на носок

3 – перескочив на правую, левую вперед на пятку

4 – левую в сторону на носок



Упражнение 11

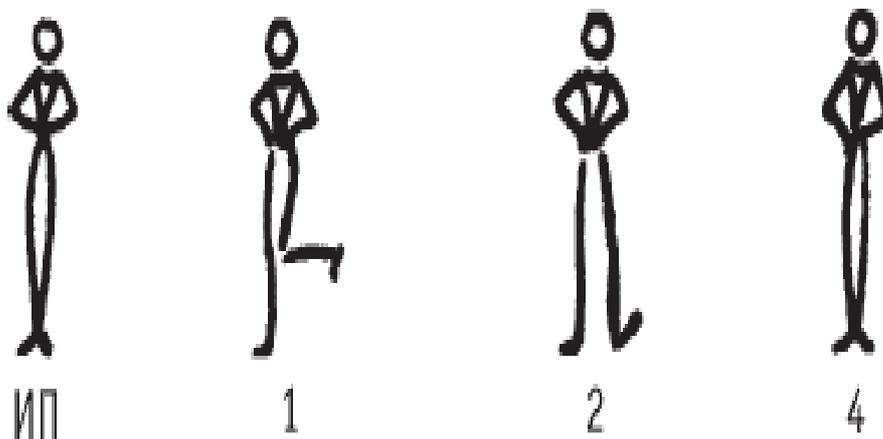
ИП – стойка руки на пояс

1 – подскок на левой с захлестом правой голени наружу

2 – правую в сторону на пятку

3 – перенести центр тяжести на правую

4 – приставить левую к правой

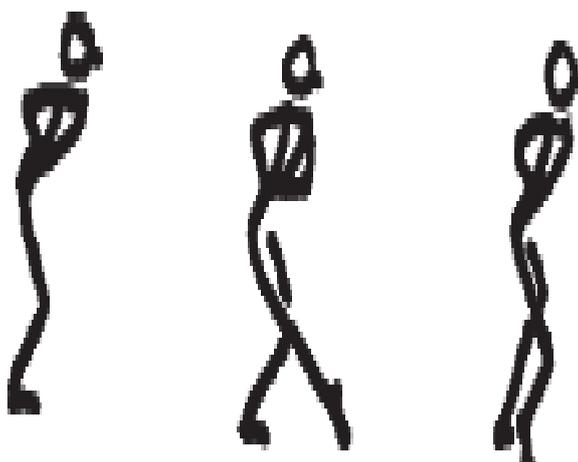


Упражнение 12

ИП – сомкнутая стойка в полуприседе, руки на пояс

1 – с ударом носка об пол, правая вперед книзу

2 – сгибая правую, удар носком о пол возле носка



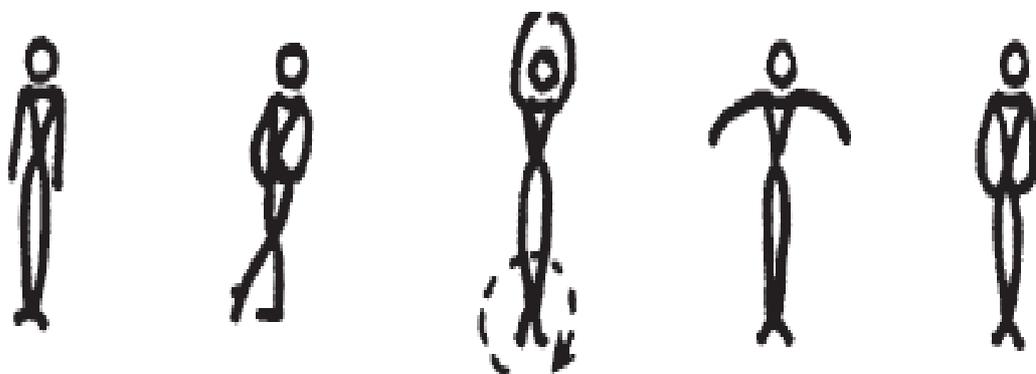
Упражнение 13

ИП – ОТ

1 – скрестный шаг правой перед левой, руки в подготовительной позиции

2 – поворот на носках

3 – 3 позиция ног



Упражнение 14

ИП – 3 позиция ног, руки на пояс

1 – шаг правой с носка вперед вправо

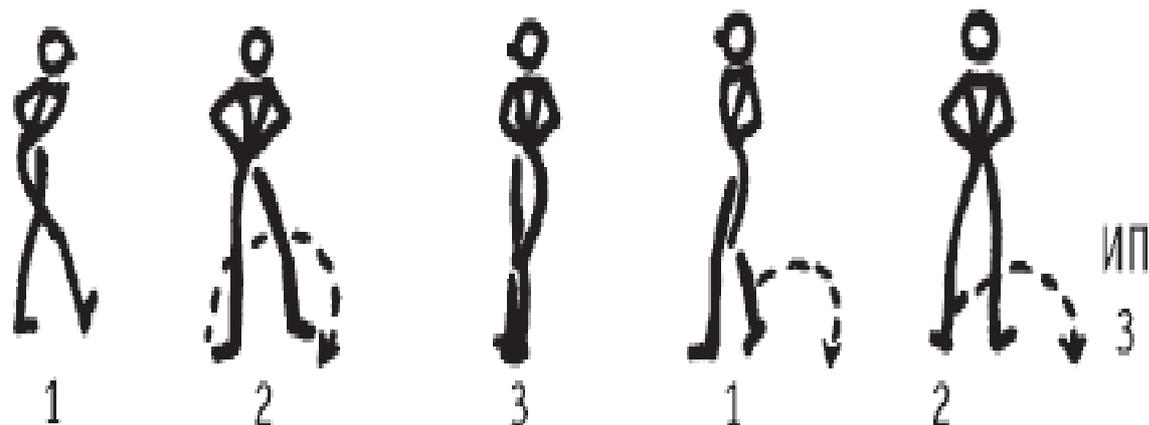
2 – с поворотом направо шаг левой в сторону

3 – с поворотом направо правую приставить к левой

1 – шаг левой назад

2 – с поворотом направо шаг правой в сторону

3 – приставить к правой



Упражнение 15

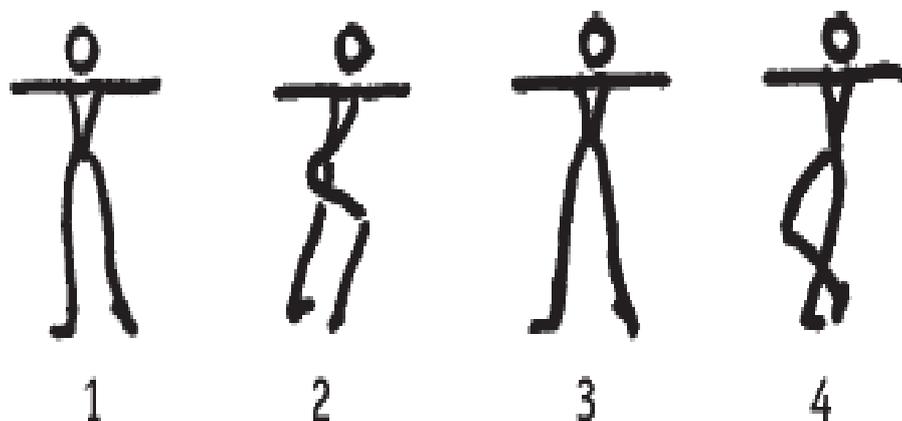
ИП – стойка, руки в стороны (в руках мяч)

1 – шаг правой в сторону

2 – скрестный шаг левой вперед в сторону в полуприсед

3 – шаг правой в сторону

4 – скрестный шаг левой назад, приставляя правую



Упражнение 16

ИП – стойка руки в стороны (в руках булава)

1 – шаг правой в сторону

2 – взмах левой направо книзу

3 – шаг левой в сторону

4 – взмах правой влево книзу



Глава 3. Результаты исследований

Оценивая полученные данные развития координационных способностей экспериментальной и контрольной групп (табл. 2, рис. 2) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 2
Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	март	апрель	март	апрель
Степ-тест, кол-во раз	22±1	26±1*	22±2	24±1
Тест на координацию, кол-во раз	7±1	11±1*	6±1	9±1
Тест на равновесие, с	13,8±2,7	19,3±2,2*	14,2±1,5	19,6±2,4*
Тест на гибкость, см	31,2±2,1	14,7±1,3*	36,4±2,6	19,1±2,1*

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно марта; * слева – между группами в конце эксперимента.
* – $p < 0,05$

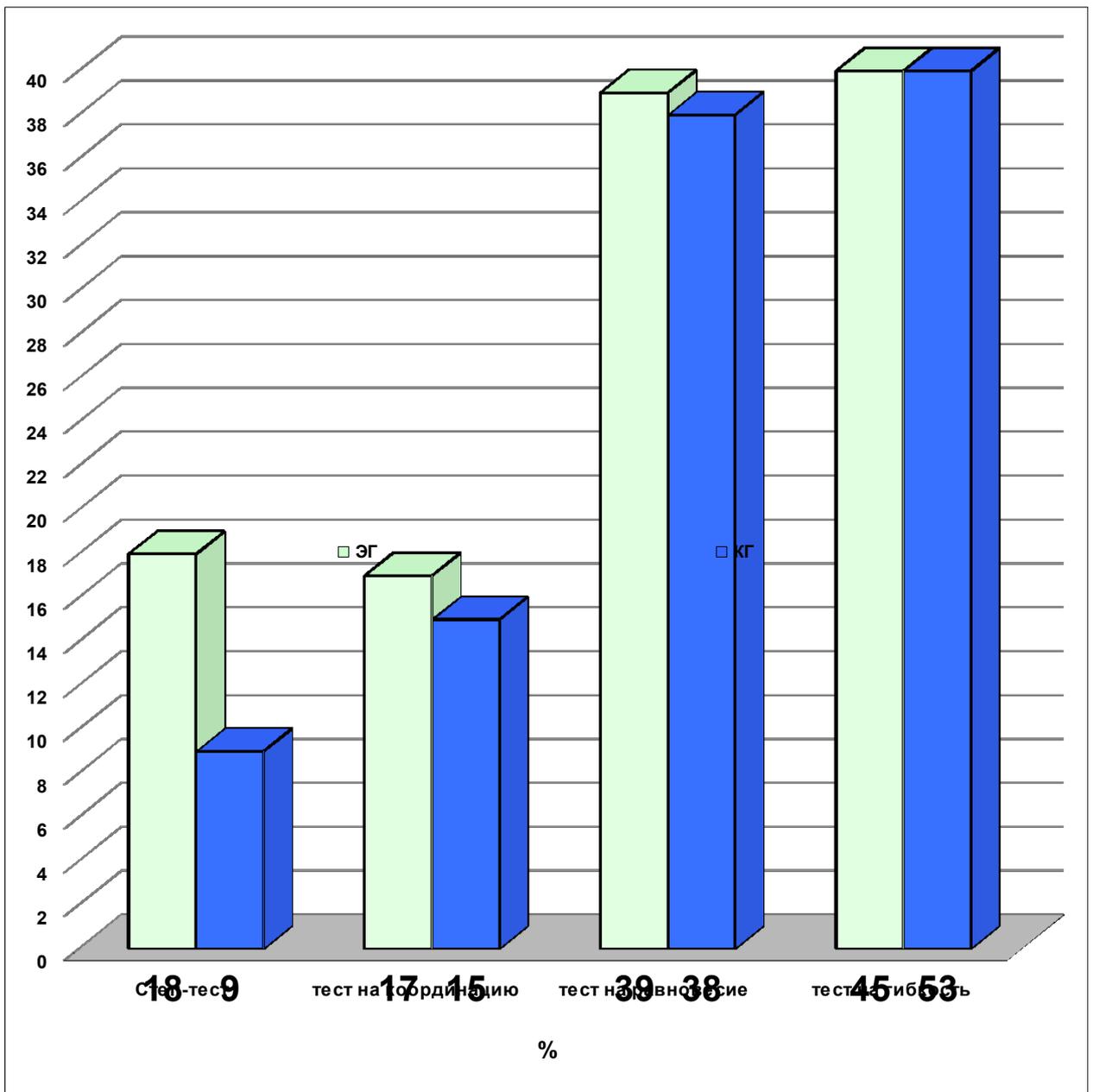


Рис. 2. Прирост показателей координационных способностей синхронисток 8-10 лет в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты сравнительного анализа развития координационных способностей у синхронисток 8-10 лет показали, следующее:

1. В «Степ-тест»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (март) равен 22 ± 2 с, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 24 ± 1 с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 9%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (март) равен 22 ± 1 с, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 26 ± 1 с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 18%.

– Достоверного различия между группами не выявлено, однако сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

2. Тест на «Координацию»

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (март) равен 6 ± 1 с, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 9 ± 2 с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 15%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (март) равен 7 ± 1 с, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 11 ± 1 с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 17%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

3. В тесте на «Равновесие»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (март) равен $14,2 \pm 1,5$ с, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $19,6 \pm 2,4$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 38%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (март) равен $13,8 \pm 2,7$ с, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $19,3 \pm 2,2$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 39%.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

4. Тест на «Гибкость»

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (март) равен $36,4 \pm 2,6$ см, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $19,1 \pm 2,1$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы вырос на 53%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (март) равен $31,2 \pm 2,1$ см, в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $14,7 \pm 1,3$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 45%.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в контрольной группе.

Анализ данных полученных в ходе эксперимента по развитию координационных способностей у девочек 8-10 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы, выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования, которое мы провели, можно сделать вывод, что хореография играет большую роль в системе подготовки спортсменок по синхронному плаванию.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

В результате проведенного исследования, можно сделать вывод, что хореография имеет большую роль в системе подготовки спортсменок по синхронному плаванию.

1. На сегодняшний день хореография в данном виде спорта, это современный, новый метод подготовки спортсменок различного уровня мастерства. Задачей хореографии в синхронном плавании является развитие не только танцевального навыка, но и развитие музыкального слуха, темпа, чувства ритма, координации, характера исполнения. Целью являются упражнения с помощью которых можно развить такой навык как позиции ног, выворотность, устойчивость, выразительность, артистичность, равновесие.

2. Эффективность разработанной методики, направленной на развитие координационных способностей юных синхронисток 8-10 лет на занятиях по хореографии, заключается в специально подобранных движениях и элементах, которые создают правильно построенный экзерсис.

3. Доказана эффективность предложенной методики, направленной на развитие координационных способностей юных синхронисток 8-10 лет на занятиях по хореографии, которая наблюдалась в достоверном увеличении уровня развития координационных способностей у девочек 8-10 экспериментальной группы по показателям. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преобладанием в экспериментальной группе.

Разработанный комплекс физических упражнений направленный на развитие координационных способностей на занятиях по хореографии, может

быть использован тренерами на учебно-тренировочных занятиях по синхронному плаванию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Аверина, И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. Пособие [Текст] / И.Е. Аверина. – М.:3-е изд. Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Аверкович, Э.П. Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов [Текст]: Автореферат / Э. П. Аверкович. – М., 1980. - 78 с.
3. Боброва, Г.А. Искусство границ [Текст] / Г. А. Боброва. – М., Ленинград: Детская литература, 1986. - 89 с.
4. Боброва, Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах [Текст] / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
5. Боброва, Г.А. Художественная гимнастика в школе [Текст] / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978. - 276 с.
6. Боген, Н.Н. Обучения двигательным действиям [Текст] / Н. Н. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985,67 с.
7. Ваганова, А.Я. Основы классического танца, Учебное пособие [Текст] / А. Я. Ваганова. – М.: Издательство "Искусство". Ленинград - Москва, 1963, 298 с.
8. Варанина, Т.Т. Художественная гимнастика: учебное пособие для институтов физической культуры /Под ред. Орлова Л.П [Текст] /. Т.Т. Варанина, Р.А.Варшавская. – М.: Физкультура и спорт, 1973. - 93 с.
9. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец и его теория, искусство [Текст] / М. Васильева-Рождественская. – М., 1987,118 с.
10. Вербова, З. Искусство произвольных упражнений [Текст] / З. Вербова. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
11. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. канд. пед. наук И. А. Винер; СПб.

гос. акад. физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб [Текст] / И. А. Винер. – М., 2003.

13. Волконский, С. Искусство и жест: Спб [Текст] / С. Волконский. – М.:, 1912.

14. Голейзовский, К.Я., Спорт как искусство [Текст] / К.Я. Голейзовский. – М.: Театр, №4, 1966.

15. Горбачева, Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: Автореф.дис. канд.пед.наук [Текст] / Ж. С. Горбачева. – М.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб, 2000.

16. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца [Текст] / Г. П. Гусев. – М., 2004.

17. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон. [Текст] / Л. Лансон. – М., 1976.

18. Зуев, В.Н. Итоги исследования и методологические предпосылки совершенствования управления системой спортивного соревнования / Зуев В.Н. // Современные проблемы физической культуры и спорта: за качество подготовки и профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта : Материалы очно-заоч. науч. конф. 25 лет ФПК МГАФК [Текст] / В. Н. Зуев. – М., 2004.

19. Карпенко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации [Текст] / Л.А. Карпенко. – М.: Ленинград 1999. - 57 с.

20. Кечетджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике [Текст] / Л. Кечетджиева, Н. Ванкова, М. Чиприянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

21. Кирсанов, В. Спорт, музыка, грация [Текст] / В. Кирсанов. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

22. Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности. – Казань [Текст] / Е.А. Климов. – М.: Изд. Казанского Университета, 1969.

23. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте [Текст] / Б. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
24. Крефф, А.; Каню, М. Женщина и спорт [Текст] / А. Крефф, М. Каню. – М., 1986.
25. Курт, П. Айседора. Неистовый танец жизни [Текст] / П. Курт. – М.: Эксмо, 2002.
26. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике [Текст] / Т.С. Лисицкая. – М., 1984. - 88 с.
27. Лисицкая, Т.С. Педагогический контроль за специальной педагогической подготовкой в художественной гимнастике [Текст] / Т.С. Лисицкая, Б.А. Староверская, С.А. Кувшинникова. – М.: Гимнастика: Ежегодник. - Вып.2. - 1983.
28. Литература о Далькрозе: Шторк, К. Э-Жак-Далькроз и его система, Ленинград-Москва (перевод с немецкого Г. Варшавский) [Текст] / К. Шторк – М., 1924.
29. Литература о Дельсарте: Волконский, С. Выразительный человек [Текст] / С. Вольконский – М.: Спб., 1912.
30. Лоу, Б. Красота спорта, Издательство: Радуга [Текст] / Б. Лоу. – М.: 1984.
31. Литвинова, О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта [Текст] / О.П. Литвинова. – 2009. - № 10. – С. 118-121.
32. Макарова, Е.Ю. Структура специальной двигательной подготовки, определяющей техническое мастерство в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / Е. Ю. Макароваю. – М.: РГАФК. - М.: 1999.
33. Малкина-Пых, И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной

физической культуры. Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта [Текст] / И.Г. Малкина-Пых . – 2010. - № 5. - С. 101-108.

34. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.

35. Морель, Ф.Р. Хореография в спорте [Текст] /Ф.Р. Морель. – М.: 1971, 187 с.

36. Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет, Методическая разработка для тренеров [Текст] /О.М. Назарова. – М., 2001. - 45 с.

37. Ротерс, Т. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике [Текст] / Т. Ротерс. – М., 1989. - 94 с.

38. Румба, О. Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете : дис., СПб [Текст] / О.Г. Румба. – М., 2006.

39. Сивакова, Д. Уроки художественной гимнастики [Текст] / Д. Сивакова. – М., 1968.

40. Собинов, Б. Путь к красоте. Молодая гвардия, [Текст] / Б. Собинов. – М., 1964.

41. Тарасов, Н.Н. Классический танец [Текст] / Н.Н. Тарасов. – М.: Искусство, 1971.

42. Токарев, С. Гимн гимнастике [Текст] / С. Токарев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 78 с.

43.Турищева, Л.И. Жизнь моя – гимнастика. лит. запись и предисл. Т. Любецкой [Текст] / Л.И. Турищева. – М.: Сов. Россия, 1986.

44. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка [Текст] / М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. – М.: Волгоград: Учитель, 2010. - 127 с.

45. Фокин, М. Против течения, искусство [Текст] / М. Фокин. – М., 1962.
46. Френкин, Ж.Ж. Эстетика физического воспитания [Текст] / Ж.Ж. Френкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. - 287 с.
47. Художественная гимнастика [Текст] / Под ред. Л.А. Карпенко. – М.: 2003.
48. Художественная гимнастика [Текст]: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Т. Лисицкая. – М., 1982.
49. Художественная гимнастика [Текст] / Под ред. М. Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. - 67 с.
50. Цвейг, С. Т. Двадцать четыре часа из жизни женщины [Текст] / С.Т. Цвейг. – М., 2004.
51. Шипилина, И. Хореография в спорте [Текст] / И. Шипилина. – М.: Ростов-на-Дону, 2004.
52. Шихвердиев, С. Н. Мотивационная коррекция спортивной деятельности представителей художественных видов спорта на этапе завершения спортивной карьеры [Текст] / С.Н. Шихвердиев. - СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
53. Шишманова, Ж. Большой путь [Текст] / Ж. Шишманова. – М.: 1980.
54. Шолих, М. Круговая тренировка [Текст] / М. Шолих. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
55. Щербин, Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня [Текст] / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. – 2011. - № 6. - С. 62-66.

Приложение 1

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

№ п/п	ФИ	Степ-тест, кол-во	Тест на координацию, кол-во	Тест на равновесие, с	Тест на гибкость, см
1	Анна Г.	21	7	15,7	35
2	Марина М.	21	6	13,8	37
3	Ольга М.	20	6	13,1	38
4	Ксюша М.	22	6	14,2	36
5	Александра Т.	20	5	15,3	34
6	Александра Г.	21	5	13,9	37
7	Дарья Г.	22	7	15,1	35
8	Вика К.	23	6	14,7	36
9	София С.	24	7	14,2	37
10	Жанна Ш.	23	6	12,7	38

Приложение 2

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале эксперимента

№ п/п	ФИО	Степ-тест, кол-во	Тест на координацию, кол-во	Тест на равновесие, см,	Тест на гибкость, см
1	Александр а Б.	22	7	12,4	30
2	Галина Т.	22	8	14,1	29
3	Дарья К.	21	6	12,2	32
4	Вика Н.	21	6	11,1	33
5	Тома В.	22	7	13,6	31
6	Маша Г.	22	8	15,1	30
7	Александр а К	22	8	16,1	29
8	Вера С.	23	8	15,9	30
9	Евгения А.	23	8	16,5	29
10	Варя О.	22	7	13,8	32

Приложение 3

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента

№	ФИ	Степ-тест,	Тест на	Тест на	Тест на
---	----	------------	---------	---------	---------

п/п		кол-во	координаци ю, с	равновесие , см	гибкость, см
1	Анна Г.	25	10	20,3	17
2	Марина М.	23	7	18,9	21
3	Ольга М.	23	7	18,6	17
4	Ксюша М.	24	9	20,4	19
5	Александр а Т.	25	11	22,5	18
6	Александр а Г.	23	10	19,1	20
7	Дарья Г.	25	11	18,9	17
8	Вика К.	24	8	19,6	19
9	София С.	24	8	18,3	20
10	Жанна Ш.	23	7	17,2	21

Приложение 4

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента

№ п/ п	ФИО	Степ- тест, кол- во	Тест на координаци ю, кол-во	Тест на равновес ие см,	Тест на гибкость, см
1	Александр ра Б.	26	11	19,9	14
2	Галина Т.	27	12	20,4	13
3	Дарья К.	25	10	19,1	15
4	Вика Н.	25	11	18,3	15
5	Тома В.	26	12	17,1	14
6	Маша Г.	27	12	19,7	13
7	Александр ра К	27	12	21,5	14
8	Вера С.	26	11	20,9	15
9	Евгения А.	27	12	20,1	15
10	Варя О.	25	10	19,3	14