

новшество, как привлечение родителей в походы по видам туризма, и вовлечение их в процесс обучения детей и социальную терапию по уменьшению границ между поколениями.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

Кирюшатова М.А.

г. Тамбов, ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская
спортивная школа»

Одним из условий успешного выступления на соревнованиях по художественной гимнастике является оригинальность и артистичность при выполнении музыкально-акробатических композиций, что, в свою очередь, определяет целесообразность овладения детьми разнообразными двигательными действиями и развития координационных способностей.

К спортсменам сложно-координационных видов спорта художественно-эстетической направленности предъявляются определенные эстетические требования, удовлетворение которых предполагает наличие специализированной подготовки. Речь идет о формировании у спортсмена культуры движения, о музыкальности, выразительности и артистизме исполнения. А также о необходимости музыкально-двигательной, танцевальной и хореографической подготовки, о грамотном композиционном оформлении соревновательных программ, о проявлении индивидуального исполнительского стиля и создании на площадке эмоционально-двигательного образа. Общеизвестно, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где возможно оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Художественная гимнастика достигла значительных высот в своем развитии, усложнилась соревновательная программа, повысился динамизм и красота упражнений. Это вызвано сравнительно недавним изменением системы оценивания квалификационных упражнений. Разделение на технический и артистический (именно в этом разделе оценивается хореография) компоненты повлекло за собой необходимость значительных изменений в учебно-тренировочном процессе.

Постоянный рост спортивных результатов предопределяет необходимость совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов 9-12 лет. Изыскание все более совершенных форм, средств и методов подготовки позволяет добиваться значительных успехов в избранном виде спорта.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды [1].

Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач [2].

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы. По точному выражению Н.А. Берштейна (1947 г.), координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы [3].

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды координационных способностей: специальные, специфические и общие [3].

Специальные координационные способности относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности:

- в циклических и ациклических двигательных действиях;
- движения тела в пространстве (гимнастические, акробатические);
- движения манипулирования в пространстве различными частями тела (укол, удар и др.);

- перемещения предметов в пространстве (подъем тяжестей, переноска предметов);
- баллистические (метательные) на дальность и силу метания (мяча, диска, ядра);
- метательные упражнения на меткость;
- атакующие и защитные действия в боксе, фехтовании, единоборствах;
- нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх.

Специфические координационные способности:

1. Способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

2. Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений.

3. Способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью.

4. Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

5. Способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

6. Способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.

7. Способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

8. Вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

9. Произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент [4].

Факторами, определяющими развитие координационных способностей, являются:

- способность человека к точному анализу движений;

- деятельность анализаторов, и особенно, двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других двигательных способностей;
- смелость и решительность;
- возраст;
- уровень общей подготовленности занимающихся.

Под общими координационными способностями мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Координационные способности человека очень разнообразны и специфичны. Поэтому и динамика их развития в онтогенезе имеет своеобразный для каждой разновидности характер.

Группа отечественных ученых и В.И. Лях анализировали 35 показателей, характеризующих особенности развития различных специальных и специфических координационных способностей детей от 7 до 17 лет. Кроме того, они проанализировали исследования зарубежных ученых. В результате исследования выяснили, что одни показатели координационных способностей за период обучения возрастают на 20-30%, а другие – увеличиваются более чем на 600-1000%.

Учёные установили, что в разные возрастные периоды, развитие координационных способностей протекает разновремененно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных координационных способностей нарастают с 7 до 11-12 лет. Авторы единогласны, что в названные возрастные периоды существуют особенно благоприятные психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования координационных способностей.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», на этапе начальной подготовки (базового уровня) происходит формирование широкого круга двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий. Тренировочный этап формирует спортивную мотивацию, соревновательный опыт и общую, и специальную физическую, техническую и психологическую подготовку. Последние два этапа направлены на поддержание высокого уровня мотивации, совершенствование физических качеств, и достижение высоких результатов на всероссийских и международных соревнованиях.

Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Наряду с этим на уроках хореографии в тренировочном процессе решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Построение урока определяется 4 условиями: соразмерностью отдельных частей урока; подбором упражнений и последовательностью выполнения; чередованием нагрузки и отдыха; составлением учебных комбинаций в тренировочном процессе.

Для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических движений (необходимого при выполнении индивидуальной и групповой программе по художественной гимнастике с помощью лент, мячей, булав и т.д.) в основной части урока следует применять акробатические элементы: кувырки, медленные перевороты и т.д.

Основные элементы классического танца у станка

1. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.
2. «Demi et grand plie» с движениями рук по основным позициям рук.
3. Различные сочетания «battement tendu» и «battement tendu jete», выполнение движений в различном ритмическом сочетании.
4. Освоение «battement frappe», «battement fondu», «rond de jambe par terre», положение «passé», батман «developpe», «grand battement jete».
5. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, тоже в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.
6. Подготовительные упражнения для освоения поворотов – «demi plie» на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение «passe».
7. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры – лицом к станку.
8. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесием [5].

Основные танцевальные элементы на середине зала

Виды поз классического танца: «croisé», «effacé» «etecarté». Классификация поз классического танца. Методика и приёмы исполнения поз классического танца.

Виды «temps lié». «Port de bras» – комплекс движений, направленный на воспитание исполнительского мастерства. Виды port de bras. Работа над развитием выразительности поз классического танца.

Allegro (прыжки)

1. saute (cote) – прыжок с двух ног на две. выполняется по всем позициям ног; обучение производится лицом к опоре, толком ногами и толчком руками от рейки, выполнять затыжной прыжок вверх с подтянутыми мышцами туловища и ног, затем по мере усвоения выполняется на середине;
2. changement de pied (шажман де пье) – прыжок с двух ног на две со сменой положения ног в v-й позиции;
3. echarpe (эшапе) – прыжок с двух ног на две из v-й позиции во II-ю и обратно;
4. glissade (глиссад) – прыжок с двух ног на две (скольжением, продвижением вперед, в сторону, назад) из v-й позиции в v-ю и обратно;
5. pas jete (па жете) – прыжок вверх с одной ноги на одну в положение sur le cou de pied выполняется на месте, с продвижением вперед или назад;
6. assamble (ассамбле) – прыжок из v-й в v-ю позицию с двух ног на две [5].

Соединение различных прыжков в единую комбинацию развивает координационные способности у гимнасток.

В результате анализа в процессе тренировки были выбраны следующие тесты, с помощью которых можно получить результаты показателей координационных способностей занимающихся в процессе спортивной тренировки.

а) Тесты, определяющие функциональное состояние занимающихся.

- антропометрические данные
- оценка функционального состояния аппарата внешнего дыхания проводилось с помощью сухого спидометра.
- определение уровня физической работоспособности (Гарвардский степ-тест).

б) Физическая подготовленность определялась по комплексу тестов:

в) Тестирование координационных способностей оценивалось по следующим тестам:

- Челночный бег (30 м + 3 x 10 м) (оценка КС, относящихся к целостным действиям);
- Отпускание палки – реакция (способность к реакции);
- Упор присев – упор лежа (способность к согласованию движений);

- Стойка на одной ноге (статическое равновесие);
- Бросок мяча в цель, стоя к ней спиной;
- Бег к пронумерованным набивным мячам;
- Спринт в заданном ритме.

Теоретический анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы позволил сделать вывод о том, что координационные способности представляют собой совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями. А разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития.

Занятия хореографией развивают не только координационные способности у детей в спортивных школах, а также способствуют расширению ряда общеобразовательных задач. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки 9-12 лет ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Литература

1. Андреева А.М. Кластерная структура психомоторной и координационной сфер детей младшего школьного возраста. [Текст] /А.М. Андреева, Е.Б. Акимов. – Физиология человека № 4, 2011. – 44-54 с.
2. Базарова Н. Азбука классического танца.: учеб. метод. пособие [Текст] / Н. Базарова., В. Мей. Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
3. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. Под ред. В. Зинченко. [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: МПСИ, 2008. – 688 с.
4. Ботяев В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложнокоординационных видах спорта. [Текст] / В.Л. Ботяев. – Теория и практика физической культуры. № 2, 2010. – 73-74 с
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник [Текст] / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1963. – 192 с.
6. Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография [Текст] / И.Ю. Горская. – Омск, СибГАФК, 2000. – 212 с.
7. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.