# 1. Цель и задачи методической разработки

3

Цель работы – обосновать методику развития координационных способностей детей, занимающихся направлением современного танца хип- хоп, основанную на использовании акробатических упражнений.

Задачи:

1. Выявить мнение родителей о возможности и обоснованности использования акробатических упражнений в процессе обучения детей современным танцевальным направлениям.
2. Определить исходный уровень развития координационных способностей танцоров 7-10 лет (моторная координация, способность к сохранению равновесия).
3. Разработать и проверить эффективность применения в образовательном процессе детей 7-10 лет, занимающихся хип-хопом, методики развития КС, основанной на применении акробатических упражнений.

# 2. Методы исследования:

4

В работе применялись следующие методы исследования:

* теоретический анализ данных специальной литературы;
* анкетирование;
* метод контрольных упражнений

1. Теоретический анализ данных специальной литературы.

С целью освещения поставленной проблемы разработки изучались, анализировались и обобщались данные литературных источников. Основное внимание уделялось раскрытию вопроса о понятии и видах КС, методике их развития и способах оценки. Анализировались особенности акробатических упражнений и направления современного танца хип-хоп. Всего было изучено 30 литературных источников.

1. Анкетирование родителей.

С целью выявления мнения родителей детей, занимающихся современным танцем хип-хоп, по вопросу развития КС было проведено анкетирование. Анкета включала 5 вопросов (Приложение 1).

1. Метод контрольных упражнений (КУ).

Для определения уровня развития координационных способностей юных танцоров использовались следующие КУ:

1. Прыжок вверх с поворотом вокруг продольной оси на максимальное количество градусов.

На полу проводится прямая линия, несколько длиннее стопы ребенка. Испытуемый из исходного положения (и.п.) стойка, руки на пояс (линия проходит между стопами ног), выполняет КУ.

5

Условия выполнения задания: при приземлении учащийся должен сохранить равновесие 2 секунды; приземление выполняется с сомкнутыми стопами.

Результат фиксируется в градусах, на который повернулся ребенок. Задание выполняется 6 раз – 3 прыжка с поворотом вправо, 3 – с поворотом влево. Засчитывается лучший результат. Шкала оценки результатов: до 180º - 2 балла; 180º до 270º - 3 балла; от 270º до 360º - 4 балла; свыше 360º - 5 баллов (Бубэ Х., 1968).

1. а) Сидя на стуле ученик выполняет попеременные маховые движения руками в сагиттальной плоскости (имитирующие движения при ходьбе). По сигналу педагога «Старт» он должен присоединить к движениям рук движения ног (так же попеременные вверх-вниз), добиваясь разнонаправленных движений верхних и нижних конечностей.

б) Танцор совершает попеременно движения руками над коленями вверх-вниз. По сигналу педагога «Старт» он присоединяет движения ног, добиваясь разнонаправленных движений. Оценка выполнения упражнения производится по пятибалльной шкале. Критерием оценки является число попыток – за правильное выполнение упражнения с первой попытки дается 5 баллов, со второй – 4 балла, с третьей – 3 балла, с четвертой – 2 балла, с пятой – 1 балл.

Оценка уровня координации движений ученика определяется средней арифметической оценкой двух опытов. При этом оценка второго опыта, вследствие его большей сложности имеет коэффициент трудности 2 (т.е. умножается на 2).

1. Из исходного положения основная стойка ученик выполняет три кувырка вперед.

По команде «Можно» танцор принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет 3 кувырка вперед в группировке в быстром темпе (1-2 секунды на кувырок). После последнего кувырка возвращается в и.п. После команды «Можно» ученик в обязательном порядке должен принять положение упор присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Длинные кувырки запрещены. После последнего кувырка фиксируется исходное положение на время до 4 секунд. Выполняются 2 попытки. Засчитывается лучший результат.

6

1. Выполнение серии из 8 последовательных прыжков под счет тренера.

И.П. – О.С 1.Ноги врозь – руки в стороны.

2.Ноги вместе – руки в стороны.

3.Ноги врозь – руки вниз.

4.И.п.

5.Ноги врозь – руки вперед. 6.Ноги вместе – руки в стороны. 7.Ноги врозь – руки вниз.

8.И.п.

Перед проведением теста проводящий выполняет показ. Ученик выполняет 2 попытки с зачетом лучшего результата.

Шкала оценки результата: 3 и более ошибок – 2 балла; 2 ошибки – 3 балла; 1 ошибка – 4 балла; выполнение без ошибок – 5 баллов (под ошибкой понимается несоответствие положения рук или ног в одном из прыжков предложенной схеме).

1. Выполнение серии последовательных движений прямыми руками под счет педагога.

И.П. – правая рука в сторону, левая вниз. Ноги произвольно.

1.Правая рука вверх – левая в сторону. 2.Правая рука вперед – левая вверх.

3.Правая рука вниз – левая вперед.

4.И.п.

7

Перед проведением теста проводящий выполняет показ. Танцор выполняет 2 попытки с зачетом лучшего результата.

Шкала оценки результата: 3 и более ошибок – 2 балла; 2 ошибки – 3 балла; 1 ошибка – 4 балла; выполнение без ошибок – 5 баллов (под ошибкой понимается несоответствие положения рук предложенной схеме.

Для оценки эффективности методики была разработана танцевальная композиция в стиле «хип-хоп» общей продолжительностью 2 минуты. По 10- балльной шкале оценивалась техника ее выполнения всеми учениками группы. Основными критериями оценки являлись: технически верное выполнение движений, синхронность, эмоциональность.

***Результаты анкетирования.***

По результатам анкетирования были получены следующие данные: 100% родителей первое по значимости место среди физических качеств при обучении хип-хопу отдали координационным способностям. Целенаправленно хотят развивать координационные способности 87,5%. 100% родителей подтвердили возможность использования акробатических элементов в современном танце.

Все респонденты (100%) считают, что акробатические упражнения будут способствовать развитию координационных способностей танцоров и росту их результатов, а также более быстрому освоению танцевальных композиций, освоению сложнокоординационных движений и связок.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что КС являются профилирующими при обучении детей современному танцу, и одной из основных задач педагога является их планомерное развитие.

## 3. Анализ результатов проверки исходного уровня развития КС у детей 7-10 лет, занимающихся хип-хопом.

В специфике такого танцевального направления как хип-хоп способность согласовывать работу рук и ног является определяющей, и во многом именно этой способностью определяется успешность и техническое мастерство того или иного танцора.

8

В свою очередь высокий уровень развития способности к соединению движений позволяет танцору быстро и технически верно осваивать танцевальные композиции и связки, а также влияет на его способность к танцевальной импровизации.

В целом, полученные данные позволяют оценить исходный уровень развития КС танцоров как удовлетворительный и показывают на необходимость их развития у юных танцоров для успешного освоения ими танцевальных связок и повышения технического мастерства.

После проверки исходного уровня развития КС была внедрена методика развития КС, основанная на применении акробатических упражнений.

# Методика развития КС танцоров 7-10 лет, занимающихся хип-хопом.

Для развития КС детей 7-10 лет, занимающихся современным танцем хип-хоп, была разработана специальная методика, основанная на применении различных акробатических упражнений. Продолжительность одного занятия составила 45 минут. В подготовительной части занятия, в качестве разминки, использовались строевые упражнения, различные перестроения, общеразвивающие упражнения (без предмета, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, упражнения в парах).

В основной части урока применялись собственно акробатические упражнения – элементы малой акробатики и элементы батутной подготовки.

В заключительной части применялись подвижные игры и эстафеты, направленные на закрепление приобретенных на занятиях умений и навыков. В таблицах 2 и 3 представлено содержание акробатической и батутной подготовки. В содержание блока акробатической подготовки вошли 9 акробатических элементов и связок, в содержание блока батутной подготовки – соответственно 6 элементов и связок. В методике были использованы элементы группы прыжков, группы перекатов, группы

9

поворотов и группы равновесий.

Таблица 2

Содержание блока акробатической подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п |  | Дозировка (количество раз) | | | | | |
| 1-2  неделя | 3-4  неделя | 5-6  неделя | 7-8  неделя | 9-10  неделя | 11-12  неделя |
| 1 | Кувырок вперед в группировке |  | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| 2 | Кувырок назад в группировке |  |  | 10 | 12 | 15 | 15 |
| 3 | Кувырок боком | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| 4 | Связки из 2-х и более кувырков  (с использованием прыжков с поворотами вокруг продольной оси). |  | 7-10 | 7-10 | 10-12 | 10-12 | 10-12 |
| 5 | Стойка на лопатках | 10 | 10 | 12-15 | 12-15 | 15 | 15 |
| 6 | Переворот боком  «колесо» |  | 10 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 7 | Равновесия | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Прыжки вверх с поворотами на различное число градусов (вариации исходных положений и поз приземления) | 12 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 9 | Связки с использованием всех или нескольких элементов | 5 | 7 | 10 | 15 | 15 | 15 |

10

Таблица 3

Содержание блока батутной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п |  | Дозировка (количество раз) | | | | | |
| 1-2  неделя | 3-4  неделя | 5-6  неделя | 7-8  неделя | 9-10  неделя | 11-12  неделя |
| 1 | Прыжки с различными вариациями работы рук | 5х10 | 5х10 | 6х12 | 6х12 | 6х15 | 6х15 |
| 2 | Прыжки на колени, в упор сидя сзади |  | 5х5 | 5х8 | 5х10 | 5х10 | 5х10 |
| 3 | Прыжки с поворотами вокруг продольной оси | 6х3 | 6х5 | 8х5 | 8х5 | 8х5 | 10х5 |
| 4 | Серии из нескольких прыжков с поворотами вокруг продольной оси, используя различные конечные и промежуточные положения |  | 5х5 | 5х5 | 5х8 | 6х8 | 6х10 |
| 5 | Сальто вперед с промежуточным касанием сетки в 3 четверти вращения |  |  | 10-12 | 12-15 | 15 | 15 |
| 6 | Серии прыжков с использованием всех или нескольких элементов | 10 | 10 | 15 | 20 | 20 | 20 |

# ВЫВОДЫ

11

* 1. Анкетирование родителей дало следующие данные: 100% опрошенных считают, что использование акробатических упражнений в процессе обучения юных танцоров будет способствовать развитию их координационных способностей и росту результатов.
  2. В ходе внедрения методики было установлено, что исходный уровень развития КС у детей 7-10 лет, занимающихся хип-хопом по программе первого года обучения, можно оценить как удовлетворительный. Так результаты проверки способности к согласованию работы рук и ног, способности к соединению движений по итогам контрольных упражнений показали, что данные способности развиты на среднем уровне. В то же время именно эти способности являются определяющими в данном виде деятельности.
  3. Доказана эффективность использования в образовательном процессе методики развития КС, основанной на применении акробатических упражнений. Было установлено, что в группе детей, обучающихся по предложенной методике, значительно увеличились показатели развития КС по сравнению с первичным тестированием, в среднем на 30% по итогам 5 специальных упражнений. Был отмечен рост технического и исполнительского мастерства в группе. По итогам выполнения контрольной танцевальной композиции результаты 2 группы повысились на 13%, тогда как результаты 1 выросли лишь на 7%.

# Практические рекомендации для педагогов студии

12

Для развития КС детей 7-10 лет, занимающихся хип-хопом, рекомендуется использовать методику, основанную на применении акробатических упражнений. Это обусловлено тем, что КС являются определяющими для достижения результатов в данном виде деятельности. Включение акробатических упражнений в образовательный процесс способствует более быстрому развитию указанных способностей и обеспечивает рост исполнительского мастерства детей, а значит, соревновательных результатов.

В содержании акробатической подготовки рекомендуется использовать

2 блока заданий - батутную подготовку и подготовку собственно акробатическую с использованием элементов группы прыжков, группы поворотов, группы перекатов и элементов малой акробатики.

Рекомендуется при работе с детьми, занимающимися хип-хопом по программе первого года обучения 2 раза в неделю, использовать дополнительное занятие акробатикой по предложенной методике с периодичностью 1 раз в неделю.

При проведении занятий с юными танцорами по разработанной методике рекомендуется применять следующие методические приемы: постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки; усложнение исходных и конечных положений при выполнении элементов; выполнение упражнений в усложненных условиях (при ограниченном зрительном контроле, в сочетании с элементами хип-хопа).

## Список литературы

13

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания.: Учебное пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Медицина, 1991.
3. Бойченко С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С.Д. Бойченко, Е. Н. Карсеко, В. В. Леонов, А. Л. Смотрицкий // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - N 8. - С. 15-18.
4. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике/ Х. Бубэ, Г. Фэк. – М.: Физкультура и Спорт, 1968.

6. Городничев, Р.М. Физиологические основы координационных способностей спортсменов: Учебное пособие/ Р.М. Городничев. – Великие Луки: ВФ МОГИФК, 1991.

1. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: методические рекомендации. – Минск, 1991.
2. Курысь, В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения на дорожке/ В.Н. Курысь. – Ставрополь, 1999.
3. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов/ В.П. Коркин.-М.: Физкультура и спорт, 1974.

13. Лях, В.И. Понятия «координационные способности» и «ловкость»

/В.И. Лях// Теория и практика физ. культуры. - 1983. - N 8. - С. 44-47.

1. Полятков, С.С. Основы современного танца/С.С. Полятков. – Ростов- на-Дону, 2006.
2. Садовски, Е. Компоненты структуры технической подготовки акробатов / Е. Садовски , В. Болобан , А. Масталеж , Т. Нижниковски // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - N 9. - С. 19-23.
3. Сербина, Л. П. Взаимодействие музыки и движения / Л.П. Сербина, А. Хекельман, П. Блазер, В. Эленбергер // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - N 5. - С. 42-45.

14

1. Солодков А.С. Возрастная физиология: Учебное пособие/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

24. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физической культуры/ Под. ред. В.В. Коркина. – М.: Физкультура и Спорт, 1981.

26. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / Староста В. // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - N 6. - С. 8-12.

1. Фомин, Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.

Приложение 1

15

## Анкета для родителей

Уважаемые родители, в связи с выявлением Вашего мнения на тему

«Методика развития координационных способностей детей 7-10 лет, занимающихся танцевальным направлением хип-хоп с помощью акробатических упражнений» просим Вас ответить на следующие вопросы:

* 1. Проранжируйте, пожалуйста, следующие виды физических качеств по степени их важности при обучении танцевальному стилю хип-хоп:

А) координационные способности Б) силовые способности

В) скоростные способности Г) выносливость

* 1. Хотите ли Вы целенаправленно развивать координационные способности ваших детей?

А) да Б) нет

* 1. Как Вы считаете, будут ли акробатические упражнения способствовать развитию координационных способностей танцоров и росту их результатов?

А) да Б) нет

* 1. Возможно ли, по Вашему мнению, использование акробатических элементов в современном танце?

А) да Б) нет

* 1. Как Вы считаете, способствует ли занятие акробатикой более быстрому освоению танцевальных комбинаций, освоению сложнокоординационных движений и связок?

16

А) да Б) нет

## План-график использования акробатической подготовки танцоров в образовательном процессе

17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Упражнения* | *Недели* | | | | | | | | | | | |
| 1 | *2* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1.Кувырок вперед в группировке | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| 2.Кувырок назад в группировке |  |  |  | Х | Х | Х | Х |  | Х | Х |  | Х |
| 3.Кувырок боком | Х | Х | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  | Х |
| 4.Связки из нескольких кувырков (с использование м прыжков с поворотами) |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |
| 5.Стойка на лопатках | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Переворот боком |  |  |  |  | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |
| 7.Равновесия | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Прыжки с поворотами (различные вариации исходных положений и поз приземления) | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  | Х | Х | Х |
| 9.Связки с использование м всех или нескольких элементов |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |

План-график батутной подготовки танцоров в образовательном процессе

18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Упражнения* | *Недели* | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1.Прыжки с различными вариациями работы рук | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| 2.Прыжки на колени, в упор сидя сзади, в положение лежа на спине (на животе) |  | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х |  |  |  |
| 3.Прыжки с поворотами. |  | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х |  | Х | Х | Х |
| 4. Прыжки с поворотами в различные конечные положения |  |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х |  | Х |
| 5. Сальто вперед с промежуточным касанием сетки в 3 четверти вращения |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| 6. Серии прыжков с использованием всех или нескольких элементов |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |