

■ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПАРТЕРНОЙ ХОРЕОГРАФИИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ СВЯЗОК БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ ■

**Юсупова Л.А.**

канд. пед. наук, доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

**Григорьева Д.А.**

Белорусский
государственный
университет
физической культуры

Вданном исследовании рассматривается принципиально новый подход к повышению уровня технической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе многолетней подготовки.

Показана значимость средств партерной хореографии в освоении отдельных элементов соревновательной программы по спортивной аэробике. Разработан алгоритм составления комплекса упражнений партерной хореографии для начинающих спортсменов. Обоснована эффективность разработанного алгоритма построения комплекса упражнений партерной хореографии и их применение в тренировочном процессе занимающихся спортивной аэробикой.

Ключевые слова: спортивная аэробика; танцевальная аэробика; партерная хореография; техническая подготовленность; техника исполнения; тренировочный процесс.

EFFECTIVENESS OF APPLYING PARTER CHOREOGRAPHY IN THE PROCESS OF MASTERING CONNECTIONS OF BASIC MOVEMENTS OF AEROBICS GYMNASTICS

This study examines a fundamentally new approach to improving the level of technical preparedness of athletes involved in sport aerobics at the initial stage of long-term training.

The importance of floor choreography tools in mastering individual elements of the competitive program in sport aerobics is shown. An algorithm for compiling a set of floor choreography exercises for novice athletes has been developed. The effectiveness of the developed algorithm for constructing a set of floor choreography exercises and their use in the training process of those involved in sport aerobics is substantiated.

Keywords: aerobic gymnastics; dance aerobics; parterre choreography; technical training; performance technique; training process.

■ ВВЕДЕНИЕ

Хореография – общепризнанная часть системы технической подготовки в гимнастических видах спорта. Средствами хореографии формируется школа движений, гимнастическая осанка, повышается уровень исполнительского мастерства, формируется образ, повышающий артистизм программы. Поэтому хореография значима не только на этапах начального обучения, но и в процессе роста спортивного мастерства [1].

Одним из признанных средств хореографической подготовки выступает партерная хореография, применимая в тренировочном процессе различных видов гимнастики, в частности, спортивной аэробики. Основу партерной хореографии составляют упражнения, выполняемые в исходном положении сидя, лежа или в упорах стоя на коленях. Выполнять эти упражнения можно для формирования рациональной техники базовых движений не только у юных спортсменов, занимающихся на начальном этапе

многолетней подготовки в спортивной аэробике, но и у студенческой молодежи, осваивающей азы танцевальной аэробики (вида спорта, включенного в программу республиканской Универсиады) [2].

В спортивной аэробике требуется адаптация средств классической хореографии к упражнениям данного вида спорта, где не допускается чрезмерное развертывание стоп и коленей, а движения должны производиться под постоянным мышечным контролем, без выраженной плавности и мягкости [3].

Анализ данных научно-методической литературы показывает рост популярности занятий спортивной аэробикой, появление новых направлений, таких как танцевальная гимнастика, требующих совершенствования методики освоения соревновательных программ на базе роста технической и физической подготовленности. Содержание спортивной подготовки включает ряд методов обучения, направленных как на воспитание

двигательной культуры спортсменов, так и на формирование новых двигательных навыков [4].

Принято считать, что только те гимнасты, которые имеют высокий уровень культуры двигательных действий, могут легко и грациозно выполнять сложные специфические элементы спортивной аэробики. При исполнении таких упражнений наблюдается высокая интенсивность движений, красота и изящество линий, специфичность и выразительность исполнения. Следует отметить, что хореографическая подготовка способствует повышению спортивных результатов в аэробике [5].

Занимаясь партерной хореографией, спортсмен не только развивает свои двигательные способности и реализует морально-волевые качества, но и осваивает технические основы выбранного вида спорта. Цель хореографической подготовки в спортивной аэробике – гармоничное совершенствование технического мастерства спортсменов, индивидуальное формирование артистизма и стиля исполнения [1].

Партерная хореография (фр. par terre – на земле) – комплекс упражнений, выполняемых сидя, лежа на спине или боку, а также в упорах. Способствует формированию правильной осанки, совершенствованию физических качеств и повышению уровня технической подготовленности. Занимаясь постановкой тела в положении сидя и лежа, необходимо удержание ровной спины со сведенными лопатками, не допуская выступа поясничного прогиба назад, сидя на костях таза, а не на копчике. Нужно поддерживать выпрямленное положение спины на протяжении всего упражнения от начала до конца. Задача тренера – научить учащихся управлять мышцами, дифференцируя частоту напряжения и расслабления. В спортивной аэробике важно практиковать разнообразные позиции рук. При совмещении движений рук и ног совер-

шенствуются координационные способности занимающихся [3].

Установлено, что спортсмены получают более высокие баллы за выполнение упражнений на соревнованиях, если у них высокий уровень техники исполнения не только элементов сложности, но и простых базовых движений. Таким образом, можно предположить, что для достижения высокой оценки за технику исполнения упражнений в спортивной аэробике требуется уже на начальном этапе применение широкого арсенала средств партерной хореографии, адаптированных под данный вид спорта [4].

Цель исследования: Обоснование эффективности применения средств партерной хореографии в тренировочном процессе по спортивной аэробике.

На основании данных научно-методической литературы выделены преимущества упражнений партерной хореографии перед упражнениями хореографии классической, где весь комплекс выполняется в исходном положении стоя у опоры (рис.1)

Анализ преимуществ партерной хореографии исходит от цели, которая заключается в данном случае в повышении уровня технической подготовленности. Изучены преимущества упражнений партерной хореографии перед упражнениями, выполняемыми стоя в хореографических позициях.

Упражнения партерной хореографии выполняются в положениях сидя, лежа, а также в упоре лежа или стоя на коленях. Это создает облегченные условия выполнения движений. Облегченные условия выполнения движений обеспечены за счет увеличения площади опоры и понижением общего центра массы в отличие от упражнений классической хореографии. Кроме того, упражнения, выполняемые в исходном положении лежа, позволяют постоянно контролировать



Рисунок 1 – Преимущества партерной хореографии

корпус, сохраняя его выпрямленное положение, что важно на этапе начального освоения упражнений.

Облегченные условия способствуют осмыслианию движений. Занимающийся может полностью сосредоточиться на двигательных действиях, не отвлекаясь на поддержание баланса и постановки корпуса. Кроме того, изменение гравитации способствует повышенному вниманию к конкретным мышцам и режимам их работы. Осмысление заключается также в запоминании правильных форм выполняемого действия, вынесению ног (рук) под определенным углом и в нужной плоскости.

Использование комплекса упражнений партерной хореографии способствует повышению уровня технической подготовленности спортсменов и одновременно развитию координационных способностей. Также, в соответствии с принципом сопряженного воздействия, укрепляются мышцы – агонисты движения и растягиваются антагонисты. Кроме вышеперечисленного, важным аспектом является снижение нагрузки на суставы, участвующие в движении. Это особенно важно для суставов позвоночного столба, коленных и тазобедренных, выполняющих наибольшую нагрузку при занятиях спортивной аэробикой.

Экспериментальный комплекс упражнений партерной хореографии был составлен по разработанному алгоритму, применимому для начального освоения упражнений спортивной аэробики (рисунок 2).

Комплекс упражнений партерной хореографии должен включать в себя движения по аналогии с базовыми элементами спортивной аэробики, поэтому первостепенно выделяются базовые шаги, из которых состоит соревновательное упражнение. Во время выполнения комплекса упражнений партерной хореографии осваиваются движения, составляющие основу базовых элементов, а также подводящие упражнения к элементам групп сложности [2, 6].

При подборе оптимального исходного положения движений в сагиттальной плоскости вперед применя-

ется постепенное усложнение и сходных положений: лежа на спине, в упоре сидя сзади с опорой на предплечья, в упоре сидя, в положении сидя. При освоении движений назад используют положения лежа на животе, в упоре лежа на предплечьях, в упоре стоя на коленях. Для движений во фронтальной плоскости применяется положение лежа на боку.

При определении рабочей позы движений ногами уточняется угол поднимания ног в исходном и конечном положениях, затем происходит выполнение движений в медленном темпе с фиксацией каждого положения. Далее следует быстрое выполнение движений, при котором ускоряется перемещение ноги из исходного в конечное положение, зафиксировав каждое.

После освоения движений ног добавляются движения руками по той же схеме: сначала медленно, потом – с ускорением. Затем производится целостное выполнение упражнения с коррекцией (при необходимости) исходных положений, следующим шагом будет выполнение целого упражнения без зрительного контроля. Также в комплекс может быть включено соединение из двух, трех и более упражнений.

Комплексы упражнений партерной хореографии составлялись с учетом разработанных алгоритмов и проводились в конце основной части каждого учебно-тренировочного занятия. Продолжительность одного комплекса составляла 15–20 минут. Подготовительная часть длилась 30 минут, перед комплексом партерной хореографии выполнялись традиционные разновидности строевых упражнений, ходьбы и бега. Общая продолжительность занятия, в соответствии с программой для клубов спортивной аэробики, 60 минут.

Для обоснования эффективности применения комплексов партерной хореографии, составленных по разработанному алгоритму, был проведен *педагогический эксперимент*. Сформированы две группы из 20 спортсменок 9–11 лет, занимающихся спортивной аэробикой. Испытуемые экспериментальной

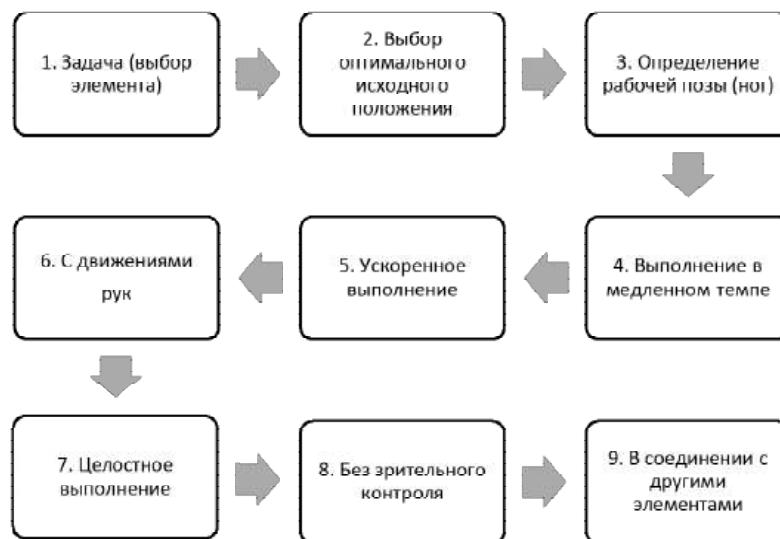


Рисунок 2 – Алгоритм составления комплекса упражнений партерной хореографии



Рисунок 3 – Результаты тестирования уровня технической подготовленности испытуемых экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до и после педагогического эксперимента, в баллах

группы (ЭГ) выполняли разработанные комплексы упражнений партерной хореографии. Контрольная группа (КГ) занималась по общепринятой программе подготовки с применением упражнений классической хореографии. Эксперимент проводился в течение двух месяцев.

До и после эксперимента экспертная комиссия оценивала уровень технической подготовленности по исполнению упражнений соревновательной программы возрастной группы 9–11 лет. Исполнение соревновательных упражнений оценивалось по принципу негативного судейства группой экспертов из трех человек, имеющих национальную судейскую категорию. Начиная с 10,0 баллов, вычитались сбавки за каждое отклонение от идеального положения, исходя из критериев 4 уровней ошибок (мелкая – 0,1, средняя – 0,3, недопустимая – 0,5, падение – 1,0, в соответствии с действующими правилами соревнований [6]).

Анализ результатов технической подготовки КГ и ЭГ до начала эксперимента показал, что группы являются однородными, так как различия средних оценок за исполнение в сравниваемых группах статистически недостоверны. Анализ результатов КГ до и после эксперимента показывает, что различия оценок за исполнение упражнений в сравниваемых группах за период эксперимента статистически незначимы. Анализ результатов ЭГ до и после эксперимента показывает, что различия оценок за исполнение соревновательных упражнений в сравниваемых группах статистически значимы, то есть произошел существенный прирост результатов, выросла оценка за исполнение. Анализ результатов техники исполнения соревновательных упражнений КГ и ЭГ после эксперимента показал наличие достоверных различий в показателях между группами. При оценке результатов статистического анализа в качестве критического уровня значимости использовалось значение $p>0,05$ с использованием критерия Манна – Уитни. В результатах ЭГ произошел достоверный прирост результатов выполнения соревновательных программ по сравнению с недостоверным приростом результатов КГ (рисунок 3).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенных исследований обоснована значимость средств партерной хореографии, разработан алгоритм составления комплекса упражнений партерной хореографии. На основании данных педагогического формирующего эксперимента обоснована эффективность комплекса упражнений партерной хореографии, составленного по разработанному алгоритму. Данный комплекс способствовал статистически достоверному (при $p < 0,05$) повышению оценки за исполнение у занимающихся спортивной аэробикой 9–11 лет на начальном этапе многолетней подготовки.

Применение экспериментального комплекса упражнений партерной хореографии способствует совершенствованию техники исполнения упражнений спортивной аэробики. Благодаря оптимальным исходным положениям партерной хореографии, позволяющим эффективнее контролировать осанку и конечное положение движений, удается добиваться безуказированной техники исполнения, предотвращать появление типичных ошибок, не отвлекаясь на удержание равновесия и полностью сосредоточиваясь на выполняемом упражнении, что, в свою очередь, способствует повышению оценки за технику исполнения.

ЛИТЕРАТУРА

- Лисицкая, Т. С. Аэробика: Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – Т. I. – 221 с.
- Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика : учеб. пособие / Л. А. Юсупова. – Минск: БГУФК, 2019. – 370 с.
- Барышникова, Т. Азбука хореографии: методические указания в помощь учащимся и педагогам, детским хореографическим коллективам балетных школ и студий / Т. Барышникова. – СПб: ЛЮКСИ, РЕСПЕКС. 1996. – 256 с., ил.
- Руденко, Л. К. Характеристика этапов спортивной подготовки в аэробной гимнастике / Л. К. Руденко, С. А. Руденко // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2006. – № 64. – С. 128–133.
- Горбунов, В. А. Тренировочно-соревновательная деятельность спортсменов в аэробике / В. А. Горбунов // Вестник спортивной науки, М, 2008. – № 2. – С. 8–12.
- Международная федерация гимнастики. 2022–2024 Правила соревнований. Аэробная гимнастика. Federation International de Gymnastique. – Moutier, 2020. – URL: <http://www.fig-gymnastics.com> (дата обращения: 12.09.2023).

07.05.2024