

ЛИТЕРАТУРА

1. Горохова, В.Е. Экспериментальное обоснование педагогической эффективности методики развития координационных способностей гимнасток высокой квалификации путем специальной сенсорной тренировки / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 44-47.
2. Горская, И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 34-38.
3. Карпеев, А.Г. Исследование возрастной динамики, развития двигательной координации у школьников 7-17 лет / А.Г. Карпеев, Э.Э. Мартин // Теоретические и практические аспекты управления процессом спортивного совершенствования. – Омск : [б.и.], 1980. – С. 63.
4. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций : монография / Л.Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с.
6. Староста, В. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов / В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 28-29.

REFERENCES

1. Gorokhova, V.E. (2002), "Experimental substantiation of the pedagogical effectiveness of the method of developing the coordination abilities of gymnasts of high qualification through special sensory training", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 44-47.
2. Gorskaya, I.Yu. (2010), "Evaluation of coordination preparedness in sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 34-38.
3. Karpeev, A.G. and Martin, E.E. (1980), "Investigation of age dynamics, development of motor coordination in schoolchildren 7-17 years old", *Theoretical and practical aspects of managing the process of sports perfection*, Omsk, pp. 63.
4. Lyakh, V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development*, Division, Moscow.
5. Nazarenko, L.D. (2003), *Means and methods for the development of motor coordination: monograph*, Theory and practice of physical culture, Moscow.
6. Starosta, V., Hirtz, P. and Pavlova-Starosta, T. (2000), "Sensitive and critical periods in the development of motor coordination abilities among young athletes", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 2, pp. 28-29.

Контактная информация: vl_bot53@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2017

УДК 796.412

НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ШАГАМ В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Валерий Леонидович Ботяев, доктор педагогических наук, доцент,

Ксения Михайловна Шилова, аспирант,

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, связанные с обучением базовым шагам в аэробной гимнастике на этапе начальной подготовки. Авторы предлагают свой подход к построению процесса обучения базовым шагам, в основе которого, специальная хореографическая подготовка и детские подвижные игры, подобранные с учетом возрастных особенностей развития детского организма, необходимости формирования, в этот период, основных двигательных координаций. Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, базовые шаги аэробной гимнастики, координационные способности, этап начальной подготовки.

NEW DIRECTIONS IN METHODOLOGY OF TEACHING TO BASIC STEPS IN AEROBIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION

Valery Leonidovich Botyaev, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,

Kseniya Mikhailovna Shilova, the post-graduate student,

Surgut State Pedagogical University, Surgut

Annotation

The article discusses the issues related to teaching to the basic steps in aerobic gymnastics at the stage of initial training. The authors offer their own version of the process building up for learning the basic steps, based on this approach, special choreography training and children's moving games. Which, in turn, are built taking into account the age characteristics of the child, possibilities of formation of the basic coordination abilities in this period. Conducted pedagogical experiment showed the effectiveness of the proposed methods.

Keywords: aerobic gymnastics, basic steps in aerobic gymnastics, coordination abilities, initial training.

ВВЕДЕНИЕ

Без сомнения в последние годы, аэробная гимнастика стала популярным видом спортом в России. Это эстетически привлекательный и поистине зрелищный вид спорта, который, несмотря на внешнюю схожесть с другими гимнастическими дисциплинами имеет свои отличительные особенности, которые, в первую очередь, обусловлены возрастом юных спортсменов, 5-6-7 лет.

Это тот возраст, когда закладываются важнейшие координационные способности, происходят значительные изменения в развитии возможностей нервной системы, ее свойств, таких как лабильность, функциональная подвижность и т.д. С одной стороны, эти возрастные особенности позволяют осваивать сложные в координационном плане упражнения, с другой, требуют своей принципиальной методики обучения гимнастическим упражнениям, отличной от методики обучения взрослых спортсменов.

В аэробной гимнастике, как отмечают многие специалисты, тренеры [1, 2], получение высокой соревновательной оценки во многом зависит от мастерства исполнения базовых шагов и элементов сложности структурных групп, что согласно определению в правилах соревнований [1, с. 4], является основным критерием оценки упражнений в аэробной гимнастике.

Базовые шаги в аэробной гимнастике – это школа движений, это тот фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться вся техническая подготовка гимнаста. Все это предъявляет высокие требования к процессу обучения базовым шагам, особенно на этапах начальной подготовки.

В настоящее время в детско-юношеских спортивных школах обучение базовым шагам происходит на основе средств и методов, заимствованных из арсенала оздоровительной аэробики, которые в большей степени ориентированы на обучение более взрослых спортсменов. Можно говорить о том, что существующая практика обучения базовым шагам в юном возрасте требует кардинальных изменений. Необходимы более совершенные методики обучения, учитывающие возрастные особенности ребенка, чувствительные периоды развития двигательных способностей, в первую очередь, координационных.

Учитывая все выше сказанное, нами предложена и апробирована экспериментальная методика обучения базовым шагам в аэробной гимнастике. В основе такой методики хореографическая подготовка и детские подвижные игры.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику обучения базовым шагам аэробной гимнастики с использованием средств хореографической подготовки и детских подвижных игр.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведению педагогического эксперимента предшествовала большая предварительная работа: проведен анализ педагогических наблюдений, результатов анкетирования и интервьюирования тренеров и спортсменов высокой квалификации из которых впоследствии была сформирована экспертная группа. Был определен контингент участвующих в эксперименте, база, на которой проходили исследования. В педагогическом эксперименте участвовали юные спортсменки (5-7 лет), осуществляющие обучение в группах начальной подготовки (НП-1 года обучения). Проведенное, на первом этапе исследования, (тестирование) позволило нам сформировать контрольную и экспериментальную группы, соответственно (n=15) и (n=16), идентичность которых подтверждается полученными результатами.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Международными правилами определены следующие разновидности основных (базовых) шагов:

1. Шаг (March).
2. Бег (Jog).
3. Подскок (Skip).
4. Подъем колена (Kneelift).
5. Мах (Kick).
6. Прыжок «ноги врозь – ноги вместе» (Jack).
7. Выпад (Lunge).

Несмотря на свою кажущуюся простоту, базовые шаги должны соответствовать определенным требованиям, в первую очередь, это правильная рабочая осанка, «выворотность» стоп, устойчивое динамическое равновесие и точное согласование двигательных действий, что особенно ярко проявляется при выполнении базовых шагов в сочетании с движениями рук.

Проведенный анализ педагогического наблюдения, видео материалов с соревнований различного уровня позволил нам увидеть те проблемные места в технике выполнения базовых шагов юными спортсменами, которые требуют необходимости совершенствования методики обучения. Все выше сказанное стимулировало нас на разработку новой методики обучения базовым шагам, в основе которой специальная хореографическая подготовка и подвижные игры.

Комплекс хореографической подготовки направлен, в первую очередь, на развитие верхней и нижней «выворотности» ног, формирование правильной осанки, развитие межмышечной координации и кинестетической чувствительности. Комплекс хореографической подготовки состоит из двух направлений: первый – упражнения в партере, и второй – упражнения у опоры.

Комплекс упражнений в партере направлен на формирование «выворотности» ног, развитие гибкости, совершенствование межмышечной координации. Основными исходными положениями здесь являются: сед, сед углом, сед ноги врозь, положение лежа на спине и животе, упор лежа сзади и др.

В комплекс упражнений у опоры были включены следующие упражнения:

1. Demi-plie, (деми-плие) по I, II, V позиции.
2. Grand-plie, (гран-плие) по I, II, V в сочетании с relever (релеве).
3. Battements tendus по V позиции.
4. Battements tendus jetes.
5. Rond de jambe par terre по I позиции.
6. Grand Battements (вперед, в сторону).
7. Temps levesaute по I, II, III позиции
8. Changement de pieds.

Упражнения хореографической подготовки выполнялись в подготовительной части тренировочного занятия, после проведения общей разминки. В основной части тренировочного занятия реализовывался комплекс, состоящий из подвижных игр. В качестве подвижных игр нами были отобраны следующие игры: «резиночка», «солнышко», «перейди через болото». Незначительные изменения, внесенные в правила игры, позволяют использовать их как подводящие упражнения к разучиваемым базовым шагам. Каждая из этих игр решала определенные задачи. Например, применяя игру «солнышко» можно обучить детей базовым шагам спортивной аэробики, скачкам и подскокам, которые составляют соединения аэробных движений (САД). С помощью игры «резиночка» также можно обучать базовым шагам спортивной аэробики. Кроме того игра «резиночка» учит ребенка концентрировать внимание, отлично развивает координацию движений, гибкость, чувство равновесия, оттачивает красоту движений. Используя игру «перейди через болото» мы формировали у детей способности к ориентированию, согласованию движений, сохранению динамического равновесия. В игровой форме мы формировали у детей правильную технику выполнения базовых шагов аэробной гимнастики. А самое главное, дети воспринимали такой тренировочный процесс с большим интересом.

По мере освоения базовых шагов задания усложнялись, они выполнялись в сочетании с движениями рук, сначала под счет, затем под музыкальное сопровождение в медленном и быстром темпе. Затем осваивались комбинации из базовых шагов аэробной гимнастики, также эти комбинации выполнялись в обратном порядке, что способствовало развитию координации движений.

С целью определения эффективности разработанной методики обучения базовым шагам аэробной гимнастики был проведен педагогический эксперимент. Методом экспертных оценок у юных спортсменов был определен уровень технической подготовленности. Оценивание осуществлялось судьями-экспертами по 10-ти балльной шкале. Оценка уровня технической подготовленности проводилась по двум направлениям, к каждому из которых были разработаны свои критерии:

1. Основными критериями оценки техники выполнения базовых шагов являлись – «правильное положение ног», «правильное положение туловища», «правильное положение рук», «амплитуда движений», «законченность движений».

2. Оценка умения выполнять индивидуально комбинацию из базовых шагов аэробной гимнастики в сочетании с движениями рук под счет, под музыкальное сопровождение, изменяя темп и ритм движений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного исследования представлены в таблице 1. Можно констатировать, что исходная оценка уровня владения техникой выполнения базовых шагов у учащихся контрольной и экспериментальной групп не имеет достоверно значимых различий ($P \geq 0,05$), это характерно как для техники выполнения базовых шагов, так и умения выполнять комбинации из данных шагов.

Анализируя прирост технического мастерства по окончании эксперимента можно говорить о том, что спортсмены экспериментальной группы имеют статистически достоверные различия в оценках техники выполнения базовых шагов и умении комбинировать данные шаги в композиции ($P \leq 0,05$). Рассматривая внутригрупповые изменения можно констатировать, что достоверно значимые различия произошли только у спортсменов экспериментальной группы, в контрольной группе также присутствует рост результатов, но он не имеет статистически значимой достоверности.

Полученные результаты позволяют сказать, что предложенная методика обучения базовым шагам показала свою эффективность. Она значительно повысила качество выполнения упражнений, сократило время их освоения. В тоже время необходимо сказать, что предложенный нами метод обучения требует творческого подхода, необходимо пе-

риодически менять комплексы хореографической подготовки, вводя в него новые упражнения, также предлагать новые подвижные игры, количество которых не ограничено.

Таблица 1 – Сравнительный анализ техники выполнения базовых шагов аэробной гимнастики юными спортсменами контрольной и экспериментальной групп (до и после эксперимента)

Критерии	Результаты контрольной группы, (n=15) $\bar{X} \pm \delta$		Стат. вывод	Результаты экспериментальной группы, (n=16) $\bar{X}_1 \pm \delta_1$		Стат. вывод	ткр/тпр	Стат. вывод
Техника выполнения базовых шагов	До	6,3±0,7	P≥0,05	До	6,7±0,5	P≤0,05	2,13/0,83	P≥0,05
	После	7,2±0,6		После	8,4±0,3		2,13/2,64	P≤0,05
Умение выполнять комбинацию из базовых шагов	До	5,7±0,3	P≥0,05	До	5,3±0,5	P≤0,05	2,13/0,57	P≥0,05
	После	6,8±0,6		После	8,4±0,4		2,13/2,27	P≤0,05

ВЫВОДЫ

Проведенный педагогический эксперимент показал, что существующая методика обучения основным базовым упражнениям в аэробной гимнастике не отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва. Нужна адаптированная, под возрастной контингент учащихся, методика, в которой будет широко представлен игровой метод и упражнения классической хореографии. Необходимо отметить, что экспериментальные занятия, построенные на основе подвижных игр и упражнений хореографии, отличаются высоким эмоциональным фоном, желанием детей выполнять задания тренера, творческим подходом к выполнению новых упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробная гимнастика : правила соревнований FIG (2017-2020) / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики. – М. : [б.и.], 2016. – 203 с.
2. Крючек, Е.С. Содержание и композиция упражнений спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика : сборник научных трудов. Выпуск 1 / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – С. 37-45.
3. Шипилина, И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 224 с.

REFERENCES

1. *Aerobic gymnastics. Competition rules-the FIG (2017-2020)* (2016), Russian Federation of sports and health aerobics, Moscow.
2. Kryuchek, E.S. (2009), "Content and arrangement of exercises, sports aerobics", *Gymnastics: Collected scientific papers*, Issue 1, Lesgaft Academia, pp. 37-45.
3. Shipilina, I.A. (2004), *Choreography in sport*, Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: vl_bot53@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.03.2017

УДК 796.011.3

ТЕХНОЛОГИЯ КОНСТРУИРОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО АЭРОБИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Татьяна Валерьевна Бушма, кандидат педагогических наук, доцент,

Елена Георгиевна Зуйкова, кандидат педагогических наук, доцент,

Анна Юрьевна Липовка, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация

В статье приведены результаты тестирования уровня физической подготовленности и функционального состояния организма студентов, занимающихся аэробикой. На основании анали-