

Недогода Анатолий Александрович

педагог дополнительного образования

МАУДО «Дом детского творчества №15»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

СИЛОВАЯ АКРОБАТИКА КАК ИННОВАЦИЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: главная цель данной статьи – определить и показать эффективность внедрения акробатических упражнений, в том числе и силовой подготовки в хореографии.

Ключевые слова: акробатика, вестибулярный аппарат, физическая подготовка, силовая подготовка, творческая деятельность.

Новизна статьи заключается в том, что педагог совмещает танец, акробатику и специально адаптированные физические упражнения, добивается улучшения физических качеств учащихся: силы, прыгучести, координации, быстроты и др.

Результаты применения методики в течение трех лет показали эффективность их использования и положительную динамику: танец становится разнообразнее, повышается жизненный тонус организма, его естественный иммунитет и работоспособность.

Таким образом, всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для формирования личности учащегося, полученные навыки пригодятся не только на занятии в хореографии, но и в будущей профессии.

Вестибулярный аппарат – (лат. *vestibulum* «преддверие») – орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела у человека.

Физическая подготовка – важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи – укрепление здоровья, всестороннее физическое и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма.

Силовая подготовка – это развитие силовых качеств: максимальной и скоростной силы, силовой выносливости.

Творческая деятельность – форма деятельности человека или коллектива создания качественно нового, никогда ранее не существовавшего.

В современных условиях дополнительного образования детей в хореографии наиболее востребованным стало сочетание элементов гимнастики, акробатики и танца. Использование акробатических элементов восполняет дефицит движений у детей в настоящее время, способствует развитию грации, осанки, красоты тела, а танцы становятся разнообразнее, интереснее и живее. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости. Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, необходимых в хореографии: выполнение прыжков, вращений, равновесий, стоек.

Благодаря внедрению в занятия по акробатики специальных прыжково-беговых упражнений, различных висов и упоров, перекатов, стоек, равновесий, и т. д., дети обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы и равновесия». В процессе занятий развиваются, такие качества, как – устойчивость, выносливость, чувство координации и ориентировке в пространстве, вестибулярный аппарат, воспитывается культура тела и укрепляется кардиореспираторная система. В итоге учащиеся с легкостью и изяществом выполняют танцевальные связки с акробатическими элементами. При этом ребенок развивается не только внешне, но и внутренне: повышается дисциплина, улучшается память и концентрация внимания, воспитывается трудолюбие. Занятия хореографией помогают ярче и образнее выражать свои эмоции и впечатления через движения и пластику, учат импровизировать под музыку. Именно физическая подготовка является фундаментом для освоения акробатических навыков. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению.

Особое место в акробатике занимает *силовая подготовка*. От уровня ее развития зависит сложность трюковой части в хореографии. Воспитание силы является основой для проявления волевых качеств личности: целеустремленности, воли, настойчивости, решительности, выдержки, смелости.

Творческая деятельность педагога переходит в исследовательскую всякий раз, когда он, решая обобщить свой опыт, внедрить опыт своих коллег или новые технологии, сознательно применяет такие методы исследования, которые дают возможность получить объективные данные о результатах проводимой работы.

Практика работы показала, что в процессе развития физических качеств на занятиях по акробатике совершенствуются не только функции организма, ускоряющие процесс адаптации и технического применения приемов в конкретном виде подготовки, но и создаются предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Основной целью исследовательской работы является определение эффективности применения методики формирования физических качеств учащихся средствами акробатики.

Задачи:

- теоретическое обоснование и разработка системы методов, приемов, упражнений, заданий, позволяющих эффективно формировать физические качества;
- исследование уровня сформированности физических качеств личности у учащихся;
- совершенствование содержания, методов организации образовательного процесса в объединении;
- распространение положительного опыта по формированию физических качеств воспитанников среди коллег.

В ходе занятий учащимся хореографической группы предлагался комплекс специальных адаптированных физических упражнений, состоящих из базовых упражнений общефизической подготовки; упражнений, вариативных по спосо-

бам выполнения и измененного стандартного исходного положения; упражнений, усложненных условиями выполнения за счет внешних отягощений. Он состоял из 10 статических и динамических упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп. Каждое упражнение применяется в неизменённом виде в течение 2-х недель, затем обновляется новыми упражнениями так же на различные группы мышц. Для восстановления выполняются упражнения на дыхание и расслабление. В течение трех лет в группе проводилось практическое тестирование: измерение показателей силы, быстроты, прыгучести каждого учащегося. Конечный результат тестирования позволяет констатировать, что использование на занятиях акробатики комплекса специальных, адаптированных физических упражнений эффективнее формирует и развивает физические качества и акробатические навыки учащихся в условиях здоровьесберегающих технологий.

Таблица 1

Средний результат диагностики развития общих физических качеств у учащихся группы хореографической студии «ЛИК» с 2017 по 2020 г.

Физические качества	Нулевой срез (сент.)	2017–2018 уч.г.		2018–2019 уч.г.		2019–2020 уч.г.	
		декабрь	апрель	декабрь	апрель	декабрь	апрель
Сила	3,06	4,41	5,36	5,78	6,08	6,4	6,81
Прыгучесть	5,5	5,75	6,37	7,12	7,37	8,12	8,62
Быстрота	4,87	5,37	5,87	6,5	7,0	7,62	8,12

Таблица 2

Результаты диагностики (%) общесфизических качеств и акробатических навыков учащихся группы хореографической студии «ЛИК» с 2017 по 2020 гг.

Физические качества	Нулевой срез (сент.)	2017–2018 уч.г.		2018–2019 уч.г.		2019–2020 уч.г.	
		декабрь	апрель	декабрь	апрель	декабрь	апрель
Сила	30,6	44,1	53,6	57,8	60,8	64	68,1
Прыгучесть	55	57,5	63,7	71,2	73,7	81,2	86,2
Быстрота	48,7	53,7	58,7	65	70	76,2	81,2

ОФП	44,56	51,8	58,66	64,66	68,16	73,8	78,5
Акробатика	-	-	73,41	-	75,9	-	79,88

Результаты применения методики развития и формирования физических и акробатических качеств в течение трех лет показали эффективность использования комплекса специальных адаптированных упражнений в формировании физических и акробатических качеств воспитанников и выявили положительную динамику. Основными критериями для оценки эффективности методики являются уровни развития силы, прыгучести, координации, физической подготовленности.

Методика развития и формирования общих физических и акробатических качеств специальными адаптированными физическими упражнениями позволяет успешно решать задачи физического развития учащихся любого возраста и физической подготовленности, является эффективной для формирования и развития акробатических качеств и освоения техники выполнения акробатических упражнений. Полученные результаты помогают педагогу проанализировать свою деятельность, наметить пути индивидуальной и групповой работы для достижения более высокого уровня усвоения знаний, умений и навыков, повышения результативности деятельности детей на занятиях акробатикой.

Таким образом, регулярное применение физических упражнений, развивающих специальные физические качества, и закаливающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает работоспособность. Занятия по акробатике в комплексе с общей физической подготовкой позволяют снизить уровень простудных заболеваний воспитанников. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для личности ребенка. Широкая возможность их переноса на двигательную деятельность позволяет развивать ловкость и силу, координацию движений и скорость реакции человека, что пригодится во многих профессиях – от водителя до хирурга.

Список литературы

1. Ксено́ва Г.Ю. Инновационные технологии обучения и воспитания школьников. Учебное пособие. Изд. Педагогическое общество России, 2008.
2. Матяш Н.В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение. Изд. Academia, 2012.
3. Пидкастый П.И. Процесс и структура самостоятельной деятельности учащихся в процессе обучения: автореф. дис. ... д-ра наук. – М., 1974.