

**Эффективность хореографической программы для улучшения
качества выполнения произвольной программы
у синхронисток 12-14 лет.**

Цель и задачи исследования

Цель: разработать комплекс хореографических упражнений для совершенствования художественного впечатления в произвольной программе у синхронисток 12-14 лет.

Задачи:

Определить особенности хореографической подготовки в синхронном плавании

Разработать программу хореографической и танцевальной подготовки, направленную на улучшение качества выполнения произвольной программы девушек 12-14 лет.

Определить эффективность разработанной программы для улучшения качества выполнения произвольной программы у синхронисток 12-14 лет.

Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился с января по май 2017 года на базе плавательного бассейна «Центра Плавания» города Санкт-Петербурга.

Исследование проводилось в 3 этапа:

Этап изучались вопросы, связанные с хореографической подготовкой синхронисток 12-14 лет. Проводился анализ литературных источников с целью выявления актуальности темы, а так же освещённость этого вопроса в литературе. В результате чего была сформирована гипотеза, определена цель, а так же задачи и методы исследования.

Этап проводилось формирование контрольной и экспериментальной групп, наблюдение за тренировочным процессом в обеих группах, как в зале сухого плавания, так и в чаше бассейна «Центра плавания». В экспериментальной группе обучение шло с включением хореографической подготовки в тренировочный процесс, а так же с использованием

специальных хореографических упражнений, в контрольной группе тренировки проводились по стандартной программе (без включения специальных хореографических упражнений).

Этап проводился рубежный контроль, обработка результатов и подведение итогов с использованием метода математической обработки данных, в результате чего были сформулированы выводы, оценка программ тренировочного процесса, оформление работы.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось на базе плавательного бассейна «Центра плавания» города Санкт-Петербурга продолжительностью 5 месяцев. Задачей педагогического наблюдения было определение места хореографической подготовки в тренировочном процессе синхронисток 12-14 лет.

Было организовано наблюдение за тренерской работой и непосредственное участие в тренировки детей. Во время наблюдения за работой спортсменок было замечено, что в тренировочный процесс большинство тренеров включает в занятия в зале акробатику, силовую тренировку и растяжку. Занятий исключительно по хореографии, как выявило наблюдение, никто не проводил, в некоторых случаях тренеры включали элементы классической и современной хореографии, однако редко и в незначительных количествах.

В процессе изучения литературы по данному вопросу, было выявлено, что в процесс тренировочной деятельности синхронисток на этапе учебно-тренировочных групп, а именно в возрасте 12-14 лет, некоторые авторы включают художественную гимнастику, акробатику, а так же хореографию. Однако, та программа, которая отмечена авторами, абсолютно недостаточна.

3.3. Экспериментальная программа для улучшения качества произвольной программы

Программа разработана для девушек возраста 12-14 лет, для занятий на

суше 2 раза в неделю по 60 минут, на период 4 месяцев.

Для улучшения качества внимания, координации натянутых ног применялись следующие упражнения:

Для разогрева мышц в подготовительной части использовались упражнения для укрепления голеностопа в качестве разминки: бег и прыжковые упражнения.

В основной части занятия использовались упражнения классической хореографии:

Там ролевэ пар тэр. Исходное положение: ноги в I позиции, левая рука лежит на палке, правая рука в подготовительном положении, голова в центр зала.

«И»- рука чуть приоткрывается и на

«1»- одновременно с возвращением руки в подготовительное положение ноги углубляются в дэми плие, голова остается в центр зала.

«И»- центр тяжести незаметно переходит на левую ногу, которая сохраняет дэми плие, правая нога по правилам батман тандю открывается вперед, правая рука поднимается в I позицию, взгляд в правую кисть.

«2»- одновременно с вырастанием левой ноги из дэми плие правая нога исполняет дэми ронд до стороны, правая рука раскрывается на II позицию, голова поворачивается направо.

«И»- правая нога исполняет дэми ронд назад; положение головы, рук и корпуса сохраняется. Далее из этого положения начинает исполняться комбинация ронд де жам пар тэр.

По тому же принципу исполняется там ролевэ пар тэр андедан, только рабочая нога откроется через батман. не вперед, а назад.

2) Demi plie (приседание).

При исполнении plie тяжесть корпуса должна оставаться точно посередине, не смещаясь ни вправо, ни влево; спина остаётся ровной; колени направляются точно в стороны; таз остаётся точно над ногами, не отводясь

назад и не подаваясь вперед. Движение происходит исключительно за счёт сгибания и разгибания колен.

Demi plie- полуприседание. Опускание в demi plie происходит не на половину полного приседания, а до тех пор, пока ещё возможно удерживать пятки на полу, не отрывая их. Исключение составляет лишь demi plie по II позиции, т.к. приседание по II позиции в принципе не предполагает отрыв пяток от пола. Поэтому в данном случае demi plie, действительно, составляет половину полного приседания. Demi plie является неременной составляющей любого прыжка, а грамотное demi plie- залогом грамотного отталкивания и грамотного приземления.

3) Battement tendu (движение натянутой ноги из позиции в позицию).

При исполнении battement tendu важно, чтобы тяжесть корпуса оставалась на опорной ноге, но при этом сохранялась ровность спины, плеч и бёдер. При открывании рабочей ноги в любую из сторон (вперед, в сторону, назад) стопа скользит в нужном направлении, оставаясь как можно дольше плотно прижатой к полу, но не допуская при этом перехода центра тяжести с опорной ноги на рабочую. Окончив своё движение в заданном направлении, нога сильно вытягивается в подъеме, касаясь пола лишь кончиками пальцев. На какое-то время это положение фиксируется, а затем рабочая нога возвращается в выворотную позицию, так же, как при открывании, плотно прижимая стопу к полу.

4) Battement tendu jete (бросковое движение натянутой ноги на 25°).

В целом battement tendu jete исполняется по тому же принципу, что и battement tendu, но при исполнении бросок ноги должен быть очень коротким и резким, при этом рабочая нога должна успеть зафиксировать положение в воздухе. Сочетание резкости броска ноги и точности её остановки на высоте 25- главная цель battement tendu jete.

Battement tendu jete изучается в следующей последовательности:

- подготовительное упражнение к b.t.j. -relevelent (ролевэлян, с фр.-

медленный подъем ноги) на 25° на муз. размер 2т 4/4, 1т 4/4, 2/4 (в сторону, вперед, назад). Главная задача этого упражнения- познакомить учениц с положением ноги, открытой на воздух, а также научить их мышечными ощущениями различать высоту 25° , чтобы впоследствии безошибочно фиксировать ее во время броска:

а) лицом к палке из I и из V позиций;

б) боком к палке из I и из V позиций.

5) Батман ролевэлян (медленное поднятие натянутой по всей длине ноги на высоту 45° , 90° и выше).

Battements relevent изучается в следующей последовательности:

- Battement relevent. лицом к станку на муз. размер 2т 4/4, 1т 4/4 из I и из V позиций в сторону и назад. Вперед движение проучивается спиной к станку, держась за него обеими руками.

б) Rond de jambe par terre (движение рабочей ноги по кругу; основная работа происходит в тазобедренном суставе).

В переводе с французского слово *rond* означает «круг». Однако, хотя в названии движения звучит это слово, понятие «круг ногой» является несколько условным, т.к. по сути своей движение состоит из совершаемого рабочей ногой полукруга и *battement tendu passe par terre* (пассэ пар тэр).

7) *Battement developpe ballote* (в момент открывания рабочей ноги на воздух опорная опускается в *demi plie*, а одновременно с опусканием рабочей ноги- вытягивается из него);

- b.dev. на полупальцах;

- b.dev. с *demi rond de jambe*- перевод открытой на воздух ног и до следующей стороны. Например, открытая назад нога переводится в сторону, рисуя таким образом 1/2 круга.

- b.dev. с *plie-releve*- в момент, когда рабочая нога открыта на воздух, опорная опускается в *demi plie* и вытягивается из него;

- b.dev. с *plie-releve* и *demi rond de jambe*- в момент, когда рабочая нога

открыта на воздух, опорная опускается в *demi plié*, далее одновременно с выработанием опорной ноги из *demi plié* рабочая исполняет *demi rond* до следующей стороны;

- *b.dev.* с коротким *balance*- открытая на воздух нога припускается и тут же возвращается на прежнюю высоту. Движение очень быстрое и резкое.

8) *Battement frappe* (удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения- от себя).

В этом движении сочетаются, с одной стороны, стремительное сгибание и разгибание рабочей ноги, с другой стороны, чёткая ее фиксация в воздухе в открытом положении. Сочетание резкого удара и чёткой остановки особенно важно при исполнении *battement frappe* в законченном виде- на и 1/8 музыкального такта.

Battement frappe изучается в следующей последовательности:

- *battement frappe* носком в пол на муз. размер 1т 4/4, 2/4, 1/4, 1/8 (в сторону, вперед, назад)

а) лицом к палке;

б) боком к палке.

9) *Battement fondu* (движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на *cou-de-pied* (условное спереди или сзади) с одновременным *demi plié* на опорной ноге и последующего открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из *demi plié*).

Главное, на что следует обращать внимание, добиваясь грамотного исполнения *battement fondu*, - одновременная работа обеих ног: опорная и рабочая нога одновременно начинают сгибаться, одновременно приходят одна- в *demi plié*, другая- на *cou-de-pied*, одновременно начинают разгибаться и одновременно вытягиваются.

Прежде, чем приступать к изучению *battement fondu*, необходимо лицом к станку проучить положение *cou-de-pied* (ку-дэ-пье). Первоначально

проучивается основное *cou-de-pied*, затем- условное спереди и условное сзади. В дальнейшем при исполнении *battement fondu* рабочая нога может закрываться только на *cou-de-pied* спереди или *cou-de-pied* сзади; основное *cou-de-pied* в этом движении не используется.

10) *Battement retire*

Исходное положение: лицом к станку, ноги в V позиции, правая нога впереди, обе руки лежат на палке, голова прямо.

«1и»- поднявшись на условное *cou-de-pied* спереди, рабочая нога скользит по опорной до колена. Следить, чтобы колено рабочей ноги было предельно выворотно и чтобы не было оседания на опорном бедре.

«2и»- пауза в этом положении.

«3и»- носок рабочей ноги смещается за колено опорной, не отрываясь от неё, и сразу же рабочая нога начинает скользить по опорной вниз, минует условное *cou-de-pied* сзади и опускается в V позицию назад.

«4и»- пауза.

Rond de jambe en l'air изучается в следующей последовательности:

- подготовительное упражнение к *rond de jambe en l'air*- сгибание и разгибание рабочей ноги по прямой линии до колена опорной на высоте 45 . Поскольку в данном случае отсутствует движение рабочей ноги по дугообразной линии, ученицы имеют возможность сосредоточить своё внимание на работе низа ноги от колена при закреплённом верхе. Поэтому главное, чего следует добиваться в этом упражнении,- неподвижность верха рабочей ноги. Проучивается оно на муз. размер 1т 4/4, 2/4

а)лицом к станку;

б)бокком к станку.

После выполнения упражнений классической хореографии для заключительной части используются танцы современной хореографии:

Современная хореография представляет собой танцевальное искусство во всех его разновидностях, от балета и до современного танца, более просто-

это разработка или «сочинение» танца с помощью определенных движений. Балет считается высшей ступенью современной хореографии, поскольку воспринимается как сценическое театральное представление, танец же считают особым видом искусства, в котором эффект создания образа достигается благодаря особым движениям тела. С последним можно поспорить, поскольку современная хореография очень часто также является целым представлением, а не просто набором плавных движений.

В заключительной части занятия спортсменки перед зеркалом разучивали движения показанные педагогом, состоящие из связок различных танцевальных жанров: хип-хопа, арэнби, народного танца, постмодерн и этнохореографии.

Так же девочки в парах, тройках группах сами составляли связки по тематике выбранной тренером и представляли ее.

Результаты эксперимента

Тестирование результатов проводилось дважды.

В качестве контрольных испытаний были проведены следующие тесты:

Выполнение произвольной программы с оцениванием 3х качеств:

1. Эмоциональность спортсменок
2. Координация натянутых ног
3. Пластичность движений рук.

Таблица 1

Результаты контрольных тестов до эксперимента

Качества	Эмоциональ-ность спортсменок	Координация натянутых ног	Пластичность движения рук
Хср±			

Контрольная группа	7,09±0,0378	6,98±0,0326	6,85±0,0341
Экспериментальная группа	7,08±0,0489	7,05±0,0401	6,83±0,0472
P	>0.05	>0.05	>0.05

Результаты контрольных тестов, проведённых до эксперимента подтверждают то, что различия между контрольной и экспериментальной группами явились недостоверными, о чём свидетельствуют данные из таблицы 1.

Сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп после эксперимента представлен в таблице 2.

Таблица 2

Результаты контрольных тестов после эксперимента

Качества	Эмоциональность спортсменок	Координация натянутых ног	Пластичность движений рук
Хср±			
Контрольная группа	7,19±0,04	7,1±0,04	7,0±0,03
Экспериментальная группа	7,54±0,047	7,4±0,039	7,35±0,045
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05

В результате проведенного эксперимента на базе плавательного бассейна «Центра Плаванья» с января по май 2013 года, в обеих группах произошли достоверные изменения на уровне значимости $P < 0,05$. При выполнении произвольной программы экспериментальная группа за эмоциональность получила почти на полбала больше чем контрольная

группа- на 0,35 балла, различия явились достоверными. За координацию натянутых ног по произведённым расчётам у экспериментальной группы была оценена на 0,3 балла выше, чем у контрольной группы, различия явились достоверными. Пластичность движений рук у экспериментальной группы была так же оценена выше на 0,35 балла, чем у контрольной группы, различия явились достоверными на уровне $P < 0,05$.

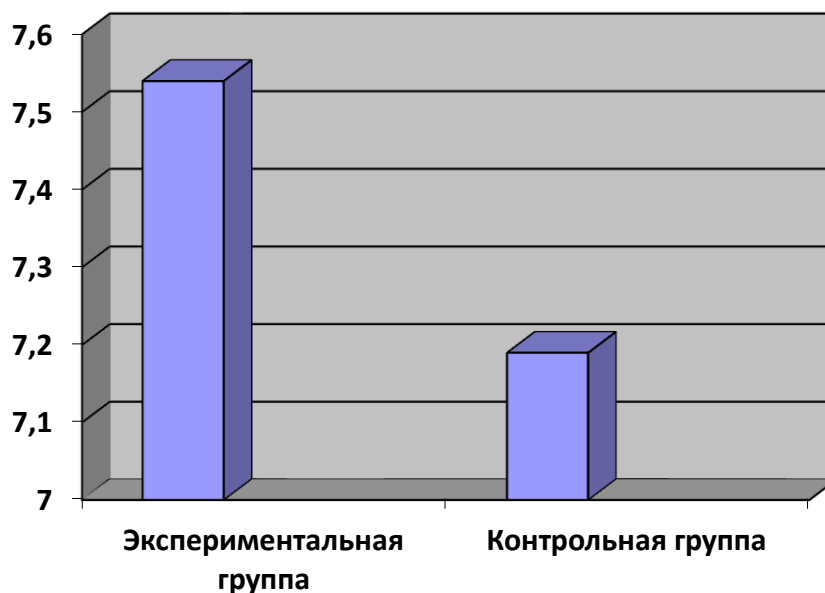


Рис. 1. Результаты выполнения произвольной программы, с оценением эмоциональности спортсменок контрольной и экспериментальной группами после эксперимента $\bar{X}_{ср}$.

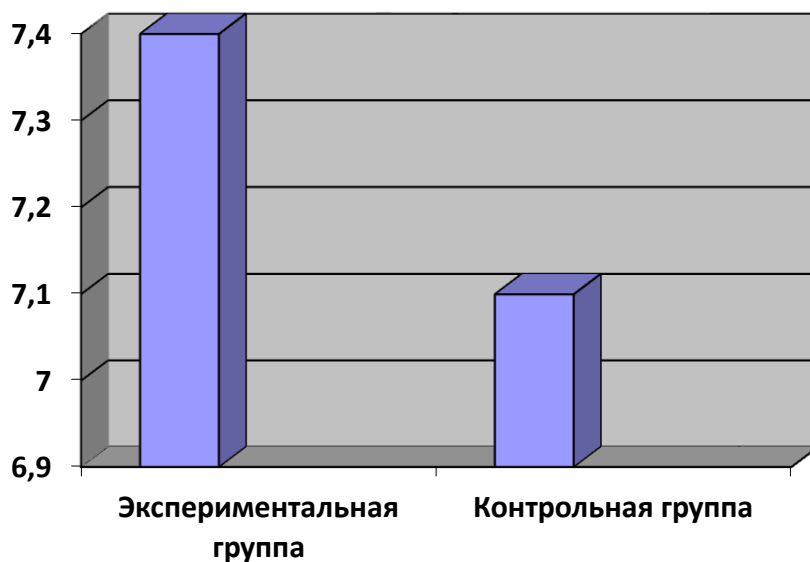


Рис. 2. Результаты выполнения произвольной программы с оценением координации работы ног контрольной и экспериментальной группами после эксперимента Хср.

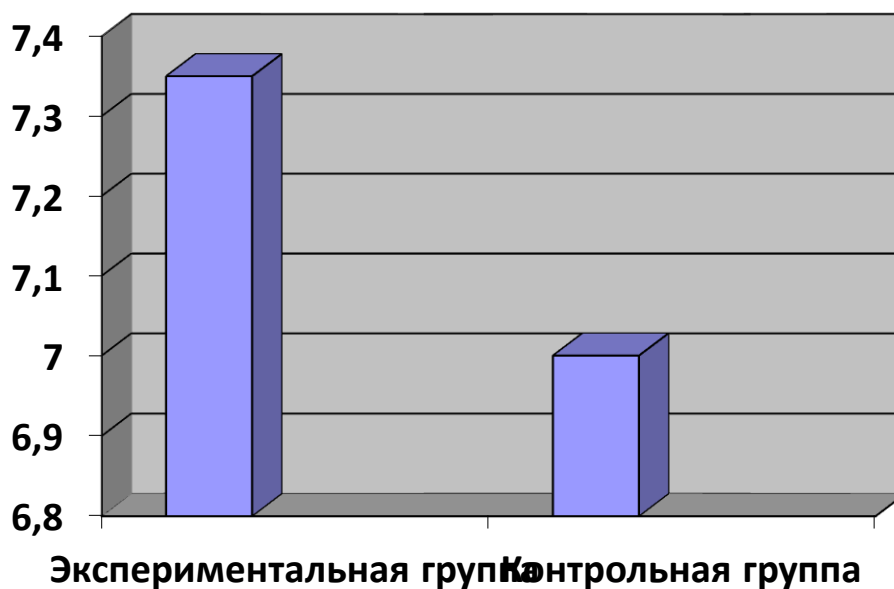


Рис. 3. Результаты выполнения произвольной программы с оценением пластичности движения рук контрольной и экспериментальной группами после эксперимента Хср.

ВЫВОДЫ

1. На основании эксперимента была разработана программа по улучшению качества исполнения произвольной программы в отношении художественного впечатления для девушек синхронисток 12-14 лет, которая включает в себя специальные хореографические упражнения для синхронного плавания. Тренировочная программа по хореографии рассчитаны на 4 месяца по 2 раза в неделю по 60 мин. И включает в себя различные упражнения, рассчитанные специально произвольных программ.

2. В результате проведённого эксперимента было выявлено, что: экспериментальная группа показала результаты достоверно выше, чем контрольная. При выполнении произвольной программы экспериментальная группа за эмоциональность исполнения получила оценки на 0,4 балла выше, чем контрольная, координацию работы ног выполнила на 0,3 балла лучше, чем контрольная, пластичность движения рук у экспериментальной группы было оценено на 0,35 балла выше, чем контрольная. Все результаты достоверны на уровне значимости $P < 0,05$. Что доказывает эффективность разработанной нами программы с включением специальных хореографических упражнений в тренировочный процесс синхронисток 12-14 лет.