

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Материалы III Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Казань, 27 октября 2023 года



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ
И ФИТНЕСЕ**

**Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

Казань, 27 октября 2023 года

УДК 796.4+373.5
ББК 75
С 66

С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 27 октября 2023 года.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – 425 с.

В сборнике представлены материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе», проходившей 27 октября 2023 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области спорта и физической культуры, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Главный редактор:

Коновалова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Редакционная коллегия:

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики.

Вельдяев С.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Заячук Т.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Шамгуллина Г.Р., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

УДК 796.4+373.5

ББК 75

©ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023

УДК 796.41

СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Кадырова Э.Ф.

студент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Произведен анализ научно-методической литературы, на тему хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта и особенностей подготовки в акробатическом рок-н-ролле. Результаты исследования выявили особенности хореографической подготовки в акробатическом рок-н-ролле. А также, проведено сравнение характера двигательных действий в классической хореографии и акробатическом рок-н-ролле, предложены рекомендации по применению средств в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, хореографическая подготовка, спортсмены.

Актуальность. Акробатический рок-н-ролл – это один из разновидностей спортивного танца, объединивший в себе танцевально-хореографическую часть и акробатические элементы. Это очень зрелищное сочетание, делающее выступления спортсменов эффектными, зажигательными и завораживающим.

Танцевальная программа в акробатическом рок-н-ролле состоит из «основного хода» «кик-степ» и «кик-болл-ченж», и его различных вариаций, а также танцевальных фигур и исполнением полетной и контактной акробатики [2].

В свою очередь хореография – это искусство создания движений, которые помогают спортсменам проявить свои спортивные навыки. В современном спорте хореография играет важную роль, поскольку помогает спортсменам показать свою техническую подготовленность и подготовиться к соревнованиям. Применение средств и методов хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта, связанных с танцевальными движениями, должно более эффективно развивать специфические двигательные качества и разнообразие двигательных навыков [3,4].

Роль хореографической подготовки в обучении эстетической составляющей тренировочного процесса спортсменов акробатического рок-н-ролла достаточна велика. Так как, предъявляются высокие требования к современной соревновательной программе: индивидуальность, зрелищность, сочетание сложных элементов, выполненные артистично [1].

Цель исследования. Выявить особенности хореографической подготовки в акробатическом рок-н-ролле.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе изучения научно-методической литературы, нами было установлено, что в технико-эстетических видах спорта хореографическая подготовка занимает значимое место и является одним из эффективных средств достижения наивысших результатов в подготовке спортсменов акробатического рок-н-ролла к парным и групповым дисциплинам.

Мы предлагаем включать в учебно-тренировочный процесс для спортсменов этапа начальной подготовки такие средства как: экзерсис у станка, партерная гимнастика, прыжки, вращения, музыкально-ритмические игры.

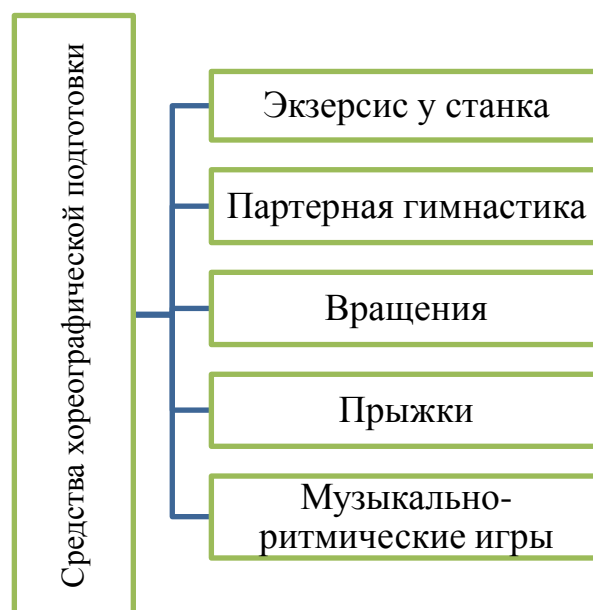


Рисунок 1 – Средства хореографической подготовки

Таблица 1 – Средства хореографической подготовки

Экзерсис у станка	Партерная гимнастика	Прыжки	Вращения	Музыкально-ритмические игры
Demi-plié, Grand plié, Relevé, Battements tendus, Battements tendus jeté, Grand battement, Rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements frappés, Battements doubles frappés, Battement releve lent, Balancoire-pique.	Махи из упора сидя, удержание ноги выше 45 градусов, наклоны вперед, в сторону, сгибание-разгибание стопы, лежа на спине сгибание-разгибание ноги, лежа на спине, на боку махи ногами, удержание ноги. «Основной ход» акробатического рок-н-ролла лежа на спине.	Fouette, Pirouette, Tour.	Saute, Changement de pied, Echappe, Glissade.	«Заводные игрушки», «Поймай ритм!», «Роза», «Ведущий и ведомый», «Парад зверей», «Кот и мыши», «Тик-Так».

При этом не стоит забывать про специфику избранного вида спорта. Например, в акробатическом рок-н-ролле постановка рук кардинально отличается, от постановки рук в классическом танце, т.к. в акробатическом рок-н-ролле требуются четкие линии рук, а в классическом танце линии мягкие и плавные.

В классической хореографии требуется хорошая выворотность стопы, что практически не требуется в акробатическом рок-н-ролле. Но, есть и сходства, например, положение туловища «арломб», умение сохранять это положения нужно как в акробатическом рок-н-ролле, так и в классическом танце. Вследствие этого главной задачей тренера, является грамотный подбор средств хореографии при включении в учебно-тренировочный процесс спортсменов на начальном этапе подготовки.

Таким образом, хореографическая подготовка является неотъемлемой частью успешной карьеры в акробатическом рок-н-ролле. В целом можно сказать, что важным аспектом хореографической подготовки является работа над выразительностью и эмоциональной экспрессией. Кроме того, при подготовке к выступлению необходимо учитывать специфику музыки и стиль исполнения соревновательных программ.

В рамках хореографической подготовки, спортсмены, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, должны соответствовать таким требованиям как: правильная осанка, без нее невозможно выполнение, как танцевальных фигур, так и акробатических элементов. Должны свободно владеть классическими позициями рук и ног, выполнять комплексы партерной гимнастики разной направленности и экзерсисом. Также, хореографическая подготовка способствует развитию двигательных навыков и координации движений.

Отдельный раздел составляют повороты и прыжки, а также, различные их комбинации, т.к. при исполнении соревновательных программ особые требования предъявляются именно к поворотам и поворотам в прыжке.

Также немаловажным аспектом является воспитание чувства к сохранению равновесия на двух ногах и на полупальцах, т.к. это основополагающие факторы при выполнении акробатических элементов.

Из ритмико-пластических навыков средства музыкальной выразительности: чувства ритма, темпа, музыкальная динамика на простейших движениях, музыкальные игры.

Заключение. При включении хореографии в учебно-тренировочный процесс стоит обратиться к таким средствам как: экзерсис у станка, экзерсис на середине, комбинации из прыжковых и поворотных элементов, партерной гимнастики и музыкально-ритмическим игровым заданиям. Они помогут при обучении спортсменов акробатического рок-н-ролла на начальном этапе подготовки.

Опираясь на программы тренеров использование средств, хореографической подготовки, рекомендуется применять от 10 до 15 минут 3 раза в неделю.

Список литературы

1. Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. – Москва: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. – 312 с. – Текст: непосредственный.
2. Балунова, Е.Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле / Е.Н. Балунова // Известия Российского государственного педагогического университета им А.И. Герцена. – 2017. – №39.– С. 242-244. – Текст: непосредственный.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург: Лань, 2001. – 192 с. – Текст: непосредственный.
4. Галеева, А.И. Воспитание чувства ритма у юных гимнасток / А.И. Галеева, Т.В. Заячук. – Текст: непосредственный // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам, материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина, 2017. – С. 481-484.