

5. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учебное пособие / Р.Т. Раевский – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.

*Баркова Ю.В.*¹

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ
В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ**

Введение. Школьные годы – это один из самых важных этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период подходит к завершению развитие физиологических систем и двигательного аппарата. Именно поэтому в эти годы должен быть заложен прочный фундамент для укрепления здоровья и физического совершенствования человека. [3]

Младший школьный возраст имеет определенные особенности при воспитании физических качеств детей. Подбор методик для занятий и физических упражнений позволяет оказывать направленное воздействие на развитие различных физических качеств. В процессе обучения движениям у детей совершенствуются физические качества. Пропорциональность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, всесторонность воздействия, а также соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития – это необходимые требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма. [1; 2]

Возрастной период с 7 до 10 лет считается наиболее положительным для формирования почти всех реализуемых в двигательной активности человека координационных возможностей и физических качеств. Если эта база не была заложена, то время формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, т.к. все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся не эффективными и противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития. [4]

Учитывая вышесказанное, необходимо вовлечение детей в такие формы физической активности, которые бы отвечали их возрастным возможностям, соответствовали интересам и потребностям детей младшего школьного возраста. В этой связи представляется актуальным использование занятий хореографической направленности для девочек 8-9 лет. В таких занятиях процесс физической подготовки происходит достаточно эф-

¹ Аспирант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (Российская Федерация, г. Омск). E-mail: ula_barkova@yahoo.com.

фективно, развивается пластика движений, формируются морфофункциональные показатели, соответствующие требованиям эстетики и функциональности, что важно для личности будущей женщины.

Исполнение современных танцевальных композиций требует от исполнителя совершенствования ряда психомоторных качеств, таких как координация, устойчивость динамического и статистического равновесия, подвижность (гибкость) в различных отделах тела, рук и ног (особенно в тазобедренных суставах), ритмичность, двигательная память, а также мышечная сила и физическая выносливость. [2; 5]

Основное содержание работы. В связи с синтезом элементов спорта и танца современные занятия хореографической направленности требуют научного и методического обоснования новых методик с учетом специфики развития современных хореографических направлений. В частности, необходима информация о содержании и направленности процесса физической подготовки, обоснование качественных и количественных показателей для эффективного контроля физической подготовленности девочек младшего школьного возраста, занимающихся хореографией.

Необходимо провести изучение структурной основы физической подготовки в процессе занятий хореографией, выявить наиболее значимые компоненты и разработать критерии оценки уровня физической подготовленности, обосновать и разработать методику физической подготовки девочек 8-9 лет, занимающихся оздоровительными занятиями хореографией.

Проблема исследования заключается в недостатке научно обоснованных сведений о содержании и структуре физической подготовки девочек младшего школьного возраста на оздоровительных занятиях хореографической направленности.

Объект исследования: процесс физической подготовки девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией.

Предмет исследования: содержание методики оценки и развития физической подготовленности девочек 8-9 лет на занятиях хореографией.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальное апробирование методики оценки и развития физической подготовленности девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографической направленности.

Задачи исследования:

– выявление наиболее значимых компонентов физической подготовленности и оценка ее уровня у девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией;

– разработка критериев оценки уровня физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией;

– разработка и обоснование методики оценки и развития физической подготовленности девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографией.

Гипотеза исследования: Предположено, что изучение наиболее значимых компонентов физических способностей, необходимых для гармоничной физической подготовленности, позволит обосновать и разработать методику физической подготовки девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографией.

Исследование проводилось на базе кафедры ЕНД СибГУФК г. Омск и на базе хореографического коллектива НП «Центр современной хореографии и творческого развития детей» г. Омск (2015-2018 гг.) с участием 40 девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией.

При обосновании педагогических путей развития физической подготовленности в современной хореографии в своем исследовании мы использовали анкетный опрос. Изучалось мнение преподавателей танца о значении, особенностях и взаимосвязи физической и хореографической подготовки, а также о содержании, месте, времени и направленности физической подготовки в учебно-тренировочном процессе девочек 8-9 лет в процессе оздоровительных занятий хореографией для более полного изучения причинно-следственных связей значимых аспектов исследования.

Полученные в результате опроса специалистов-хореографов данные свидетельствуют о необходимости контроля физической подготовки в учебно-тренировочном процессе на всех этапах обучения хореографии.

В связи с вышеизложенным нами была разработана методика тестирования общефизической подготовленности. Методика включает в себя ряд тестов, 7 из которых оценивают ОФП, 17 – СФП, 3 тестовых задания из СФП специально модифицированы с учетом хореографической направленности. Большинство тестов разработаны с хореографической направленностью, то есть являются специфическими.

Оценочные критерии позволяют оценить уровень развития двигательных способностей школьниц, занимающихся хореографией, по каждому тесту и сопоставить его с нормативными значениями.

В методику тестирования входит разработанная нами схема построения индивидуального профиля физической подготовки. Индивидуальный профиль имеет вид таблицы, в которой отражен как уровень развития базовых физических качеств, так и уровень развития хореографических данных у школьниц 8-9 лет по результатам тестов, входящих в методику тестирования.

Таким образом, используя построение индивидуального профиля, возможно выявить характер и степень отклонений от среднего уровня в сфере физической подготовленности и по данным специальных тестов. Это дает возможность индивидуальной коррекции в процессе последующего педагогического воздействия при работе с данной категорией школьниц.

Таблица 1

Абсолютные значения показателей общей физической подготовленности школьников 8-9 лет, занимающихся хореографией ($X \pm \sigma$)

Наименование теста	$X \pm \sigma$
1. Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз	19,68±5,8
2. Прыжок в длину с места, см	135,28±10,32
3. Бег 30 м, сек.	5,95±0,82
4. Проба А.И. Яроцкого, сек.	20,10±3,57
5. Подтягивание в висе лежа, кол-во раз	4,6±1,3
6. Прыжки на скакалке, кол-во раз (30 сек.)	20,1±2,3
7. Наклон туловища вперед в положении стоя, см	4,45±1,06

Таблица 2

Абсолютные значения показателей специальной физической подготовленности школьников 8-9 лет, занимающихся хореографией ($X \pm \sigma$)

Наименование теста	$X \pm \sigma$
1. Мост (см)	27,08±5,10
2. Удержание туловища, сек.	24,97±4,51
3. Стойка на одной ноге, сек.	11,44±3,21
4. Поднимание и опускание прямых ног, кол-во раз	22,15±4,55
5. Поднимание рук с гимнастической палкой вверх в положении лежа на животе, см	24,75±5,21
6. Правый шпагат со скамейки, см	8,35±2,07
7. Левый шпагат со скамейки, см	9,05±2,55
8. Разведение ног в стороны (шпагат), см	6,43±1,92
9. Хореографический мост, см	12,7±2,2
10. Сохранение хореографической позы, сек.	8,7±2,5
11. Хореографическая стойка на одной ноге без зрительного анализатора, сек.	7,03±1,9
12. Поднимание рук в третьей классической позиции, лежа на животе, кол-во раз	24,5±4,04
13. Наклон туловища вперед в положении стоя в первой классической позиции, см	4,48±1,57
14. Три кувырка вперед, сек.	3,19±0,7

Таблица 3

Абсолютные значения показателей хореографической подготовленности школьников 8-9 лет, занимающихся в секции хореографии ($X \pm \sigma$)

Наименование теста	$X \pm \sigma$
1. Grandbattement, градусы	128,08±5,10
2. Releviant, сек.	4,45±1,06
3. Упражнение для стоп en' dehour, см	3,3±1,5

Заключение. Разработанная методика тестирования может быть использована для текущего и этапного контроля общей и специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией. Результаты тестирования могут быть использованы для коррекции процесса занятий: необходимо уделить внимание двигательным способностям, по которым показаны низкие показатели (групповые или индивидуальные), и применить акцентированное воздействие на развитие этих способностей для совершенствования техничного исполнения элементов хореографии. Программа тестирования и критерии оценки внедрены в учебно-тренировочный процесс школьниц в 2017-2018 гг., занимающихся хореографией в «Центре современной хореографии и творческого развития детей» и студии современного танца «Сыр» (г. Омск).

На основании проведенных предварительных исследований по выявлению значимости разных видов общефизической подготовленности для успешности освоения технических элементов и результативности конкурсных выступлений была разработана методика развития общефизической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией (2-3 год начальной школы хореографической подготовки).

Список литературы

1. Карпенко, В.Н. Хореографическое искусство и балетмейстер / В.Н. Карпенко. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 200 с.
2. Сабанцева, Т.В. Факторная структура физической подготовленности студентов хореографических отделений / Т. В. Сабанцева // Омский научный вестник. – 2015. – № 6(102). – С. 185-187.
3. Стикина, Ю.В. Обучение танцам детей дошкольного возраста / Ю.В. Стикина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 34. – С. 115-118.
4. Колесова, А.А. Программа по обучению дошкольников аквааэробике, танцам с элементами синхронного плавания / А.А. Колесова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 74-76.
5. Фомина, Н.И. Особенности планирования занятий по хореографии для дошкольников и младших школьников / Н.И. Фомина, Э.А. Демиденко // Молодой учёный. – 2017. – № 21.1(80.1). – С. 218-220.