

УДК: 796/799

Оспищев В.П.,

ассистент кафедры физического воспитания

Белгородский государственный национальный исследовательский

университет

Россия, г. Белгород

Чигиринова К.С.,

студент

3 курс, факультет «Судебная экспертиза»

Юридический институт

Белгородский государственный национальный исследовательский

университет

Россия, г. Белгород

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА**

Аннотация: в данной работе рассматривается актуальная проблематика развития и совершенствования физических способностей, приводится сопоставительный анализ наиболее часто употребляемых разработанных методик в хореографии, направленных на формирование сложнокоординационных умений.

Ключевые слова: характер средств хореографии, координационные способности, ритм, физическая подготовка, развитие.

Annotation: this paper examines the actual problems of the development and improvement of physical abilities, provides a comparative analysis of the most frequently used developed techniques in choreography aimed at the formation of complex coordination skills.

Key words: the nature of the means of choreography, coordination abilities, rhythm, physical training, development.

Современный танцевальный спорт представляет собой разновидность танцевального искусства. Отличительной особенностью, которая отделяет танцевальный спорт от выставочных и социальных танцев, является соревновательный критерий. Ведь, как правило, в любом виде профессионального спорта конечный результат должен быть направлен на победу, достигнутую в результате соревновательного процесса с соперниками. Хореография и сложнокоординационные виды спорта предполагают наличие целой системы специальных упражнений, направленных на достижение высокого результата в художественных видах спорта. Комплекс хореографических упражнений направлен на развитие и улучшение гибкости, пластичности, выносливости, высокого уровня владения собственной координации. Можно говорить об **актуальности** данного исследования, ведь изучение методик развития физических качеств и способностей посредством хореографических занятий дает путь к развитию потенциала собственного тела. **Цель** нашего исследования заключается в рассмотрении и анализе различных методик развития физических способностей спортсменов при занятии сложнокоординационными видами спорта.

Методы, использованные для достижения поставленной в исследовании цели, заключаются в следующих положениях:

- 1) Изучение научно-методической литературы по рассматриваемой теме, что позволяет целостно ориентироваться в возникающих теоретических вопросах.
- 2) Сопоставительный метод, который применяется для сравнения различных методик развития физических способностей.
- 3) Аналитический метод.

Результаты исследования заключаются в целостном рассмотрении разных видов физических координационных способностей, анализе методов и методик гармоничного развития спортсменов посредством хореографических занятий. По нашему мнению, сопоставляя целый ряд физических способностей человека, которые относятся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три крупные группы, представленные в приведенной ниже последовательности:

1) Первая группа.

Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры собственных движений в соотношении с окружающей средой;

2) Вторая группа.

Способности человека поддерживать и улавливать статическое и динамическое равновесие;

3) Третья группа.

Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Данные способности являются основным фундаментом, позволяющим в дальнейшем целостно и последовательно развивать собственные сложнокоординационные навыки.

По нашему мнению, современная практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств воздействия на координационные способности. Основное средство воспитания координационных способностей есть физические упражнения, посредством чего наращивается повышенная сложность координации, а также в современном хореографическом искусстве проецируются упражнения, содержащие элементы новизны. Физическая сложность упражнения может быть увеличена за счет пространственных изменений, временные и динамические параметры.

В результате исследования были рассмотрены основные методики развития координационных физических навыков человека. Стоит заметить, что при воспитании координационных способностей используют последующие основополагающие методические формы:

1. Обучение новым всевозможным движениям с постепенным увеличением сложности их координации. Такой подход достаточно широко используется в базовом образовании физической культуры, а также на первых этапах совершенствования спортивных достижений начинающих спортсменов. Изучая новые упражнения, спортсмены не только улучшить свой полученный ранее опыт, но, прежде всего, могут развивать способность формировать новейшие формы координации движений. Прекращение изучения новых различных движений, несомненно, снизит их способность овладевать и тем самым замедлит развитие координационных способностей.

2. Метод воспитания способности изменять двигательную активность в непредсказуемо изменившейся ситуации. Такой методический подход находит не менее значимое применение в базовой физической культуре, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Эти методические приемы хорошо используются в различных видах спорта, а также в профессиональной и прикладной физической подготовке, что говорит о том, что они являются проверенными практическим применением несколькими поколениями спортсменов.

4. Чрезмерное мышечное напряжение (недостаточное расслабление в моменты выполнения упражнения) приводит к дискордизации движений, что может привести к снижению силы и скорости, искажению техники и преждевременной усталости во время спортивных занятий [1, с.39].

Примечательным является то, что для развития координационных способностей в физическом воспитании и сложнокоординационных видах спорта обычно используются следующие методы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод [3, с.51].

Весьма значимым понятием в хореографических упражнениях является понятие так называемой «вертикали». Вертикаль позволяет спортсмену в процессе исполнения конкретных танцевальных методик удерживать в определенном соотносительном положении мышцы относительно друг друга в вертикальной плоскости, относительно которых координируется работа остальных элементов координации тела. Данное упражнение вертикали позволяет гораздо лучше чувствовать свое тело, соотношение отдельных элементов общего спектра мышц.

На основании рассмотрения содержания и особенностей хореографической подготовки в танцевальном спорте позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Постоянные хореографические занятия должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов.

2. Хореография полифункциональна. Ее влияние является разноплановым. Это выражается конкретно в технической, конкретно физической, эстетической направленности хореографических упражнений.

3. С помощью хореографии решается целый комплекс задач, связанных с подготовкой спортсмена:

- всестороннее и гармоническое развитие спортсмена;
- совершенствование его технической подготовленности;
- повышение уровня развития физических качеств: координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости;

- формирование правильной осанки;
- воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ.

4. При проведении занятий по хореографической подготовке в спортивных танцах необходимо учитывать специфические особенности избранного вида спорта.

5. От постоянного и технически правильного использования средств различных видов хореографии и их соотношения в профессиональной спортивной деятельности будут зависеть многие конечные результаты занятиями хореографией:

- задачи учебных занятий (микро и макро этапы упражнений);
- возраст спортсменов;
- имеющийся уровень подготовки спортсменов;
- тип выбранной программы, в которой выступают танцоры;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- проблемы, стоящие перед развитием и улучшением координационных способностей [4, с. 76].

На основании вышесказанного можно сказать, что хореография и сложнокоординационные виды спорта являются наиболее оптимальными и практически значимыми способами развития и улучшения физических навыков спортсменов. Также не стоит забывать, что хореография, как способ развития гармоничного состояния человека, как физического, так и психологического, должна быть направлена всем спектром упражнений на полноценное прогрессирующее развитие физических способностей всех частей тела. Хореография не должна заострять внимание на одной группе физических навыков, связанных с движением рук, ног или туловища. Хореографические занятия развивают человека разнопланово и со стороны всех систем имеющихся физических способностей.

Список использованной литературы:

1. Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальный терминов и понятий/ Н.А. Александрова – СПб.: Планета музыки, 2011. – 622 с.
2. Сейтибрамова, Ф.А. Технологии развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости) для детей дошкольного возраста средствами спортивного танца / Ф.А. Сейтибрамова. – Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). – Казань: Бук, 2016. – С. 226-228.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
4. Фокина Е.М. Спортивные танцы как здоровье сберегающая технология в образовательном пространстве // Молодой ученый. – 2014. – № 9. – С. 71–73.