

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 1**

**Методическая разработка:
«ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
АРТИСТИЗМА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ
В СМЕШАННЫХ ПАРАХ»**

**Автор: Николаев О.В., тренер-преподаватель
МБОУ ДО СЮСШ № 1**

г. Краснодар, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1 Хореография как специфический вид спортивной деятельности, влияющий на уровень артистизма спортсменов в акробатике.	4
1.1. История возникновения и развития хореографии.	4
1.2. Артистизм как важнейшее профессиональное качество спортсмена.	4
1.3. Правила соревнований и многолетняя подготовка спортсмена.	5
2. Программа совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов в смешанных парах	7
2.1 Методические особенности комплексов упражнений хореографии	7
2.2 Экспериментальная проверка эффективности применения разработанной программы совершенствования артистизма в смешанных парах высокой квалификации	8
Вывод	8
Список литературы	9

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спортивная акробатика – сложно – координационный, зрелищный вид спорта. Двигательная композиционная структура ее упражнений характеризуются высоким исполнительским мастерством, высокой координацией движений в сочетании с взаимодействием партнеров, артистизмом, пластикой, сформированными навыками выполнения статических и динамических элементов, прыжков, поворотов. Выход спортивной акробатики на международную спортивную арену выдвигает задачу повышения уровня технической и физической подготовки акробатов, а также изыскание научно-обоснованных методов тренировки. Бурный рост сложности упражнений спортивной акробатики предъявляет высокие требования не только к технике исполнения элементов, физической подготовленности спортсменов, являющейся фундаментом для достижения спортивных результатов, но и к подготовке в области хореографии, что несомненно влияет на качество оценок за артистизм.

На современном этапе развития спортивной акробатики, одновременно с увеличением требований к качеству подготовки занимающихся, в спорте высших достижений заметно омоложение. Хореография является неотъемлемой частью подготовки акробатов и понимается как система упражнений и методов воздействий, направленных на воспитание гибкости, координации движений и артистизма. Хореографические упражнения позволяют укреплять нервно-мышечный аппарат, осваивать прыжки, равновесия, повороты, воспитывать выразительность движений, музыкальность, а также двигательную память акробатов.

Следует отметить, что оценка за артистизм в спортивной акробатике была введена в 2002 году. Данная оценка введена согласно правилам соревнований для объективного судейства по таким критериям как:

- Мастерство исполнителя
- Мастерство постановщика

- Общий уровень композиции.

Объект исследования: тренировочный и соревновательный процесс акробатов высокой квалификации, специализирующихся в смешанных парных упражнениях.

Предмет исследования: Программа совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов в смешанных парах.

Цель работы: повышение эффективности тренировочного процесса и улучшение соревновательной оценки за артистизм на основе разработанной программа совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов в смешанных парах.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние вопроса в научно-методической литературе.
2. Разработать и экспериментально обосновать программу совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов в смешанных парах.

1. ХОРЕОГРАФИЯ КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ВИД СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВЛИЯЮЩИЙ НА УРОВЕНЬ АРТИСТИЗМА СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИКЕ

1.1 История возникновения и развития хореографии

Хореография- это специфический вид художественной деятельности, основанной на синтезе движения и музыки. Это особая форма художественного поведения, в основе которого лежит танец.

Спортивная хореография – это программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, таких как: фигурное катание, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, спортивная акробатика, синхронное плавание, спортивно – бальные танцы и т.д.

1.2 Сущность понятия

«артистизм» и его значение в спортивной акробатике

Артистизм - искусство перевоплощаться, когда того требует ситуация; умение надеть произвольную маску, "личину", особое изящество манер, грациозность движений; способность к выражению эмоций; утонченность восприятия и художественная одаренность. Артистизм, несомненно, находит свое проявление во множестве профессиональных сфер: в менеджменте, педагогике, спорте, торговле и т.д.

Артистизм в спорте. Спортсмен артистичен тогда, когда его мастерство «щедро раскрывает перед миллионами зрителей образ сильного и счастливого человека», когда спортсмен демонстрирует умение «делать себя». Зрители, видя радостное состояние спортсмена, его самообладание в преодолении трудностей, красоту и Свободу, достигнутые победой над ними, наслаждаются этим зрелищем.

1.3 Правила оценки артистизма в спортивной акробатике на этапе высшего спортивного мастерства

Основные принципы:

- Понятие артистизма связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействия между партнёрами, движением и музыкой.

- Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность и неповторимость каждой пары или группы подчёркивая гимнастическим костюмом, создавая завершенность поставленной хореографии.

- Судейство артистизма начинается с момента появления пары или группы на соревновательном помосте и продолжается до тех пор, пока они не покинут его после своего выступления.

- Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

- Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

- Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему коврику.

- Пара или группа должны работать на всех уровнях, низком среднем и высоком.

- Должно быть разнообразие шагов, перемещений и взаимодействий партнеров.

- Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя всё возможное пространство или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой.

- Не разрешается повторное исполнение упражнения, которое уже было выполнено, независимо от того, с музыкой или без.

- Музыка должна быть подходящей для возраста, соревнований и способностей спортсменов.

- Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции.

2. ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЗМА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ В СМЕШАННЫХ ПАРАХ

2.1 Методические особенности комплексов упражнений хореографии

В начале эксперимента, по основным критериям артистизма согласно правил соревнований, была проведена его оценка у 5 смешанных пар (табл.1).

Таблица 1 – Оценка артистизма смешанных пар высокой квалификации до эксперимента (n=10)

Критерии артистизма (по группе)	Композиция, балл		Соответствие партнеров, балл		Презентация, балл		Артистизм в целом за выступление (сумма баллов)	
	M ± m	σ	M ± m	σ	M ± m	σ	M ± m	σ
Статистические показатели	3,5±1,2	0,7	4,7±1,5	0,9	0,9±0,9	0,3	9,1±9	3

Установлено, что оценки по основным критериям артистизма акробатов в смешанных парах находятся на низком уровне. Так оценка за композицию упражнения составляет 3,5±1,2 балла, на мой взгляд данный показатель оценки является не конкурентоспособным. Оценка за соответствие партнеров составляет 4,7±1,5 балла, считаю такую оценку ниже средней и неуместной для выигрыша на соревнованиях высокой квалификации. Оценка за презентацию составляет 0,9±0,9, является очень низкой и показывает слабую подготовку акробатов по артистизму. Оценка за артистизм в целом составляет 9,1 балла, что также не показывает нам высшее мастерство. Поэтому нами была разработана программа совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов, представителей смешанных пар. Акробаты на протяжении 0,5 года, 2 раза в неделю по 60 мин. выполняли предложенные упражнения.

Программа совершенствования артистизма в смешанных парах высокой квалификации

Упражнения для развития танцевальной техники:

- программа хореографии по современным направлениям танца;
- Нео-Классика (современная классика).

Упражнения для развития пластики тела и выразительности лица

- направление contemporary. В него входили танцевальные связки, поставленные под определенную тему и идею.

Упражнения для выработки чувства партнера

- танец Модерн, совместимый с джазовым танцем. В него входили танцевальные комбинации, с использованием дуэтных движений, шагов, поддержек, а также контактная импровизация.

Упражнения мимической интерпритации

- направление пластический театр было использовано для развития театральных качеств.

2.2 Экспериментальная проверка эффективности применения разработанной программы совершенствования артистизма в смешанных парах высокой квалификации

Выступление смешанных пар высокой квалификации на главных соревнованиях полугодичного цикла позволило получить результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты последовательного педагогического эксперимента (n=10)

№ п/п	Критерии артистизма (по группе)	До эксперимента		После эксперимента		t _{кр}	P	T _{пр} %
		M ± m	σ	M ± m	σ			
1	Композиция, балл	3,5±1,2	0,7	4,0±3,9	0,6	2,37	<0,05	14%
2	Соответствие партнеров, балл	4,7±1,5	0,9	4,8±4,9	1,8	2,52	<0,05	3%
3	Презентация, балл	0,9±0,9	0,3	1,1±1,3	1,4	3,1	<0,05	12%
4	Артистизм в целом за выступление (сумма баллов)	9,1±9	3	9,9±10,4	3,3	3,25	<0,05	8%

Таким образом, следует отметить, что проработав 6 месяцев по данной методике и комплексу хореографических упражнений, выявлены достаточно положительные результаты уровня артистизма смешанных пар. Заметно, что в проходящих накануне всероссийских соревнованиях, улучшилась не только оценка за артистизм, но и оценка за технику исполнения акробатов в смешанной паре, что повышению их профессионального уровня. Следовательно, спешу заметить, что хореографическая составляющая является немаловажным аспектом в многолетней подготовке спортсменов. В целом, экспериментальную проверку эффективности применения разработанных комплексов хореографии для повышения оценки по артистизму считаю удачной и положительной.

ВЫВОДЫ

Выводы по задачам

Проанализировав состояние вопроса в научно-методической литературе можно сделать вывод, что подготовка акробатов высокой квалификации включает средства и методы не только спорта, но и искусства путем профессионального обучения. Это и позволяет создать им в своих выступлениях неоспоримую картину настоящего профессионализма.

Разработав и экспериментально обосновав программу совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов в смешанных парах можно сделать вывод о том, что программа совершенствования артистизма высококвалифицированных акробатов занимает особо важную роль в их подготовке к соревнованиям всероссийского и международного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: М. Спорт, 2015 – 431 с.
2. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов / Н. Н. Вашкевич. - СПб. : Лань; Планета музыки, 2011. - 192 с. : ил. - (Мир культуры, истории и философии)
3. Кох, И.Э. Основы сценического движения [Текст] : учеб. / И. Э. Кох. - 3-е изд., стер.-СПб.; М.; Краснодар : Лань; Планета музыки, 2013. - 510 с. : ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература)
4. Дуранов, М.Е. Теория и методология социокультурного образования и развития личности .М. Е. Дуранов, Е. В. Швачко. - М.:
5. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа [Текст] : учеб. пособие / Д. Зайфферт ; пер. с нем. В. Штакенберга. - 2-е изд., стер. - СПб. : Лань; Планета музыки, 2017. - 127 с. : ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература)
6. Основы подготовки специалистов-хореографов [Текст] : хореографическая педагогика: учеб. пособие для студ. вузов по спец. 071301 "Народное художественное творчество" / [рук. авт. коллектива Ю.И. Громов; науч. ред. В.А. Звездочкин]; СПб. гуманит. ун-т пофсоюзов; [гриф УМО]. - СПб., 2015. - 632 с. - (Б-ка гуманит. ун-та. Вып. 28)
7. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области хореографического искусства "Хореографическое творчество" [Текст] / авт.-сост. И.С. Овечкина. - Краснодар : КГИК, 2015. - 39 с.