

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ**
*(для педагогов дополнительного образования и методистов
учреждений дополнительного образования детей)*

Автор: САНЖАР ЕКАТЕРИНА НИКОЛАЕВНА,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время развитие мировой спортивной практики связано с появлением множества новых видов спорта. Среди них – акробатический рок-н-ролл. Зародившись в южных штатах США, первоначально он состоял из трех больших музыкальных направлений: шугле-ритм, кантри вестерн и ритм-блюз. В России акробатический рок-н-ролл появился относительно недавно – в середине 80-х годов прошлого (XX) века и завоевывает все большую популярность среди разных половозрастных и социальных групп.

В настоящий момент рок-н-ролл официально признан Олимпийским комитетом и Госкомспортом России как вид спортивной деятельности. По прогнозам, в будущем – это Олимпийский вид спорта.

Успехи российских рок-н-роллистов на официальных Чемпионатах Европы, Мира и других соревнованиях в разных группах и категориях подтверждают, что этот вид спорта становится все более значимым и требует к себе определенного внимания.

В последние годы наблюдается значительный рост популярности акробатического рок-н-ролла в нашей стране среди лиц разного возраста, пола и физической подготовленности. Все больше появляется желающих заниматься этим видом спорта, чаще проводятся соревнования.

Характерной особенностью современного рок-н-ролла становится его резкое омоложение, данным видом спорта стали заниматься с раннего детства. Особый интерес к занятиям акробатическим рок-н-роллом проявляют дети и, что не маловажно, их родители.

Акробатический рок-н-ролл включает в себя технику основного хода, танцевальные и акробатические фигуры, соответствующие им построения и перемещения. В системе подготовки юных спортсменов наблюдается традиционный, подчас научно не обоснованный подход к обучению, который не учитывает влияния уровня развития двигательных способностей и специальных качеств на успешность овладения упражнениями акробатического рок-н-ролла и автоматически переносит систему подготовки взрослых спортсменов на детей.

Недостаток знаний в области учебно-тренировочного процесса юных рок-н-роллистов приводит к снижению качества их обучения, а также снижению интереса к занятиям.

Рост популярности акробатического рок-н-ролла, как среди взрослых, так и среди детей, успехи на международной арене, не подкрепляются фундаментальными научными и методическими исследованиями, позволяющими выстроить научно-обоснованную систему подготовки юных рок-н-роллистов. Решение данной проблемы становится весьма актуальной научной задачей. Она требует поиска, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов, позволяющих повысить интерес к занятиям, создать положительный эмоциональный фон, повысить уровень развития двигательных способностей и специальных качеств, физической подготовленности и здоровья. Все это позволит более качественно управлять процессом обучения и воспитания детей, особенно на начальном этапе подготовки.

В настоящий момент акробатический рок-н-ролл является одним из малоизученных видов спорта. Необходимость расширения научно-исследовательской работы в этом виде спорта обуславливается следующими причинами: отсутствием современных научно-методических разработок по данному виду спорта, отсутствием методики обучения элементам акробатического рок-н-ролла детей, касающихся техники обучения с учетом особенностей их психофизиологического развития.

В этой связи становится актуальной разработка современной методики обучения детей младшего школьного возраста элементам акробатического рок-н-ролла на раннем этапе их творческого развития.

Данная методика проведения занятий внедрена в практику обучения детей в коллективе акробатического рок-н-ролла «Лидер» Дома творчества «Измайловский».

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ

Акробатический рок-н-ролл как вид спорта очень молод. В 50-е годы появляется американский рок-н-ролл. В этот период происходит разделение занимающихся на два уровня: танец как хобби, который в определенной стадии развития сохраняет первоначальный характер этого времени, и рок-н-ролл как конкурсный парный танец. Именно его уже можно отнести к сфере спорта высших достижений, который должен быть строго регламентирован, так как требуется оценка исполнения (А.Б. Голев, 1988).

В процессе развития и совершенствования хореографии и акробатики в рок-н-ролле возникают правила соревнований для современного рок-н-ролла.

Сегодня акробатический рок-н-ролл – это вид спорта, официально признанный Олимпийским комитетом и Госкомспортом России.

Рок-н-ролл в целом можно охарактеризовать как вид спорта, в котором под музыку выполняется танец с элементами акробатики. Оценка мастерства танцоров осуществляется по критериям техники выполнения основного хода, композиции, ее танцевальных фигур и общего впечатления от пары и выполняемого ею танца (М. Еремина, 1998; П.Н. Кызим, 1999; П. Боттомер, 2001).

Успехи российских спортсменов на официальных Чемпионатах Европы, Мира и других соревнованиях в разных группах и категориях подтверждают, что этот вид спорта становится все более значимым и требует к себе повышенного внимания.

Анализ программы и правил соревнований показал, что акробатический рок-н-ролл требует от занимающихся проявления таких двигательных способностей как координация движений (вращения, смены, акробатические элементы и т.д.), выносливость (быстрый музыкальный темп), гибкость в тазобедренных суставах (амплитуда движений) и др. Также необходимо проявления таких специальных качеств, как хореографическая подготовленность и музыкальность, хорошая техника основного хода, танцевальность, пластичность, что продиктовано специфическими особенностями данного вида спорта. В результате, на развитие именно этих двигательных способностей и специальных качеств следует обратить внимание при проведении занятий в раннем возрасте в акробатическом рок-н-ролле.

Анализ возрастных особенностей развития детей 6 - 8 лет позволил нам составить следующий портрет ребенка, значимый для разработки методики обучения акробатическому рок-н-роллу на начальном этапе.

Особенности физического развития – становление произвольной двигательной функции; интенсивность увеличения длины тела (период «первого вытяжения»); заметное изменение пропорций тела; завершение формирования структуры костной ткани; слабый тонус мышц-разгибателей по сравнению со сгибателями; инерционный аппарат мышечной системы недостаточно развит; особенно интенсивно развиваются мышцы, обеспечивающие прямохождение и ходьбу; происходит перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономный и эффективный уровень функционирования; реберное дыхание начинает преобладать над грудным.

Особенности психического развития – процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей не устойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, дети быстро утомляются; непроизвольное внимание преобладает над произвольным; развивается наглядно-действенное мышление; основным фактором развития всех психических познавательных процессов является игра; двигательная деятельность характеризуется высокой степенью активности.

Особенности творческого развития – развивается способность определять характер музыки; воображение, чувство ритма, двигательные способности эффективно развиваются в танцах.

Методика обучения детей 6-8 лет акробатическому рок-н-роллу позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса на начальном этапе их творческой карьеры, если изучение базовых элементов техники акробатического рок-н-ролла будет:

- нацелено на сопряженное развитие двигательных способностей и обучение специальным упражнениям рок-н-ролла;
- учитывать психофизические особенности детей 6-8 лет;
- использовать игровой метод для повышения мотивации детей на занятиях.

Теоретические основы методики базируются на личностно-ориентированном подходе (Г.Н. Пономарев, А.Н. Николаев), современной теории физической культуры (Л.П. Матвеев, Ю.М. Николаев, В.М. Выдрин), инновационных педагогических технологиях обучения двигательным действиям (М.М. Боген, А.А. Горелов, Р.М. Кадыров и др.), принципе доминанты в обосновании системы воспитания и обучения детей дошкольного возраста (И.А. Аршавский), положении о «модели потребного будущего» и многоуровневой системе управления произвольными движениями (Н.А. Бернштейн), теории деятельности (С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев, Е.П. Ильин), теории развивающего обучения (В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин), положении о зонах ближайшего развития (Л.С. Выготский), теории спортивной тренировки (В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев), методики обучения спортивным танцам (П.Н. Кизым, К.М. Макмаджанов, Н.Б. Румянова).

Предложенный методический подход к обучению детей младшего школьного возраста носит прогностическую ценность, которая заключается в разработке и совершенствовании учебных программ для учреждений дополнительного образования детей. Достаточно значимой в практическом отношении является возможность широкого использования в работе с детьми.

Основные положения:

1. Акробатический рок-н-ролл представляет собой танец с элементами акробатики, выполняемый под музыку определенного темпа и ритма, и включающий: акробатическую, хореографическую, техническую и танцевальную подготовку.

2. Благоприятным возрастом для начала обучения акробатическому рок-н-роллу является возраст 6-8 лет, т.к. он характеризуется следующими особенностями развития ребенка:

- физическое развитие - становление произвольной двигательной функции; интенсивное развитие мышц, обеспечивающие прямохождение и ходьбу; происходит перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономный и эффективный уровень функционирования; двигательная деятельность характеризуется высокой степенью активности;

- психическое развитие – эмоциональный характер ответных реакций; преобладание непроизвольного внимания над произвольным; развитие наглядно-действенного мышления; основным фактором развития всех психических познавательных процессов является игра;

- творческое развитие – развивается способность определять характер музыки; воображение, чувство ритма, двигательные способности эффективно развивается в танцах.

3. Обучение акробатическому рок-н-роллу строится с учетом базовых элементов техники акробатического рок-н-ролла: прыжковые движения, вращения, основной ход рок-н-ролла и его разновидности.

4. Методика последовательного обучения детей 6-8 лет базовым элементам техники на начальном этапе спортивной карьеры: сопряженное развитие двигательных способностей и обучение специальным упражнениям рок-н-ролла, психофизиологические особенности детей, повышение мотивации детей на занятиях с использованием игрового метода.

Подготовка юных рок-н-роллистов предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья занимающихся, опережающее развитие способностей, личностных свойств, необходимых для овладения сложными упражнениями и достижения высокого уровня спортивного мастерства;

2. Изучение новых элементов, соединений, упражнений, совершенствование техники их исполнения, работа над школой движений, легкостью, выразительностью движений, артистизмом в исполнении целостного упражнения (композиции);

3. Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для дальнейшего успешного выступления на соревнованиях.

Для решения этих задач применялись следующие средства акробатического рок-н-ролла:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развития способностей занимающихся, воспитание личностных свойств, обогащение двигательным, спортивным, эмоциональным опытом.

Для этого разрабатывались комплексы упражнений на развитие определённых физических и специальных способностей, методика изучения и совершенствования упражнений акробатического рок-н-ролла.

2. Музыкальное сопровождение подбиралось в зависимости от характера выполняемых упражнений (разнообразные музыкальные стили) и с учетом уровня подготовки занимающихся (различный музыкальный темп).

Занятия по акробатическому рок-н-роллу могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону. Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

– использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

– целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

– стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения,

– поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);

– моделирование соревновательной деятельности в процессе обучения.

В результате анализа данных различных исследований было выявлено, что акробатический рок-н-ролл требует от занимающихся проявления таких двигательных способностей как координация движений, выносливость, гибкость, сила мышц, быстрота движений и др. Также необходимо проявление таких специальных качеств, как музыкальность, чувство ритма, танцевальность, эмоциональность, хореографическая и акробатическая подготовленность, что продиктовано специфическими особенностями данного вида спорта.

Обобщая представленные данные педагогических наблюдений за проведением занятий по акробатическому рок-н-роллу на начальном этапе обучения, выявлено, что одной из важных, первоочередных задач современного занятия является подбор учебного материала с учетом возрастных особенностей занимающихся. Следует искать более эффективные формы организации и проведения занятий, подбирать интересные упражнения для обучения занимающихся упражнениям акробатического рок-н-ролла,

которые способствуют целенаправленному развитию специальных и двигательных способностей, а также желателен использовать игровой метод обучения.

Обучение акробатическому рок-н-роллу предполагает использование основных средств обучения.

К основным средствам относятся: упражнения рок-н-ролла, общеразвивающие упражнения со специальной направленностью, акробатические и упражнения хореографии и танца. К вспомогательным – музыка и слово педагога. Группа упражнений акробатического рок-н-ролла подразделяется на упражнения специальной физической подготовки и соревновательные упражнения. При разработке средств и исходим из особенностей этого вида спорта. В основу деления упражнений акробатического рок-н-ролла был положен педагогический признак, представляющий направленность упражнений и соответствие решению задач этого вида спорта.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса разработаны комплексы упражнений по акробатическому рок-н-роллу. В основе построения комплексов лежит цель, которая реализуется решением соответствующих задач. От постановки цели и задач зависит выбор средств для данного комплекса, который должен быть построен методически грамотно, по своему содержанию соответствовать возрасту занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Первый комплекс содержит упражнения стиля рок-н-ролла, включающие в себя различные пружинки, прыжки, поджимы, броски, направленные на постепенное овладение основными движениями рок-н-ролла и техники основного хода. Эти упражнения способствуют развитию координации движений, прыгучести, быстроты движений, выносливости, ориентировке в пространстве и музыкальности. Второй комплекс направлен на развитие таких двигательных способностей как: гибкость, сила мышц рук и ног, сила мышц брюшного пресса. Овладение комплексами проходило по принципу: «от простого к сложному». По мере их освоения комплексы усложнялись, но направленность их оставалась прежней.

На основании анализа полученных данных были внесены изменения и дополнения в программу обучения детей акробатическому рок-н-роллу «Акробатический рок-н-ролл», реализуемую в Доме творчества «Измайловский».

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей начального этапа обучения:

- Оздоровительные задачи: способствовать гармоничному развитию всех органов и систем организма детей; совершенствовать психомоторные способности ребенка: мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности.

- Образовательные задачи: содействовать овладению основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоению техники и тактики упражнений акробатического рок-н-ролла; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

- Воспитательные задачи: развивать творческие и созидательные способности занимающихся: мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, закрепощенности, творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия; формировать стойкий интерес к занятиям спортом вообще.

Учебный план, рассчитанный на 4-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости, от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

В занятия, кроме упражнений по рок-н-роллу, необходимо дополнительно включать акробатические упражнения и элементы хореографии. Занятия в группах начальной подготовки должны носить преимущественно игровой и гимнастический характер.

Постановка детей в пары должна осуществляться только после обучения основному ходу рок-н-ролла. Это позволит воспитанникам в дальнейшем наиболее успешно овладеть сменами рок-н-ролла, перемещениями в паре и различными танцевальными фигурами.

Для того чтобы исполнить весь набор танцевальных движений, поворотов вращений, смен в соревновательной композиции требуется высокий уровень развития координации движений, выносливости и гибкости, при этом также необходимо проявить танцевальные и артистические способности в целом. Именно на развитие этих двигательных способностей и специальных качеств следует обратить внимание при обучении воспитанников акробатическому рок-н-роллу.

Одной из важных, первоочередных задач современного занятия является подбор учебного материала с учетом возрастных особенностей занимающихся. Следует искать наиболее эффективные формы организации и проведения занятий, подбирать интересные упражнения для обучения занимающихся упражнениям акробатического рок-н-ролла, которые способствуют целенаправленному развитию специальных качеств и двигательных способностей, а также желательно использовать игровой метод обучения.

Все средства акробатического рок-н-ролла можно разделить на основные и вспомогательные.

К основным средствам относятся: упражнения хореографии, акробатические упражнения и упражнения рок-н-ролла, к вспомогательным средствам относятся музыка и слово педагога. Группа упражнений акробатического рок-н-ролла подразделяется на общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально подготовительные и соревновательные. Группа специально-подготовительных упражнений включает в себя подводящие и развивающие упражнения.

К группе общеразвивающих упражнений относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений тела, кратковременно и продолжительно и решают основную задачу подготовки организма занимающихся к специальной деятельности характерной для тренировки по рок-н-роллу.

Специально подготовительные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических и волевых качеств и отобранные применительно к требованиям избранного вида спорта. Их подразделяют на подводящие и развивающие. Первые следует выполнять главным образом, осваивая форму, технику движений; вторые – развивая функциональные возможности (быстроту, ловкость, силу и т.д.). Например, для исполнения трюков подводящие упражнения – акробатические элементы, развивающие упражнения – упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, то есть для всех мышечных групп. Для исполнения танцевальных фигур развивающими являются упражнения хореографии и танцевальных шагов.

Группу соревновательных упражнений составляют специальные упражнения, присущие данному виду спорта, и их варианты. Они являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований, в данном случае акробатического рок-н-ролла. Например, квалификационная программа по акробатике, технике ног, танцевальные фигуры. Соревновательные упражнения для начинающих следует применять тогда, когда им впервые разрешается выступать в соревнованиях, т.е. на этапе начальной спортивной специализации.

В группу упражнений хореографии входят элементы современных танцев, ритмической гимнастики, аэробики и классической хореографии, где базовой подготовкой является классический тренаж, разработанный основоположницей школы классического танца А.Я. Вагановой. Многообразие хореографических упражнений способствует:

- развитию двигательных возможностей спортсменов в акробатическом рок-н-ролле;
- повышению качества и выразительности исполнения;

-воспитанию непринужденности и эмоциональности движений, а также знакомит спортсменов с хореографическим творчеством, развивает любовь к искусству и танцам.

Помимо упражнений, присущих собственно акробатическому рок-н-роллу и хореографических упражнений, необходимо совершенствовать акробатическую подготовку, так как в современном рок-н-ролле они являются неотъемлемой частью композиции. Помимо акробатики непосредственно в парах необходимо также заниматься и индивидуальной акробатикой.

Акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве, тренирующие вестибулярный аппарат.

Музыкальное сопровождение относится к вспомогательным средствам. Музыка на занятиях способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у детей чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса, поднимает настроение у занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает интерес к спортивной деятельности в целом, подбор музыки осуществляется в соответствии с особенностями двигательной деятельности и спецификой изучаемого материала. На каждом занятии реализуется единство содержательного, методического и организационного материала. Все движения акробатического рок-н-ролла исполняются под музыку, которая имеет музыкальный размер 4/4 и присуща стилю рок-н-ролла. На начальном этапе лучше всего проводить занятия под темп 42-46 такт./мин. И постепенно переходить к соревновательному темпу 48-50 такт./мин.

Слово педагога как средство и метод направленного воздействия на обучаемых лиц применяется в комплексе с упражнениями, музыкальным сопровождением занятий и условиями, в которых они проводятся. Слово – основной компонент этого комплекса.

Удачным подбором и применением слов можно воздействовать на функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, обогащать их необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками, развивать способности, необходимые для успешного овладения сложными рок-н-рольными упражнениями.

При занятиях рок-н-роллом сила слова определяется его значением для занимающихся, тем, в какой степени оно затрагивает их жизненные интересы. В этой связи для выражения мыслей педагога большое значение имеет удачный подбор слов, их эмоциональная окраска. При этом следует учитывать психологическое состояние занимающихся и их готовность воспринимать содержание слов педагога. От этого зависит убеждающая и внушающая сила слова.

Убеждение словом – это метод педагогического воздействия на чувства, сознание и опыт занимающихся. Большая сила убеждения достигается тогда, когда слова педагога не расходятся с тем, что и как он делает сам, с его нравственностью, справедливой требовательностью и уважительным отношением к занимающимся.

Внушение словом представляет собой психологическое воздействие педагога на занимающихся, с тем, чтобы вызвать у них желаемые ему двигательные действия, поведение, суждения, представления. Внушение рассчитано на веру, на некритическое восприятие того, что сообщает педагог, что утверждает или отрицает без достаточных доказательств, категорично, уверенно, однозначно, бескомпромиссно. Этой однозначностью и достигается внушающий эффект.

Образное, эмоционально окрашенное слово в сочетании с показом изучаемого упражнения, наглядных пособий обеспечивает полноценное осуществление принципа наглядности, чувственного и осмысленного познания назначения упражнения и техники его исполнения. Удачно подобранные слова, рок-н-рольные упражнения и музыкальное сопровождение имеют особенно важное значение на занятиях рок-н-роллом с детьми.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Занятие в подготовке спортсменов в акробатическом рок-н-ролле – важнейший компонент учебного процесса. Необходимо помнить, что все элементы содержания занятия (средства, методы, тренировочные задания и другие компоненты), составляет единое целое.

Основными этапами занятий являются:

1. Разминка + ОФП.
2. Основная часть: хореография; акробатика.
3. Изучение элементов акробатического рок-н-ролла.

Общие задачи тренировочных занятий можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Образовательные задачи: обучение спортсменов выполнению общеразвивающих и специальных упражнений, технике акробатического рок-н-ролла, совершенствованию выполнения упражнений, а также развитие умений и навыков применения изученных упражнений в соревновательной обстановке. К образовательным задачам относится усвоение спортсменами знаний о физической культуре и спорте, закономерностях спортивной тренировки, режиме дня, правильном выполнении физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Необходимо соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности занятий.

Основой построения занятия по акробатическому рок-н-роллу явились биологические закономерности функционирования организма, определяющие его работоспособность и логика развертывания учебного процесса. Это обусловило деление занятия на три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени урока.

Решающим этапом построения занятия взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся при решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения, определении методов и методических приемов, используемых в процессе проведения занятия. Таким образом, в каждом занятии осуществлялось единство содержательного, методического и организационного материала.

В соответствии с общепринятым положением теории и методики физической культуры, в подготовительной части занятия (разминке) по акробатическому рок-н-роллу решались следующие задачи: подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций организма; повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению; психологический и эмоциональный настрой на занятие; сосредоточение внимания

занимающихся; подготовка опорно–двигательного аппарата (мышц, связок, суставов) к предстоящей работе.

Для решения поставленных задач методически грамотно подбираются средства, так, чтобы при постепенном повышении нагрузки перестройка организма, связанная с более высоким уровнем функционирования, протекала без перегрузки. При этом равномерно увеличивалась частота сердечных сокращений (ЧСС), повышалась температура тела, усиливалось дыхание, мышцы и связки становились эластичнее. Включались сначала мелкие, а затем более крупные мышечные группы, постепенно повышался темп выполняемых движений и их амплитуда.

В подготовительную часть занятий включались общеразвивающие упражнения, прыжки, бег, подвижные игры, ритмические танцы. Чтобы дать соответствующий настрой на весь урок, а также способствовать развитию музыкальности у занимающихся, подготовительную часть сопровождала ритмичная, улучшающая настроение музыка. Время проведения подготовительной части – 12-15 минут.

Основная часть занятия длилась 35 минут. Задачи этой части занятия были направлены на: формирование знаний; двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей; повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма; достижение оптимального уровня ЧСС; повышение интереса к занятиям средствами активизации эмоционального состояния занимающихся.

В основную часть урока входили упражнения хореографии и танца, акробатические упражнения и два разработанных нами комплекса упражнений, которые были направлены на развитие ведущих двигательных способностей с одновременным обучением рок-н-рольным упражнениям. Первый комплекс был направлен на развитие координации и быстроты движений, выносливости и музыкальности. Этот комплекс выполнялся под музыку, соответствующую стилю рок-н-ролла, под темп 44 уд/мин., который постепенно увеличивался до 48 уд/мин. Второй комплекс был направлен на развитие таких двигательных способностей как: гибкость, сила рук и ног, сила мышц брюшного пресса. Овладение комплексами проходило по принципу «от простого к сложному». По мере их усвоения комплексы усложнялись, но направленность их оставалась прежней.

В заключительной части занятия (заминке) обеспечивалось плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся. В зависимости от основных задач в заключительной части занятия использовались упражнения различного характера. Учитывая возраст спортсменов в заключительной части урока могли применяться разнообразные подвижные и музыкальные игры малой интенсивности, направленные на развитие музыкальности и танцевальности. После интенсивной нагрузки в основной части занятия, в заключительную часть включались упражнения в расслаблении, массирующего характера и упражнения на дыхание.

В основе построения разработанных специальных комплексов упражнений по акробатическому рок-н-роллу лежит цель, которая реализуется решением соответствующих задач. От постановки целей и задач зависит выбор средств для данного комплекса акробатического рок-н-ролла, который должен быть построен методически грамотно, по своему содержанию соответствовать возрасту занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Первый комплекс содержит упражнения рок-н-рольного стиля, включающие в себя различные пружинки, прыжки, поджимы, броски, направленные на постепенное овладение основными рок-н-рольными движениями и техники основного хода.

В полной координации техника основного рок-н-ролла очень сложна. Поэтому на начальном этапе обучения проще использовать хобби рок-н-ролл.

Таким образом, существует хобби рок-н-ролл и конкурсный рок-н-ролл. Хобби рок-н-ролл – это название, которое подразумевает занятие рок-н-роллом как частью танца,

которым занимаются ради удовольствия, как хобби. В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона (участие в профессиональных соревнованиях).

Знание техники основного хода очень важно. При танце рок-н-ролла говорят о различной технике основного хода: о 4-х, 6-ти, 7-ми или 8-частных основных ходах.

Первоначально танец рок-н-ролл состоял из 4-х частного основного хода. Из него потом развился распространенный ныне 6-ти частный основной ход.

8-ми частный основной ход (трипл - тайм) сегодня танцуют как Джайв на всех турнирах бальных танцев (латиноамериканская программа).

7-ми частный основной ход – самая трудная форма рок-н-ролла. Он называется также прыжковым и требует очень много сил и выносливости.

При хобби рок-н-ролле мы ограничиваемся двумя распространенными 6-ти и 7-ми частными основными ходами. Из опыта подготовки начинающих танцоров видно, что в начале с ними следует разучивать 6-ти частный основной ход, а на его основе разучивать все базовые фигуры и комбинации. После овладения 6-ти частным основным ходом, когда у исполнителей достаточно развито чувство ритма, следует переходить к изучению 7-ми частного основного хода. При таком порядке изучения материала легко перестраиваться с 6-ти частного на 7-частный основной ход, так как все танцевальные фигуры в нем исполняются в тот же промежуток времени, что и при 6-ти частном основном ходе.

В музыке рок-н-ролла 4-х дольный такт, а для исполнения основного хода требуется полтора такта.

При 6-ти частном (также называемом 6-ти дольным) основном ходе на каждый тактовый удар в танце акцент делается на один акцент, при 7-ми частном основном ходе второй тактовый акцент делается на две части (синкопа), и таким образом из 6-ти частей получается 7.

Перед каждым шагом или броском свободная нога на «и» (из-за такта) поднимается наверх, вдоль опорной ноги (пятка свободной ноги поднимается не выше, чем колено опорной ноги). При постановке ноги на пол стопа опускается на пальцы, как бы перекатываясь до пятки. Подъем ноги происходит в обратном порядке – первой поднимается пятка и далее стопа перекатывается наверх через пальцы. Таким образом, при подъеме стопа как бы скользит вверх, вдоль опорной ноги. В момент броска нога опускается вперед – вниз (15-20 см от пола) и активно возвращается в ту же точку, из которой шел бросок. Акцент в броске делается на возврате, но в момент броска обе ноги выпрямляются полностью.

При 7-ми частном основном ходе (конкурсный ход) техника броска остается той же, что и в хобби ходе. Основное отличие конкурсного хода заключается в том, что перед броском танцор поднимается на опорной ноге («и»), в момент броска опускается на ней, и на возврате ноги поднимается на опорной вновь.

7-ми частным ход становится и потому, что в него добавляется еще одно движение – бросок, который вместе с первым шагом и образует синкопу. С этого броска и начинается основной ход.

Бросок ноги в рок-н-ролле называется «кик». Шаг ногой (с весом) – «степ». Таким образом, 6-ти частный основной ход можно «афразировать» так: степ-степ (и 1, и 2), кик-степ (и 3, и 4), кик-степ (и 5, и 6) другой ногой.

7-ми частный основной ход будет звучать так: кик-бол-ченч («бол-ченч» - перенос веса с одной ноги на другую, похожий на откатывание мяча стопой назад в футболе), кик – степ, кик – степ.

На основном ходе можно перемещаться вперед, назад, вправо и влево, можно делать повороты (на 90; 180; 360) вправо и влево.

Движения рук при основном ходе могут быть разнообразными: резкими и плавными, прямыми и дугообразными, круговыми. Наиболее часто встречающийся вариант работы рук при основном ходе (7-ми частном): кик-бол-ченч руки вверх и далее в исходное

положение (руки согнуты в локтях перед грудью), а на последующих кик-степах руки работают в стороны и в исходное положение.

Как видно из техники основного хода, акцент идет, прежде всего, на работу стоп. Также задействованы икроножные мышцы и мышцы бедра. Следовательно, в методику обучения акробатическому рок-н-ролли необходимо включить упражнения на развитие этих мышц для того чтобы подготовить их к предстоящей работе.

Кроме упражнений, направленных на технику основного хода, в первый комплекс упражнений рок-н-рольного стиля входят упражнения направленные на развитие координации движений, прыгучести, быстроты движений, выносливости, ориентировке в пространстве. Он начинается с более простых упражнений, переходит в более сложные и заканчивается небольшими связками из 2-3-х упражнений, включающих основные движения акробатического рок-н-ролла. В этом комплексе упражнения чередуются, последовательно включая в работу разные звенья тела, а их интенсивное выполнение чередуется с отдыхом.

1. И.П. – стойка, руки в стороны.
 - 1- подняться на носки
 - 2-вернуться в и.п.
2. И.П. – стойка, руки на пояс.
 - 1-4 -4 прыжка на двух ногах (колени прямые)Повторить 16 раз.
3. И.П. – стойка, руки вверх.
 - 1- подняться на носки, с одновременным сгибанием коленей
 - 2- вернуться в и.п.Повторить 16 раз
4. И.П. – стойка, руки согнуты перед грудью.
 - 1-2 прыжок ноги врозь, руки в стороны.Повторить 16 раз.
5. И.П. – стойка руки на пояс
 - 1-согнуть правую на носок
 - 2-разогнуть правую, согнуть левую
 - 3-4 повторить 1-2 (перекатный шаг)
 - 5-16 повторить 1-4
6. 1-16- бег на месте, с высоким подниманием бедра.
7. Повторить п.5
8. 1-16 – бег на месте, с захлестыванием голени назад.
9. Повторить п.5
10. 1-16 – броски «по - одному».
11. Повторить п.5.
12. И.П. –о.с.
 - 1-4 – бег с высоким подниманием бедра
 - 5-8 – броски «по - одному»
13. Повторить п.5.
14. И.П. – стойка, руки на пояс.
 - 1-4-2 поджима правой ногой,
 - 5-8 – 2 поджима левой ногойПовторить 2 раза.
15. Повторить п.5.
16. И.П. – стойка, руки перед грудью.
 - 1-2-поджим правой, руки раскрываются по диагонали, правая вниз, левая вверх 3-4 – тоже с левой ноги.Повторить 16 раз.

Второй комплекс был направлен на развитие силы мышц ног, рук, гибкости и силы мышц брюшного пресса.

- И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх.
1-2 – упор присев на правую, левая в сторону прямая
3-4 – прыжком поменять ноги
5-6 – упор присев
7-8 – вернуться в и.п.
Повторить 4 раза
- И.П. – упор присев.
1-2 – не отрывая рук от пола выпрямить ноги
3-4 – вернуться в и.п.
Повторить 8 раз.
- И.П. – упор присев.
1-2 – максимально развести ноги в стороны до поперечного шпагата
3-4 – вернуться в и.п.
Повторить 8 раз.
- И.П. – лежа на спине, руки вниз
1-4 – принять положение мостика
5-8 – вернуться в и.п.
9-12 – выполнить «складку», руки берутся за пятки, колени прямые
13-16 – вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.
- И.П. – упор присев, левая прямая в сторону.
1-4 – 4 пружинистых движения
5-6 – выпрямить правую ногу
7-8 – вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.
- Повторить п.5 с другой ноги
- И.П. – упор присев, левая в сторону прямая.
1-2 – поворот направо
3-4 – не отрывая рук от пола разогнуть правую ногу
5-6 – согнуть правую
7-8 – вернуться в и.п.

Повторить 8 раз. Повторить п.7 с другой ноги.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балунова, Е.Н. К вопросу о развитии двигательных способностей юных спортсменов на примере акробатического рок-н-ролла // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: сб. статей Всерос. науч. – практ. конф. посвященной 70-летию д.п.н., профессора А.А. Нестерова. – СПб., 2005 (апрель). - Ч. - II. – С. 197 – 200. (0,2 п.л.).
2. Балунова, Е.Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена: Научный журнал. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - № 15(39). – С.242 - 244 (0,3 п.л.).
3. Голев Н.А. Мы танцуем рок-н-ролл. 1998.
4. Голев Н.Б. Танцуем рок-н-ролл: метод. Пособ., Н.Б. Голев.-М.: ВНИИ и КИР МК СССР, 1988.
5. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: дисс. ... канд. пед. наук, Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002.
6. Ермоленко Е.К. О физической подготовленности городских детей школьного возраста/ Е.К. Ермоленко, Т.Г. Гричанова// Физическая культура, спорт, здоровье: межвуз. сб. науч. труд. – Владимир, 2001.
7. Кадыров Р.М. Оздоровительная физическая тренировка/ Р.М. Кадыров, А.А. Нестеров. В.А. Щёголев. – М.: Воениздат, 1989.
8. Каминский О.А. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей при обучении гимнастическим упражнениям: автореф. дисс. ...канд. пед. наук/ О.А. Каминский. – Л., 1971.
9. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл. 2002.
10. Кизым П.Н. Акробатический рок-н-ролл: учеб. пособ./П.Н. Кизым, В.Г. Алабин, Ю.К. Макурин, А.Я. Муллагильдина. – Харьков: Основа, 1999.
11. Фирелева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально–игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошк. и шк.учр./ Ж.Е. Фирилдева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2000.
12. Фирилева Ж.Е. Лечебно–профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.-метод. пособ. для студ.ф-тов физ. культуры и пед. ун-тов и спец-в по физ.культуре в дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2007.