



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ  
СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»  
Заочная форма обучения**

Проверка на объем заимствований:

71,33 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«3» марта 2023 г.

зав. кафедрой Жабиков

(название кафедры)

ФИО

Выполнила:

Студентка группы 514/106-5-1

Гольденберг Полина Игоревна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент:

Жабиков Владислав Юрьевич

Челябинск

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>1 ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ</b> .....	6
1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности развития подростков .....	6
1.2 Спортивный танец как форма физической подготовки подростков .....	12
1.3 Планирование и контроль процесса развития физических качеств и физической подготовленности подростков, занимающихся спортивными танцами .....	16
<b>ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ</b> .....	21
<b>2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ ПОДРОСТКОВ</b> .....	22
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы и методы исследования .....	22
2.2 Реализация методики по спортивным танцам для развития физических качеств подростков .....	27
2.3 Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы .....	38
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	43
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	44
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	46

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время подростки ведут малоактивный образ жизни. В связи с этим у подростков появляется лишний вес. Однако «некоторые пытаются похудеть с помощью диет и пропуска приемов пищи. Однако поддержание веса заключается в балансе энергии. Важно не только ее потреблять, но и расходовать. Для этого нужна двигательная активность» [43].

По данным Роспотребнадзора за последние десять лет частота нарушений здоровья детей увеличилась в полтора раза. На сегодняшний день около 60 % старшеклассников имеют хронические заболевания.

В школах подростки сталкиваются с проблемами при выполнении физических упражнений. Специалисты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Минздрава провели опрос среди школьников. Он показал, что почти 87 % учеников испытывают трудности при выполнении физических упражнений. 56 % учеников средней школы трудно сдавать нормативы по подтягиванию. Отжимание сложно дается 34 % всех школьников. И чем сложнее школьнику становится на уроке физической культуры, тем чаще подросток начинает пропускать эти занятия и ходить только на те уроки, где нужно сидеть. В связи с этим активность подростков значительно снижается.

В данный период важна проблема повышения двигательной деятельности подростков. Однако её можно успешно реализовать, применяя другой подход и прививая любовь к физической нагрузке.

Таким подходом становится спортивный танец.

Спортивный танец – отличное средство физического воспитания подростка, потому что он не сталкивался именно с такой нагрузкой. Школьник с интересом относится к танцевальным занятиям, начинает стараться на уроках, а так как танец развивает и укрепляет все тело, у

подростка закрывается потребность в физической нагрузке. Всё-таки как говорил Альберт Эйнштейн: «Танцоры – атлеты Бога».

Таким образом, спортивный танец оказывает большое влияние на физическую подготовленность танцора своим разнообразием и даже музыкальным подходом.

**Цель исследования:** разработать методику занятий по спортивному танцу, направленную на физическое развитие подростков.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по спортивному танцу.

**Предмет исследования:** методика занятия по спортивному танцу.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что эффективность развития физических качеств подростков 13-15 лет повысится, если будут реализованы следующие условия:

- процесс развития физических качеств будет разнообразным для подростков,
- будет разработана методика занятий по спортивному танцу, включающая танцевальные упражнения,
- в тренировочный процесс будут включены парные задания, танцевальные викторины.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Теоретически раскрыть особенности физического развития подростков, занимающихся спортивным танцем.
3. Реализовать методику занятий по спортивному танцу, направленную на физическое развитие подростков.

**База исследования:** Центр детско-юношеский (далее в работе – ЦДЮ) г. Челябинска.

**Этапы исследования:** исследование проведено в период с ноября 2022 года по август 2023 года.

1. Теоретико-поисковый (ноябрь 2022 г. – январь 2023 г.)

В него входят:

Поставленные цель и задачи, гипотеза исследования, анализ и обобщение данных научно-методической и учебной литературы.

2. Опытно-экспериментальная (февраль 2023 г. – июнь 2023 г.)

Проведен педагогический эксперимент. Создавалась экспериментальная и контрольная группы. Сделаны результаты экспериментальной и контрольной групп. Разрабатывалась методика развития физических качеств средством спортивного танца, а также парные задания, танцевальные викторины.

3. Итогово-результативный (июль 2023 г. – август 2023 г.)

Обработка результатов исследования и оформление работы. На этом этапе на основании данных эксперимента, осуществлялись анализ и оценка полученных результатов, сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

# 1 ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ

## 1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности развития подростков

Прежде чем приступить к особенностям подростков, сначала необходимо определить, какой именно возраст является подростковым. Всемирная Организация Здравоохранения официально определяет подростка как человека в возрасте от 10 до 18 лет, когда завершается созревание организма [12]. Я же в своей работе буду говорить о подростках в возрасте 13-15 лет.

В работе Л.С. Выготского, подростковый возраст представляется как совокупность условий, в высшей степени предрасполагающих к воздействию различных психотравмирующих факторов [13].

Анатомо-физиологические особенности развития – это качественное изменение в теле человека, появление абсолютно новых функций, которые присуще человеку в каждом возрастном периоде, исходя из которого следует решать моменты, связанные с режимом дня, воспитания, питания, а также методов оздоровления.

Рассмотрим подростковый возраст через:

- костно-мышечную систему,
- органы дыхания,
- нервную систему.

Костно-мышечная система. Костная ткань очень чувствительна к воздействию различных факторов риска. Этим определяется высокий риск формирования деформаций позвоночника и грудной клетки, число которых ежегодно возрастает. Патология костной ткани может способствовать формированию специальной недостаточности, трудностям в выборе

профессии, трудоустройстве и т.п. В возрасте 6-10 лет наблюдается усложнение в строении суставной капсулы. С 3 до 8 лет увеличивается количество коллагеновых волокон, которые сильно утолщаются. Окончательное формирование всех элементов суставов заканчивается в возрасте 13-16 лет.

Поэтому важно использовать методы для профилактики нарушений формирования костного скелета: к примеру, занятия растяжкой и гимнастикой.

Мышечная ткань в период полового созревания подвергается значительным преобразованиям, как, например, увеличение мышечной массы. У девушек показатели мышечной силы достигают уровня взрослых женщин в 14-15 лет.

Органы дыхания. С 6-7 лет рост грудной клетки замедляется и начинают устанавливаться свойственные уже взрослым людям относительные величины верхней и нижней части грудной клетки. Усиленный рост грудной клетки у девочек начинается с 11 лет, у парней с 12 лет. В возрасте 15 лет поперечный размер грудной клетки увеличивается, и она медленно растет, достигая окончательной формы к 17-20 годам. В 7-18 лет наиболее сильно растет средний отдел грудной клетки. В подростковом возрасте активно происходит развитие дыхательных мышц, рост легких. Дыхание становится более глубоким и редким. Устанавливаются половые различия: у юношей – брюшной тип дыхания, у девушек – грудной тип дыхания.

Интенсивная перестройка органов дыхания должна обеспечивать подростков кислородом, однако на занятиях физическими нагрузками ощущается недостаток. У подростков в душных помещениях могут случаться

обмороки. Это необходимо учитывать при проведении занятий как физической культурой, так и спортивными танцами.

Нервная система. Уровень силы нервной системы у подростков ниже, чем у взрослых, а юноши всех возрастов отличаются от девушек более высокими показателями этого свойства. Повышение силы нервной системы до уровня взрослых у юношей происходит в 18 лет, у девушек в 19 лет. Наиболее слабая нервная система у девушек 17-18 лет. Подвижность нервных процессов у подростков парней хуже, чем у взрослых мужчин, а у подростков девушек лучше, чем у женщин. Возрастная динамика этого свойства у юношей протекает циклически, вследствие этого наихудшие показатели отмечаются в 16 лет. Возрастная динамика подвижности нервных процессов у девушек характеризуется постоянным снижением уровня от года к году. Подростки отличаются от взрослых худшими показателями баланса нервных процессов, при этом показатели уравновешенности у юношей лучше, чем у девушек.

У некоторых подростков возбуждение нервных процессов преобладает над торможением: реакция на словесную и устную информацию бывает неадекватной, что необходимо учитывать при построении занятия. Неустойчивость нервной системы может вызывать изменения в работе жизненно важных органов. Внешние признаки неустойчивости нервной системы – повышенная возбудимость, выраженные эмоциональные реакции на обычные, минимально стрессовые ситуации.

Спортивный танец – это альтернатива типичной физической нагрузке. Занятия танцами развивают тело, укрепляют физической форму, исправляют недостатки осанки. Однако помимо физической нагрузки спортивный танец включает и эстетическое удовольствие. С этой стороны важно психолого-педагогическое развитие подростка.



Ведущая деятельность у подростков – интимно-личностное общение, в котором происходит полноценное развитие личности. У них формируются взгляды, принципы, идеалы. Интимно-личностное общение способствует потребности подростка войти в активную жизнь общества. Это сопровождается потоком информации, темп жизни ускоряется, образование становится все сложнее. С обильным потоком информации активизируются и начинают развиваться такие познавательные процессы, которые представлены на рисунке 1 [20].



Рисунок 1 – познавательные процессы

Развитие мышления зависит от усложнения учебных программ по мере взросления. Подросток приобретает более взрослую логику мышления и далее у него развивается ощущение, память и восприятие.

Восприятие – это психический процесс, заключающийся в целостном отражении предметов и явлений, действующих в данный момент на органы чувств. Другими словами, восприятие = ощущение + память + мышление.

Память – это процесс запечатления, сохранения и воспроизведения следов прошлого опыта. У подростков развиваются различные виды памяти:

- словесно-логическая или вербальная, т.е. та память, которая направлена на познание смысла изучаемого предмета или темы. Логическая память всегда предполагает мыслительную работу, при которой материал не просто механически заучивается, а предварительно анализируется, разбивается на логические фрагменты, из которых потом отделяются важные и второстепенные, строятся взаимосвязи между всеми фрагментами, и таким образом познается суть всего объема, подлежащего запоминанию;

- произвольная, т.е. процесс запоминания, требующий волевых усилий;

- механическая, т.е. память, которая характеризуется запоминанием материала в той его форме, в какой он подаётся. Как услышал или увидел, так и «сохранил» в голове;

- логическая – это назначенное логическому разделу адресное пространство, воспринимаемое операционной системой как обычная оперативная память;

- мышечная – это форма процедурной памяти, которая включает в себя закрепление конкретной двигательной задачи в памяти с помощью повторения, которое используется как синоним моторного обучения.

Воображение – это процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений. Воображение в подростковом возрасте развивается параллельно с мышлением, восприятием и памятью. Исходя из этого, отличным решением развивать воображение в сцепке с мышлением, памятью и восприятием будет спортивный танец. На занятиях танцами подростки развивают почти все познавательные процессы.

Итак, мы уже убедились в том, что в подростковом возрасте познавательные процессы достигают высокого уровня. Закономерности развития мышления определяют в значительной мере развития других психических процессов.

Например, советский и российский социолог и психолог И.С. Кон выделил следующие новообразования подростков [22]:

1. Чувство зрелости.

Чувство зрелости формирует отношение подростка к себе как к взрослому человеку. Подросток хочет, чтобы окружающие его люди учитывали его мнение, потребности.

2. Развитие самосознания, формирование идеала личности.

Идеал подростка обычно собирается из качеств других людей. Обычно это его друзья, родные и близкие люди. Возможно, это и является причиной несоответствия подростка своему идеалу.

3. Склонность к рефлексии.

Отличное новообразование подростка, которое исходит обычно из сравнения себя с другими подростками. Его поведение регулируется самооценкой, которая формируется в общении с окружающими.

4. Повышенная возбудимость, частая смена настроения.

Физиологические изменения, чувство взрослости, стремление вырваться из-под «крыла» родителей, рефлексия – все это ведет к нестабильному состоянию подростка. Все это выражается в частой смене настроения: повышенной возбудимости, агрессивности, апатии, безразличии и равнодушии.

5. Особое развитие волевых качеств

В формировании волевых качеств имеется определенная последовательность. Сначала развиваются такие качества, как: сила, быстрота, скорость реакции. Далее развиваются качества, связанные с длительными нагрузками: выносливость, выдержка, терпение и

настойчивость. И в конце формируются еще более сложные качества: концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность.

#### 6. Потребность в самоутверждении

Самые первые профессиональные интересы возникают в учении. Потребность сделать, как взрослые, стимулирует подростков к самосовершенствованию. Работа, которая получила одобрение от окружающих, автоматически стимулирует подростков к самоутверждению.

#### 7. Самоопределение

При формировании личных ценностей у подростка определяется избирательность отношения к людям, оценка этих людей и самооценка. В подростковом возрасте начинают формироваться организаторские способности, предприимчивость, умение договариваться о совместных делах и налаживать контакт.

Таким образом, мы ознакомились с анатомо-физиологическими и психолого-педагогическими особенностями подростков, выяснили, что этот возраст довольно трудный, так как появляются острые реакции на различные ситуации. Следовательно, их развитие стоит направить в нужное русло, как, например, на танцы.

### 1.2 Спортивный танец как форма физической подготовки подростков

Спортивный танец является отличной альтернативой занятиям физической культурой. Благодаря своей современности, разнообразию, наличию музыки и нетипичных упражнений в спортивных танцах ученики более охотно тренируются и подтягивают физическую форму.

Когда ученик впервые приходит на занятие танцами, первое, что он ощущает, это работу мышц всего тела. А постоянное повторение одних и тех же движений способствует формированию силы в мышцах. Два часовых

занятия в неделю могут помочь улучшить многое: начиная от баланса, заканчивая мышечной силой.

Посредством танцевального опыта у учеников совершенствуются:

1. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость).
2. Психические функции (внимание, память, воображение и способность к фантазии).
3. Процессы психической регуляции.
4. Тип межличностного взаимодействия.
5. Самосознание (и самооценка, самоуважение, самопринятие).

В любом учебном занятии должны прослеживаться целенаправленность и четкость формулировки задач обучения. Для этого я рассмотрю методы, приёмы и средства. Но для начала разберемся с данными понятиями.

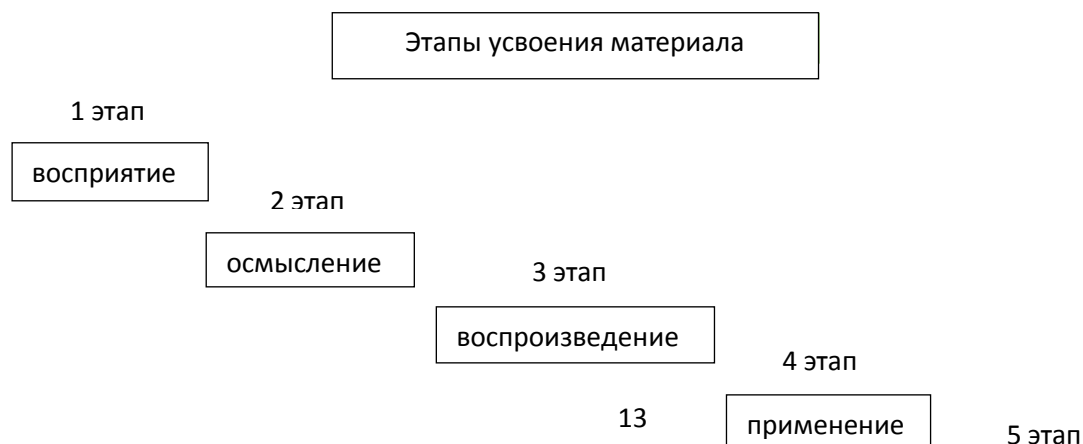
По данным Википедии, метод – это способ достижения какой-то цели [9].

По мнению И.П. Подласого, метод обучения – это совокупность путей и способов достижения целей, решение задач образования [35].

Каждый метод обучения характеризуется следующими признаками:

- усвоение (которое делится на этапы),
- цель обучения,
- характер взаимодействия субъектов обучения.

Всего выделяют 5 этапов усвоения материала. Каждый этап изображен на рис. 2.



## Рисунок 2 – этапы усвоения материала

Приём – это составная часть или отдельная часть метода, то есть частое понятие по отношению к общему понятию «метод».

В процессе обучения методы и приёмы сочетаются по-разному. Один и тот же способ деятельности учащихся в одном случае может выступать как самостоятельный метод, а в другом случае – как прием обучения.

К примеру, объяснение. Оно может выступать как самостоятельный метод обучения. Если же оно используется преподавателем в ходе практики для привлечения внимания учащихся к ошибкам, оно в данном случае выступает как приём обучения.

В педагогической литературе количество методов обучения огромное.

Самые употребительные из них: рассказ, беседа, лекция, показ иллюстраций, показ демонстраций, упражнения, самостоятельная работа и т.д.

Ни один из методов не является универсальным, они работают в связке друг с другом. Ведь не каждый ученик может воспринимать определенный метод обучения. Кто-то хорошо воспринимает иллюстрациями, а кто-то воспринимает на слух.

Средства обучения – это все приспособления, источники, которые помогают учителю учить, а ученику учиться. К средствам обучения могут быть отнесены: учителя, учебники, книги, телевидение, компьютеры, наглядные пособия и др.

Приведу пример такого метода обучения, как демонстрация. Это метод обучения, который основан на наглядном предъявлении обучающимся динамичных изображений сюжетов, событий в целом, в том числе научных процессов. Эффективность данного метода довольно высока, так как представленный материал демонстрируется в динамике и пространстве, что способствует рассмотрению задания или упражнения довольно детально.

В процессе применения метода демонстрации нужно соблюдать несколько важных условий:

1. Применяемый материал должен соответствовать возрасту учащихся.
2. Демонстрируемый материал должен быть представлен дозированно и в хронологическом порядке, чтобы не запутать учеников.
3. Организовать демонстрацию необходимо таким образом, чтобы каждый учащийся видел изображаемый материал.
4. Продумать пояснения, чтобы облегчить демонстрацию материала.
5. Обязательно словами выделить главное при демонстрации.
6. Создать условия для активной работы учащихся при анализе после демонстрации (обсуждение, ответы на вопросы).

Максимальный эффект данного метода достигается при самостоятельном изучении явлений, процессов. Когда учащиеся самостоятельно анализируют задания или упражнения, выявляют закономерности, у них происходит активный процесс познания: явления ими осмысливаются самостоятельно, а не принимаются готовыми.

Но и у такого метода, как демонстрация, существуют свои недостатки. Один из них – это сильная зависимость от наличия необходимых материально-технических средств обучения и от качества используемых педагогом демонстрационных материалов.

В танцевальной сфере метод демонстрации является отличным методом, так как педагогу не нужны дополнительные материалы. Однако именно в танцевальной сфере минусом демонстрации является то, что ученики видят разнообразие педагога в определенном задании, и уже не самостоятельно размышляют, а применяют готовые наработки педагога. Поэтому на занятиях спортивными танцами используются и другие методы обучения.

Таблица 1 – методы, используемые на занятиях спортивными танцами

Название метода	Характеристика метода
Словесный метод	Беседы о характере музыки, наличии звуков, объяснение методики, выполнения движения.
Практический метод	Многочисленное выполнение конкретного движения под музыку.
Наглядный метод	Показ движения или хореографии под музыку или под счет.
Метод аналогий	Объяснение техник или движений через ассоциации для лучшего усвоения материала. Так работает и с названиями движений, и с самими движениями.

Таким образом, именно благодаря заранее подготовленной тренировке продуктивность учащихся в большинстве случаев вырастет. Отличным бонусом такой тренировки будет желание учащегося возвращаться снова и снова, так как учитываются сразу многие методы и приёмы обучения.

### 1.3 Планирование и контроль процесса развития физических качеств и физической подготовленности подростков, занимающихся спортивными танцами

Для того, чтобы вести занятия по спортивным танцам, необходимо учитывать ряд факторов:



- зал с нужной площадью и инвентарем,
- правильно написанная программа занятий,
- музыкальная составляющая,
- сами танцевальные комбинации (рутины).

Пройдемся по каждому пункту подробнее. Для занятий танцами необходимо иметь место, которое будет отлично оснащено необходимым инвентарем, с достаточной площадью и подготовленным покрытием.

Далее происходит подготовка материала, то есть составляется программа занятий, которая зависит от группы, в которой эти занятия планируются. Программа тренировок зависит от возраста, уровня подготовки, целей данной танцевальной группы. Сам процесс занятий происходит следующим образом: сначала занимающиеся знакомятся с базой, изучают грав, прислушиваются к музыке, далее уже изучают материал (движения), который «протанцовывают» в теле и стараются запоминать, а также почувствовать свое тело и уже в последнюю очередь работа с ощущением в танце.

Музыка является самой яркой составляющей для учеников, если будет правильно подобрана. Так, например, для более начинающего уровня необходимо подбирать треки с явным и типичным музыкальным ритмом, чтобы ученики старались работать сразу в темп. Для продолжающих танцоров уже можно ускорять треки, давать более сложные версии, насыщенные звуками и большим количеством музыкальных слоев. Однако вне зависимости от возраста музыка должна быть разнообразной, иначе ученикам быстро надоест, и они могут потерять внимание на занятии, а дальше просто перестанут ходить.

Исходя из подобранных треков на занятие, мы разрабатываем танцевальные рутин (комбинации), сложность которой зависит от уровня учеников в группе. Важно не давать сложную хореографию, так как на

тренировках у начинающих цель – поймать грув, научиться выполнять движения в правильном порядке, а не сразу же станцевать очень насыщенную звуками и деталями рутину.

Главный ожидаемый результат, который хотят все ученики, – рост физических данных, умение танцевать уверенно и пластично, желание продолжать заниматься танцами и находиться в поддержке своих сокомандников.

Хочется отдельно выделить момент, где на каждом занятии учениками осваиваются определенные навыки по танцу. На рисунке 3 рассказаны навыки, которые педагог может использовать на своих занятиях.

Танцевальные навыки
---------------------

Навык 1. При разминке освоить постоянный, небольшой кач в коленях. Повороты головы, работа плечами, грудной клеткой сопровождается сгибанием и разгибанием в коленях
Навык 2. Освоить умение держать ритм и качать в музыку. Это важно для развития привычки работать сразу в постоянный бит, чтобы в дальнейшем это не зависело от трека.
Навык 3. Стараться держать согнутыми колени и таз в подвернутом внутрь положении. Это является базовой посадкой при изучении любых движений.
Навык 4. Постепенно, от более легкого к более сложному изучать движения, пробовать их координировать.
Навык 5. Пробовать соединять выученные движения друг с другом: полностью, частями и с усложнениями (повороты, отзеркаливание).

Рисунок 3 – приобретенные навыки по движению на занятиях спортивными танцами

Каждое занятие должно сопровождаться определенными целями, задачами. Чтобы занятия приносили максимальную пользу, необходимо систематически контролировать состояние здоровья и уровень физической подготовленности обучающихся, то есть осуществлять педагогический контроль.

Педагогический контроль – это планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. С помощью педагогического контроля можно оценить достижения учащихся и выявить пробелы в их знаниях, установить взаимосвязь между планируемым, реализуемым, достигнутым уровнями образования, понять достоинства и недостатки новых методов обучения, сравнить работу педагогов.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью занятий (это важно для поддержания физической формы, а также для ощущения комфорта самого ученика, так как пропуск не восстанавливается, и новый материал уже приходится учить самому и в более быстром темпе),
- контроль за состоянием занимающихся (плохое самочувствие = бессмысленная тренировка, так как много энергии в теле уходит на поддержание состояния, чем на тренировку),
- контроль за тренировочными нагрузками (важно правильно дозировать нагрузку, так как танец – довольно динамичное занятие, поэтому отдых на таких тренировках просто необходим),
- контроль за техникой движений (танец – довольно травмоопасный метод развития тела, поэтому важно развивать понимание, как оно работает и как безопасно научиться танцевать).

Методы педагогического контроля:

– анкетирование занимающихся (отлично подходит для того, чтобы узнать желания учеников, их настроение от занятий, их виденье своего результата и изучение их страхов),

– анализ тренировочного процесса (иногда мы, как педагоги, считаем, что создаем правильный тайминг занятия, но не учитываем физические данные подростков, и без анализа не обойтись),

– педагогические наблюдения во время занятий (наблюдение за техникой выполнения заданий, движений и упражнений),

– тестирование различных форм подготовленности.

Таким образом, чтобы быстро ученикам дойти к результату, необходимо продуктивно работать в две стороны: ученик и учитель. Только благодаря двойному подходу, рост не заставит себя ждать.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Занятия спортивными танцами это отличное средство физической нагрузки, которое отличается своим разнообразием, наличием музыкальной составляющей и огромным количеством различных заданий и упражнений.

1. Для подростков занятия танцами – это нетипичное времяпрепровождение и работа с телом (физические нагрузки). В данном возрасте происходят изменения в теле, увеличивается масса тела. И чтобы держать себя в форме, необходимо на постоянной основе заниматься активной деятельностью. Благодаря внутренним изменениям тренеру и ученику важно использовать методы для профилактики нарушений формирования костного скелета: к примеру, занятия растяжкой и гимнастикой. Данные методы используются на занятиях спортивными танцами: сначала на тренировке мышцы напрягаются, а потом растягиваются и расслабляются.

2. Важная составляющая танцевальных занятий – умение педагога подстроиться под учеников, изменить программу по необходимости, увидеть изменения подростков и их рост. Другими словами, педагогически управлять тренировочным процессом прямо в моменте, а также знать, как работает педагогический контроль и как работать с определенной возрастной группой.

3. Для занятий очень важно умение педагога правильно подбирать музыку на занятия. Ученики приходят наслаждаться занятиями, процессом, и на это очень сильно влияет плейлист, который педагог подбирает на занятия. А также важно уметь использовать ускоренные версии треков, чтобы ученики не привыкали к одному определенному темпу музыки.

## **2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ ПОДРОСТКОВ**

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы и методы исследования

Исследование проходило на базе ЦДЮ г. Челябинск. В исследовании принимали участие 12 девочек (ученики средней школы, подростки 13-15 лет).

Дети были поделены на две примерно равные группы:

1 группа (6 девочек) – экспериментальная. Их занятия строились на основе определенной, выработанной заранее методики. Цель данной группы – проверка гипотезы.

2 группа (6 девочек) – контрольная. Их занятия строились на основе обычного урока, не используя эксперимент. Цель данной группы – определить, подтвердилась ли проверяемая в данном исследовании гипотеза.

Основная цель проводимого исследования заключается в том, чтобы экспериментальным путем доказать эффективность подготовленной методики в развитии физических качеств подростков.

Для достижения данной цели необходимо решить ряд задач:

– на основе литературных и научных источников определить пункты для моей методики развития физических качеств (в зависимости от возраста и в соответствии с видами урока);

– разработать методику развития физических качеств на занятиях спортивными танцами;

– определить последовательно использование каждого пункта в методике развития физических качеств на уроках спортивными танцами;

– проверить эффективность разработанной методики с помощью экспериментальной и контрольной групп.

Данное исследование проводилось в период с ноября 2022 года по август 2023 года.

В группе 1 методика строилась с учетом на морфофункциональные особенности подростков.

В данной группе подростков были следующие особенности:

- проводились специальные упражнения, направленные на технику выполнения в определенный период движений;
- планировался рост результатов на основе прогнозирования;
- учитывались антропометрические особенности при оценке выполнения движений детей;
- проводились упражнения на раскачку, где проверялась подготовка;
- использовались только определенные упражнения и задания на занятиях спортивными танцами.

Первый этап – теоретико-поисковый (ноябрь 2022 г. – январь 2023 г.)

До проведения тренировочного занятия была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования. В течение года я анализировала информацию о каждом занимающемся, по окончании анализа провела оценку результатов начальных способностей.

Второй этап – опытно-экспериментальная (февраль 2023 г. – июнь 2023 г.)

Проведен педагогический эксперимент. Создавалась экспериментальная и контрольная группы. Сделаны результаты ЭГ и КГ. Разрабатывалась методика развития физических качеств средством спортивного танца, а также парные задания.

Третий этап – итогово-результативный (июль 2023 г. – август 2023 г.)

Обработка результатов исследования и оформление работы. На этом этапе на основании данных эксперимента, осуществлялись анализ и оценка

полученных результатов, сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Промежуточные результаты производились на каждом из вышеописанных этапов:

1. Ноябрь 2022 г. – январь 2023 г. Начальный показатель. Анализ литературы.

2. Февраль 2023 г. – июнь 2023 г. Проверка начальных способностей. Разработка методики роста физических качеств и внедрение её в тренировочный процесс. Деление группы детей на: контрольную и экспериментальную. Итоговая проверка.

3. Июль 2023 г. – август 2023 г. Анализ эффективности работы экспериментальной методики.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

Анализ научно-методической литературы.

Анализ научно-методической литературы был проведен в целях изучения проблемы использования методики развития физических качеств средствами спортивного танца, а также определения роли и значения физической активности для подростков. Использовалась литература различных авторов, специалистов в данной тематике. В результате анализа были сформулированы: цели, задачи, объект, гипотеза исследования, на их основе были выбраны методы исследования.

Педагогическое тестирование.

Тестирование проводилось с целью определить исходный (начальный) и конечный уровни развития физических качеств. С этой целью были применены следующие упражнения:

1. Упражнение на силу рук.

И.П. – ноги согнуты в коленях, таз подкручен вперед, руки изображают пистолеты. В данном положении подростки «стреляют» правой и левой



руками поочередно. Выстрел должен осуществляться с импульсом в обратную сторону. В данном упражнении определяется сила в руках.

## 2. Упражнение на гибкость тела.

И.П. – колени согнуты, таз находится в классическом положении. Начинаем делать волну: соединяем три точки – сначала тянем вперед грудную клетку, за ней тянется живот, и последнее – докручивается внутрь таз. Далее плавно соединяем эти точки и повторяем так определенное количество раз. В данном упражнении определяется гибкость корпуса.

## 3. Упражнение на раскачку корпуса.

И.П. – ноги согнуты в коленях, таз подвернут внутрь, корпус наклоняется вперед, назад, в правую сторону и в левую. Обязательное условие! Держать ноги согнутыми в коленях и постепенно добавлять кач на каждый наклон корпуса.

## Педагогический эксперимент.

Педагогическое исследование было проведено для проверки выдвинутой гипотезы. Проводимое исследование было преобразующим, сравнительным, прямым. По истечении трех этапов была проведена повторная проверка для выявления динамики показателей развития физических качеств детей.

Для оценки физического развития подростков мы с ними измерили частоту сердечных сокращений (далее в работе – ЧСС) при танцевальной нагрузке.

На таблице 2 показана ЧСС всей группы до самого эксперимента. Эта таблица является базовой, от которой мы будем отталкиваться во время эксперимента.

Таблица 2 – показатели ЧСС всей группы в начале эксперимента во время танцевальной нагрузки.

Имя подростка	Возраст	ЧСС, уд/мин
1	2	3

Испытуемый 1	14	157
Испытуемый 2	15	115
Испытуемый 3	15	120

*Продолжение таблицы 2*

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Испытуемый 4	13	148
Испытуемый 5	13	164
Испытуемый 6	14	166
Испытуемый 7	15	138
Испытуемый 8	15	155
Испытуемый 9	14	120
Испытуемый 10	14	128
Испытуемый 11	13	130
Испытуемый 12	13	125

Из таблицы 2 можно сделать вывод, что среднее арифметическое значение ЧСС данной группы равняется 138 ударам в минуту. Это очень хороший показатель, так как танцы – это довольно сильная нагрузка, и в ней очень важно правильно распределять время отдыха и работы, чтобы подростки могли отдышаться и иметь силы доработать тренировку до конца.

Далее подростки были поделены на примерно равные по ЧСС показателям группы: экспериментальную и контрольную. На таблице 3 указаны показатели ЧСС экспериментальной группы до эксперимента.

Таблица 3 – показатели ЧСС экспериментальной группы в начале эксперимента во время танцевальной нагрузки.

Имя подростка	Возраст	ЧСС, уд/мин
Испытуемый 1	14	157
Испытуемый 5	13	164
Испытуемый 7	15	138
Испытуемый 8	15	155
Испытуемый 9	14	120

Испытуемый 12	13	125
---------------	----	-----

Для полноты всей картины выделим отдельно таблицу 4 учеников контрольной группы, на которой данный эксперимент не проводился, и они занимались по стандартной программе.

Таблица 4 – показатели ЧСС контрольной группы в начале эксперимента во время танцевальной нагрузки.

Имя подростка	Возраст	ЧСС, уд/мин
Испытуемый 2	15	115
Испытуемый 3	15	120
Испытуемый 4	13	148
Испытуемый 6	14	166
Испытуемый 10	14	128
Испытуемый 11	13	130

Для проведения эксперимента в следующем параграфе я четко расписала план тренировок на данный период. Для достижения наиболее эффективного результата в мною разработанной методике использовались как довольно трудные по физической составляющей упражнения, так и более легкие, что даст ученикам мотивацию работать.

## 2.2 Реализация методики по спортивным танцам для воспитания физических качеств подростков

В течение составления методики я включила следующие пункты из методики для экспериментальной группы во все составные части урока:

### 1. Подготовительная часть урока.

Продолжительность – 10-15 минут. В начале занятия проходит разминка всех частей тела, начиная с головы, постепенно опускаясь в

грудную клетку, наклоны корпусом, выпады и стопы, с плавным переходом в танцевальную раскачку.

Задачи, которые необходимо поставить ученикам на занятии:

- создать мотивационную поддержку предстоящей тренировки,
- организовать учащихся, настроить на активную практику материалом,
- с помощью разминки подготовить организм детей к предстоящим нагрузкам.

## 2. Основная часть урока.

Продолжительность – 35-40 минут.

Задачи на данной части урока:

- сформировать двигательные умения и навыки,
- развить основные качества для занятий танцами,
- решить оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи, стоящие на уроке.

Проведение основной части урока включает в себя несколько правил:

- методика развития физических качеств используется с начала основной части урока, когда занимающиеся готовы воспринимать их содержание;
- более сложные пункты из методики проводятся в основной части урока, но чуть позже;
- упражнения из методики, которые требуют отдельного внимания к деталям, проводятся в основной части урока. Проводится это для того, чтобы эмоциональное и физическое возбуждение спало к концу занятия;
- знакомые им пункты из методики проводятся в конце занятия, так как они не требуют высокой концентрации внимания, потому что уже знают их;

– после упражнений с высокой интенсивностью проводятся упражнения с более низкой интенсивностью для того, чтобы дать ученикам возможность восстановиться.

### 3. Заключительная часть урока.

Продолжительность – 10 минут. Задачи данной части урока:

- возможность перейти от состояния возбуждения к более спокойному состоянию,
- подведение итогов урока,
- сообщение задания на дом,
- в некоторых случаях – заминка. Проводится она для того, чтобы мышцы расслабились и потянулись, и на следующей тренировке тело использовалось на 100 %.

В заключительной части я использую словесный метод для того, чтобы мы смогли дать друг другу обратную связь от занятия. Далее повторяем материал, изученный на уроке, и закрепляем под музыку.

Итак, какие упражнения и движения я взяла в свою методику развития физических качеств подростков средствами спортивного танца:

- так как я использую определенный стиль танца, в нем есть подстиль, который называется middle school – определенный этап в развитии данного стиля, который характеризуется: быстрым темпом музыки, более легкими движениями, но с использованием шагов и подниманием / опусканием ног;
- другой вариант развития физических качеств – использовать другой подстиль танца, который нравится многим подросткам – new school. Подстиль танца, в котором движения становятся легче по исполнению, значит подходить к развитию физических качеств можно через музыку – ускорять треки, чтобы тело напряглось и успело протанцевать движения уже в ускоренный ритм;

– один из самых недооцененных способов развития физических качеств – тренировать волну. Я использовала свое упражнение, в котором мы изолированно растягивали грудную клетку. Поясница в данном упражнении не работает;

– самый простой способ развития физических качеств во время занятий танцами – использовать метод круговой тренировки с обычными физическими упражнениями. За время тренировки на это тратится около 10 минут, но тело уже отлично подготавливается к занятию. На рисунке 4 изображен пример круговой тренировки.



Рисунок 4 - пример круговой тренировки

Использование подстиля middle school как метод развития физических качеств в спортивных танцах.

Я заранее готовлю учеников к данной тренировке, так как иногда ребята не до конца представляют, как им нужно вкладываться в данный подстиль. Использую наглядный метод – показываю видео. Если этот метод сработает не продуктивно, я подготовлю более быстрые треки. Далее, начиная изучать данный подстиль, я сразу же говорю ученикам, чтобы они работали всей стопой (и носок, и пятка), так как во многих уличных танцах

больше танцуют на носочках. Данный способ отлично заземляет движения, и ученики автоматически напрягают ноги, так как нужно опуститься не только на носочки, но и на пятки. Изучаем несколько движений, отрабатываем их под более медленные треки, постепенно ускоряя темп музыки. На такой тренировке достаточно выучить 2 легких движения и 2 усложненных, чтобы ученики успели и напрячься на сложных степах, и немного отдохнуть на легких.

Использование волны на тренировках по спортивным танцам.

Выше я уже описывала, как строится танцевальная волна. Всё, что нам нужно делать, чтобы включился в работу пресс – делать одну волну на каждый счет. Итого: 4 счета, 4 волны. С начинающими лучше начинать с одной волны на 4 счета, чтобы проработать каждую деталь, особенно грудную клетку, так как во многих случаях у учеников начинает болеть спина, потому что нагрузка уходит на нее, а должна уходить в грудную клетку. При правильном выполнении движения – устанут пресс и ноги.

Метод круговой тренировки как метод развития физических качеств на занятиях спортивными танцами.

Как показывает практика, многие подростки 13-15 лет не знакомы с данным методом круговой тренировки, но при этом обычные физические упражнения им уже поднадоели. В этом случае отлично заходит круговая тренировка, которая забирает от занятия всего 10 минут, но ученики уже чувствуют своё тело гораздо лучше. Данный метод я использую следующим образом: бег по кругу 2 минуты, разделение учеников на группы (по 2-3 человека, которые на тренировках не общаются друг с другом, это важный момент, им нужно пересекаться друг с другом и учиться общаться), спрашиваю учеников, какие части тела они ходят проработать (руки, ноги, пресс, просто кардио), рассказываю им сколько у них кругов и времени, в моменте работы учеников исправляю технику, в конце заминка – снова бег по кругу 2 минуты. И далее переходим к тренировке.

В подготовительную часть на каждом занятии для того, чтобы ученики были готовы к изучению движений и практике я включила: раскочку на разные части тела (колени, корпус).

В основной части включены: степы, которыми они развивают свои физические качества.

В заключительную часть я включила небольшую игру на запоминание степов: они сами показывают движение, и мы вместе их протанцовываем.

Для планирования занятий определялись определенные требования:

1. Учитывалась общая, умственная и физическая работоспособность подростков в течение дня. Утром работоспособность увеличивается, уменьшается к 15 часам и вновь увеличивается в 18-19 часам. Поэтому максимально эффективные тренировки по составленному расписанию составляют: понедельник 19:30 (2 часа: 1 час для экспериментальной группы, 2-ой – для контрольной) и среда 19:30 (2 часа: 1 час для экспериментальной группы, 2-ой – для контрольной).

2. Учитывается расписание занятий в студии до моего танцевального урока (уроки по акробатике, другому стилю танца).

В соответствии с данными рекомендациями были установлены такие дозировки применения метода развития физических качеств на танцевальных занятиях для экспериментальной группы в течение цикла с ноября 2022 г. по август 2023 г., как:

– с февраля 2023 г. по март 2023 г. длительность данного метода составляла 25-30 минут,

– с апреля 2023 г. по май 2023 г. длительность данного метода составляла 40-45 минут,

– в июне 2023 г. длительность данного метода сокращалась до 20 минут.

Итак, следует отметить, что разработанная методика несет универсальный характер:



1. Метод использования подстиля middle school включается периодически, в зависимости от цели занятия.

2. Метод использования круговой тренировки включен разнообразно: используются различные упражнения, которые редко повторяются, периодически с использованием оборудования (кубики, пуфики).

3. Метод использования волны распределен в зависимости от цели занятия и интенсивности.

Танцевальные занятия сами по себе несут практическую цель, а значит развитие физических качеств у учеников в любом случае. Однако целесообразно уметь добавлять физическую нагрузку или нетипичные подстили данного танца, потому что тело привыкает работать в определенном стиле, а если мы возьмем middle school или метод круговой тренировки – начинают работать другие мышцы. Содержание метода развития физических качеств занимает около 70 % занятия, главное – правильно подать этот метод ученикам, чтобы они и поработали, и насладились занятием танцами. Метод круговой тренировки целесообразно давать начинающим подросткам как можно чаще, чтобы они чувствовали своё тело. Продолжающим танцорам – реже, для разнообразия тренировочной деятельности. Метод использования подстиля middle school можно применять как курс (например, изучение данного подстиля займёт 2 месяца). А далее рационально применять любые другие методы с не такой высокой нагрузкой в конце танцевального года, когда работоспособность уменьшается.

При планировании данных методов в утверждённом цикле необходимо следовать правилу:

Если танцевальные занятия приходятся на начало (понедельник-вторник), либо в конце недели (пятница-суббота), наибольшая длительность метода развития физических качеств должна быть не более 20-25 минут. Если занятия планируются посреди недели (среда-четверг),

работоспособность вырастает, а продолжительность метода может вырасти до 40-45 минут.

Экспериментальная группа.

За февраль 2023 г. подростки экспериментальной группы за 8 занятий выучили «волну», 3 новых движения с её использованием, работали с разными скоростями в музыке, на двух тренировках постепенно начал включаться метод круговой тренировки.

Первые занятия были проведены следующим образом:

1. Разминка и раскочка 20 минут. Разминка поочередно каждой части тела: голова, плечи, руки, корпус, колени, стопы и так далее. Далее переходим к раскочке корпуса. В dancehall'е (стиль танца, который изучают подростки) есть своя посадка для правильной подачи стиля. Каждый урок начинаем с неё: колени согнуты, таз подвернут внутрь, корпус в расслабленном состоянии. Начинаем качать корпусом вперед-назад-вправо-влево. Далее дети выполняют упражнение «волна», описанный в методике.

2. Изучение танцевальных движений и их отработка под музыку 30 минут. После каждого изученного движения идет отработка под музыку, проверка на правильность выполнения и умение держать счёт. После изучения всех трёх движений собирается рутина (танцевальная связка, которая собирается из разных движений), танцуем все три движения по 2 восьмёрки и отрабатываем под музыку. Получается, что за одну тренировку подростки уже танцуют небольшую комбинацию на 6 восьмерок, и это уже определенная физическая нагрузка. Ученики делятся по группам, чтобы было видно каждого танцующего. В момент, когда танцует одна группа, важна поддержка тех, кто смотрит и ждёт своего выхода. Так нарабатывается поддержка детей внутри коллектива.

3. Заключительная часть 10 минут. Заминка или разговорная часть. Иногда ученики отлично поработали, и я понимаю, что у них может болеть тело, поэтому мы достаем коврики и начинаем растягиваться. Либо

обсуждаем что понравилось, что хочется добавить в тренировки, получилось ли у подростков или нет, отвечаю на вопросы.

В зависимости от метода, использованного на тренировке, меняется тайминг занятия.

В конце месяца мы обязательно закрепляем весь материал, который учили в этот период. Ученикам важно не забывать, что они учат на занятиях, а в дальнейшем и уметь этим отлично пользоваться для создания хореографий и импровизации. Так как следующий месяц будет направлен на совсем другой подстиль, сначала я закрепляю один материал, потом перехожу к другому.

Отлично запомнить ученикам поможет снятие видео, так как у них «перед глазами» появляется тот материал, который они изучали.

Занятия в марте и апреле (2 месяца) проводились следующим образом:

1. Разминка и раскочка 15 минут. Разминка поочередно каждой части тела: голова, плечи, руки, корпус, колени, стопы и так далее. Далее переходим к раскочке корпуса (но в подстиле middle school есть своя, другая посадка) колени согнуты, таз подвернут внутрь, корпус направлен назад так, чтобы ощущение было, будто таз чуть впереди всего тела. Сначала около 30 секунд сидим в этом положении, а далее пробуем шагать (на всю стопу) и скручивать корпус.

2. Основная часть 40 минут. Начинаем с того, что объясняю для чего им изучать данный подстиль, что он отлично прокачивает физическую форму, ну и это такие же танцы, просто немного другие. Сначала мы изучаем движения на грув: там, где используются волны (отсылка к первым занятиям прошлого месяца), чтобы ученики почувствовали себя в своей тарелке. Изучили одно движение, закрепили под музыку, изучили второе движение, закрепили под музыку. Далее соединяем все движения, пробуем танцевать их под музыку. Сначала более медленную, чтобы ученики правильно станцевали технично, а далее ускоряю. Далее отворачиваемся от зеркала, чтобы запомнить движения и станцевать, не смотря на себя или других

подростков. Когда все отлично запомнили движения, делимся на команды. Одна команда без предупреждения второй танцует одно движение 2 раза подряд, далее танцует противоположная команда другое движение. Задача: не повторяться. Это отличный способ на запоминание движений. И умение станцевать сразу на людей.

3. Заключительная часть 5 минут. Используя словесный метод, я общаюсь с учениками, спрашиваю, что понравилось, что не понравилось. Почему кто-то не смог вспомнить движение, а кто-то сразу вспомнил, и как можно это исправить. Ученики делятся своими ощущениями со своими сокомандниками.

В конце марта я обязательно закрепляю материал рутинной, которую готовлю заранее на тех степках, которые мы учили в течение всего месяца. И мы снимаем на видео, чтобы ученики запомнили и потом могли пересмотреть.

Занятия в мае и июне проходили следующим образом:

1. Бег 2 минуты (разогреть тело). Подготовка к круговой тренировке.

2. Круговая тренировка 15 минут. Подготовка станций и групп. Рассказываю про каждую станцию и технику выполнения упражнений. Ставлю учеников. Рассказываю сколько кругов работают и секунд.

3. Бег 2 минуты (вернуть дыхание в норму).

4. Раскачка 6 минут. Раскачка корпуса: колени согнуты, таз подвернут внутрь, корпус в расслабленном состоянии, корпус качает вперед-назад-вправо-влево. Выполнение упражнения «волна», описанное в методике.

5. Основная часть 30 минут. Ученики уже знают движения с занятий февраля и правильный счёт, умеют танцевать в более ускоренные треки. Теперь я использую метод, связанный с использованием этих движений. Его суть в следующем: ученики делятся на две команды с равным количеством человек, им дается задание: придумать из этих движений

танцевальную рутину, смешав эти движения в разном порядке (можно делить движения пополам и соединять кусочки, можно добавлять свои движения), используя разные рисунки, переходы внутри них. Этот метод помогает сплотиться ученикам внутри коллектива, так как в танцевальной студии команда играет важную роль. Суть игры – проверить, запомнили ли ученики движения, насколько детально их знают, как используют.

6. Заключительная часть 5 минут. Группы поочередно показывают свои рутины, другая группа их поддерживает и внимательно смотрит на работу ребят. Далее танцует вторая группа. В конце занятия мы садимся с ребятами в зале и обсуждаем, что понравилось в рутинках ребят, которые танцевали. Это также отличный способ похвалить ребятам друг друга.

Проведение занятий контрольной группы проводилось по той же схеме: вводная, основная и заключительная часть, отсутствовали только методы развития физических качеств: исключали детальную работу волны, использование подстилки middle school, метод круговой тренировки.

Контрольная группа работала таким образом:

Занятия в феврале:

1. Разминка 10-15 минут каждой части тела: голова, плечи, руки, корпус, колени, стопы и так далее. Далее переходим к раскачке корпуса. Каждый урок начинаем с правильной посадки тела: колени согнуты, таз подвернут внутрь, корпус в расслабленном состоянии. Начинаем качать корпусом вперед-назад-вправо-влево, использование волны, но не такой детальной.

2. Изучение танцевальных движений и их отработка под музыку 30-35 минут. После каждого изученного движения идет отработка под музыку, проверка на правильность выполнения и счёт. После изучения всех трёх движений собирается рутинка (это танцевальная связка, которая собирается из разных движений), танцуем все три движения по 2 восьмёрки и отрабатываем под музыку.

3. Заключительная часть 10 минут. Заминка или словесная часть, ответы на вопросы.

Занятия в марте-апреле:

1. Разминка 10-15 минут. Разминка поочередно каждой части тела: голова, плечи, руки, корпус, колени, стопы и так далее. Далее переходим к раскачке корпуса с танцевальной пластикой: колени согнуты, таз подвернут внутрь, корпус в расслабленном состоянии, корпус качает вперед-назад-вправо-влево, использование волны.

2. Основная часть 30-35 минут. Начинаем с того, что вспоминаем движения, изученные на предыдущем уроке, начинаем отрабатывать каждое из них. Изучаем ошибки и исправляем их. Когда движения отработаны, пробуем танцевать в чуть более ускоренные треки.

3. Заключительная часть 10 минут. Танцуем на видео движения, делимся впечатлениями.

Занятия в мае-июне:

1. Разминка 10-15 минут. Разминка поочередно каждой части тела: голова, плечи, руки, корпус, колени, стопы и так далее. Далее переходим к раскачке корпуса: колени согнуты, таз подвернут внутрь, корпус в расслабленном состоянии, корпус качает вперед-назад-вправо-влево. Использование волны.

2. Основная часть 30-35 минут. Изучение хореографии на основе всех степов, которые изучались с февраля. Продолжительность хореографии – 1 минута. Работа с музыкальностью, скоростями, а также работа на запоминание движений.

3. Заключительная часть 10 минут. Заминка.

2.3 Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы

Подростки в возрасте 13-15 лет находятся на той стадии, когда им хочется наслаждаться процессом, даже когда это просто физическая

нагрузка. Каждый подросток по-разному реагирует на физические упражнения. Поэтому даже 2-3 измененных упражнения на круговой тренировке повысят интерес учеников к данному методу. Важно держать внимание учеников и периодически менять упражнения или сами методы, как и работала экспериментальная группа. Педагогическое тестирование проведено мной до начала исследования. Для оценки физического развития подростков мы с учениками измеряли частоту сердечных сокращений (далее в работе – ЧСС) при танцевальной нагрузке.

Проанализировав данные учеников в таблице 2 из параграфа 2.1, подростки были поделены на две группы: экспериментальная и контрольная. В каждой группе дети были практически наравне по ЧСС.

Из таблицы 2 можно сделать вывод, что среднее арифметическое значение ЧСС данной группы равняется 138 ударам в минуту. Это очень хороший показатель, так как танцы – это довольно сильная нагрузка, и тут очень важно правильно распределять время отдыха и работы.

В таблице 3 указана экспериментальная группа, в которой можно сделать вывод, что среднее арифметическое детей по ЧСС равняется 143 ударам в минуту.

Из таблицы 4, в которой указана контрольная группа подростков, можно сделать вывод, что среднее арифметическое у детей по ЧСС равняется 134 ударам в минуту, что не сильно отличается от показателей экспериментальной группы.

Проанализировав данные обеих групп, я начала эксперимент. Моя задача была в том, чтобы с помощью разработанной методики повысить физическое состояние танцоров.

Ниже в таблице 5 проведен анализ значений ЧСС с помощью заданной методики у экспериментальной группы в конце исследования. По их результатам гипотеза исследования, поставленная в начале работы, будет либо доказана, либо опровергнута.

Таблица 5 – данные ЧСС в экспериментальной группе после педагогического исследования

Имя подростка	Возраст	ЧСС, уд/мин
Испытуемый 1	14	144
Испытуемый 5	13	120
Испытуемый 7	15	128
Испытуемый 8	15	142
Испытуемый 9	14	116
Испытуемый 12	13	148

Благодаря проведенному анализу экспериментальной и контрольной групп, можно составить динамику роста и снижения ЧСС после проведения эксперимента.

На рисунке 5 представлена динамика роста и снижения ЧСС.

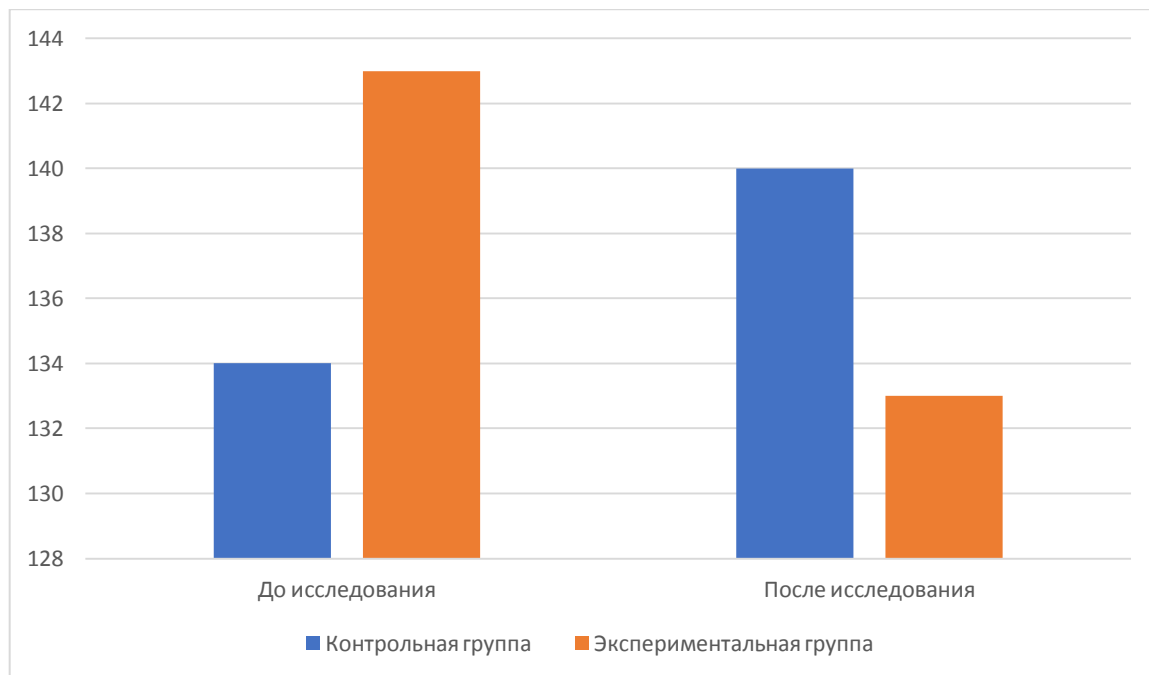


Рисунок 5 – проведение педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах



Как мы можем увидеть, до исследования ЧСС экспериментальной группы было выше на 10 ударов. Однако после эксперимента их ЧСС снизилось до 133 ударов в минуту, несмотря на увеличение нагрузки.

Однако у контрольной группы показатели ЧСС не сильно выросли. До эксперимента среднее арифметическое составляло 134 удара в минуту, однако после исследования, без использования данной методики на них, ЧСС выросло на 6 ударов в минуту, и такая маленькая разница в ЧСС помогла экспериментальной группе хорошо показать разницу до и после проведения исследования.

Благодаря таблице 5 видно, что заданная мною методика развивает физические данные лучше, чем обычные, неразнообразные танцевальные занятия. Некоторые ребята стали быстрее и проще выполнять различные упражнения, хорошо себя чувствуют после них, однако некоторым данная методика до сих пор дается тяжело.

Среднее арифметическое значение экспериментальной группы детей из таблицы 2.4 составляет 133 удара в минуту. Сравнивая 2.2 и 2.4 таблицы, показатель в данной группе снизился на 10 ударов в минуту. Для лучшего результата необходимо поддерживать данную методику, или хотя бы ее часть, на каждом занятии, чтобы через время ребята могли усложнять упражнения и выполнять более сложный материал за менее короткое время.

Детям из контрольной группы, за данный период работы с учениками из экспериментальной, не стало легче тренироваться, это так же забирает много энергии, как и раньше. Значения, указанные на рисунке 2.5 до педагогического исследования, выросли у контрольной группы на 6 ударов в минуту после работы с экспериментальной.

Проанализировав педагогическое исследование, можно говорить об эффективности заданной методики на танцевальных занятиях. Она понравилась детям, потому что разнообразила их процесс занятий, всегда была новой и интересная информация.



## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Разнообразие подхода к обычным физическим упражнениям у подростков в большинстве случаев займет интерес и желание поработать. Таким образом, важно правильно распределить план тренировок в течение всего танцевального сезона, чтобы дети не только насладились танцем, но и смогли повысить свои физические данные через нетипичный подход преподавателя.

По результатам данного исследования, описанного выше, можно говорить об эффективности использования в танцах данной методики для развития физических данных подростков 13-15 лет.

А также необходимо помнить, что от выбора методов внутри методики во многом зависит, насколько будет сформирован интерес к посещению занятий в целом. Осуществляя выбор методов для занятий, желательно опираться на следующие общие положения:

1. Учить детей тому, что хорошо знаем сами, так как объяснение технической стороны упражнения или задания очень влияет на здоровье подростков.

2. Проводимые педагогами методы должны быть одновременно легкими и более сложными, чтобы ученики напрягали тело во время работы, но и успевали отдохнуть на легких упражнениях и заданиях. Так у них будет ощущение, что у них всё получается, и им нравится.

4. Все проводимые методы должны соответствовать психолого-педагогическим особенностям детей, и быть направленными на сохранение и укрепление здоровья.

5. Методика обязательно должна быть педагогически управляемой.

6. Обязательно заранее, перед занятием, самим пройти по заданной методике, опробовать ее на себе. Проговорить техническую составляющую, подобрать заранее треки, протанцевать самостоятельно под них, проверить своё самочувствие после данной методики, записанной ученикам.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения целесообразность и необходимость занятий физическими нагрузками у людей любого возраста.

Здоровье нынешнего поколения является важной составляющей для педагога. Чтобы решить проблему здоровья важно правильно формировать физическую культуру подростка, а помогает развивать нестандартный подход, который вызывает интерес у ребят и помогает сформировать нужные ценности.

Удовлетворение здоровьесберегающей потребности – это важное условие для развития и хорошего самочувствия подростков, а также интеллектуальной составляющей. Достаточная по объему двигательная деятельность позитивно сказывается на увеличении работоспособности.

Продуктивность мною разработанной методики напрямую связана с увеличением творческой составляющей педагога, его самостоятельности, удовлетворением потребностей подростка в процессе физической деятельности.

Данная методика связана с развитием подростков. Она оказывает позитивное влияние на физическую составляющую поколения, так как упражнения и задания являются нетипичными, в сравнении с уроками физической культурой. Подростки не всегда хотят идти на занятия физкультурой, так как им становится скучно, и они выбирают альтернативу – кружки и секции.

Применение моей методики позволяет усилить возможности действий педагога, способствуя удачному формированию нужных двигательных навыков, умений и способностей.

Разные методы внутри одной методики развивают разные мышцы тела, координацию и, как следствие, помогают содействовать развитию мышления. Однако, чтобы эффект был максимально положительным, при

выборе методов необходимо учесть разнообразие в выборе музыки и самих упражнений.

С учетом всех данных, полученных на разных этапах исследования, можно сделать следующие выводы:

Изучив теоретическую часть и особенности развития двигательных способностей учащихся подросткового возраста с использованием разработанной методики, выделено значение методики в развитии подростков, определены индивидуальности развития детей.

Также были определены методические приемы. Занятия с подстилом middle school лучше вставлять в середине проведения эксперимента, то есть в тот период, когда тело подготовлено и раскачено, а физическая подготовка улучшена благодаря другим упражнениям.

В ходе планирования тренировочного процесса были рассмотрены временные рамки. Важно анализировать, сколько по времени будет занимать разминка, основная часть, заминка, чтобы грамотно распланировать занятие.

В ходе экспериментальной работы была испытана продуктивность развития возможностей детей с использованием разработанной методики.

Для повышения мотивации подростков к физической работе необходимо в конце занятия разговаривать с ними, даже 5 минут хватает, чтобы понять их желания и потребности. Подросткам важно быть услышанными, поэтому такие беседы для них – это ценность.

Результаты из параграфа 2.3 свидетельствуют о том, что разработанная мною методика эффективна и её можно вводить на постоянную основу.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебное пособие / Г. С. Абрамова ; Москва : Академический проект : Альма Матер, 2006. – 698 с.
2. Баглай В. Е. Этническая хореография народов мира : учебное пособие / В. Е. Баглай : Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 405 с.
3. Блос П. Психоанализ подросткового возраста / П. Блос. – Москва : ИОИ, 2010. – 272 с.
4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям : теория и методика / М. М. Боген. – Москва : Либроком, 2013. – 219 с. : ил.
5. Боднар А. М. Психология памяти : учебное пособие для вузов / А. М. Боднар. – Москва : Юрайт, 2022. – 97 с.
6. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко : М. : Физкультура и спорт, 2012. – 144 с.
7. Бреан Аре. Музыка и мозг : как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект / Аре Бреан, Скейе Гейр Ульве. – Альпина Паблишер, 2023. – 320 с.
8. Ван Дер Колк Бессел. Тело помнит все : какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Ван Дер Колк Бессел. – Москва : Эксмо, 2020. – 464 с. : ил.
9. Википедия : Метод : [сайт]. – 2023. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Метод>
10. Возрастная физиология : в 2 ч. Ч. 1 : учебник / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – Москва : Владос, 2003. – 304 с.

11. Войджицки Эстер. The Woj Way : как воспитать успешного человека / Эстер Войджицки. – Москва : Бомбора, 2022. – 320 с. : ил.
12. Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://who.int/ru>
13. Выготский Л. С. Педология подростка : психологическое и социальное развитие / Лев Выготский. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 224 с.
14. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – Москва : Юрайт, 2023. – 224 с.
15. Гоулмен Дэниел. Эмоциональный интеллект : почему он может значить больше чем IQ / Дэниел Гоулмен. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 544 с. : ил.
16. Дарвиш О. Б. Возрастная психология : учебное пособие / О. Б. Дарвиш ; под ред. В. Е. Ключко. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с. – (Университеты России).
17. Есаков С. А. Возрастная анатомия и физиология : Курс лекций / С. А. Есаков // Ижевск. Удмуртский гос. ун-т. – Ижевск, 2010. – С. 159-186.
18. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – Москва : Спорт, 2019. – 200 с. : ил.
19. Ковалик О. Г. Галина Уланова : одиночество богини / О. Г. Ковалик. – Россия : Молодая гвардия, 2023. – 560 с. : ил.
20. Козубовский В. М. Общая психология : познавательные процессы: учебное пособие / В. М. Козубовский. – Минск : Амалфея, 2008. – 368 с.
21. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей : учебно-методическое пособие для педагогов / Г. А. Колодницкий : М. : Гном-пресс 1997, - 64 с.

22. Кон И. С. Психология старшеклассника : учеб. пособие / И. С. Кон – Москва : Просвещение, 1980. – 192 с.
23. Крашенников Евгений. Любовь к педагогике / Евгений Крашенников. – Москва : Ridero, 2017. – 188 с. : ил.
24. Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств школьников : сборник статей / З. И. Кузнецова : под редакцией З. И. Кузнецовой. – Москва : Просвещение, 1967. – 204 с. : ил.
25. Левитин Дэниел. На музыке : наука о человеческой одержимости звуком / Дэниел Левитин ; под ред. Ивашкиной О. Г. – Альпина нон-фикшн, 2022. – 433 с.
26. Лемеш Юлия. Общаться с подростком – как? / Юлия Лемеш - Москва : АИТ, 2011. – 287 с. : ил.
27. Мануева Р. С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки: учебное пособие / Р. С. Мануева ; Иркутск : Изд-во ИГМУ, 2018. – 52 с.
28. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.
29. Нагаева Т. А. Физическое развитие детей и подростков : учебное пособие / Т. А. Нагаева, Н. И. Басарева, Д. А. Пономарева. – Томск: Изд-во СГМУ, 2011. – 101 с.
30. Обреимова Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков : учебное пособие / Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. – Москва : Академия, 2007. – 384 с.
31. Пашин А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учебное пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.



32. Петрановская Л. В. В класс пришел приемный ребенок / Л. В. Петрановская. – Москва : АСТ, 2021. – 320 с.
33. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно / Л. В. Петрановская. – Москва : АСТ, 2022. – 144 с. : ил.
34. Петрановская Л. В. Тайная опора : привязанность в жизни ребенка / Л. В. Петрановская. – Москва : АСТ, 2015. – 288 с.
35. Подласый И. П. Педагогика : в 2 т. Т. 2 Новый курс: учебник для студ. высш. учеб. заведений / И. Л. Подласый. — Москва : Владос, 2004. – 256 с.
36. Психология подростка : самое полное руководство для психологов, педагогов и родителей : учебник / Сергиенко Е. А. [и др.]. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. – 504 с. : ил.
37. Рагимова О. А. Анатомия и физиология ребенка и подростка : учебное пособие / О. А. Рагимова, И. И. Колисник. – Саратов : СГУ, 2007. – 42с.
38. Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учебное пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин, А. В. Погодин, С. А. Овчинников, Ю. Р. Силкин. – Н. Новгород : ННГАСУ, 2019. – 125 с.
39. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учебное пособие для студ. пед. вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 456 с.
40. Семенюк Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии : учебное пособие / Л. М. Семенюк ; под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва : Институт практической психологии, 1996. – С. 233-239.
41. Сироткина Ирина. Свободное движение и пластический танец в России / Ирина Сироткина. – Москва : Новое лит. Обозрение, 2011. – 319 с. : ил.
42. Степанов Е. Н. Педагогический контроль в процессе воспитания : методические рекомендации / Е. Н. Степанов, Н. А. Алексеева,

М. А. Александрова ; под ред. Е. Н. Степанова. – Москва : ТЦ Сфера, 2008. – 159 с.

43. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека : официальный сайт. – Москва. – URL : <https://rospotrebnadzor.ru>

44. Физическое развитие детей и подростков / О. А. Гелашвили, Р. Р. Хисамов, И. Р. Шальнева. / Современные проблемы науки и образования. – 2018. – №3. – С. 1-3.

45. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

46. Храмов В. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : курс лекций / В. В. Есаков // Гродно. ГрГУ. – Гродно, 2000. – С. 11-27.

47. Щипилина И. А. Хореография в спорте : учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / И. А. Щипилина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 209 с. : ил.

48. Цискаридзе Н. М. Мой театр / Н. М. Цискаридзе. – Россия : Астрель Санкт-Петербург, 2022. – 512 с. : ил.

49. Цорн А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А. Я. Цорн. – Санкт-Петербург : Планета музыки : Лань, печ. 2011. – 539 с. : ил.

50. Чечина Ж. В. Развитие художественно-творческих способностей школьников на уроках хореографии и в учреждениях дополнительного образования детей / Ж. В. Чечина : Москва, 2011. – 24 с.