



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

Управление процессом воспитания координационных способностей
детей младшего школьного возраста средствами спортивных бальных
танцев

Выпускная квалификационная работа по направлению:
44.03.05. – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Дополнительное образование
(Менеджмент спортивной индустрии)»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

72,65 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«21» апреля 2022 г.
зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабак В.Е. Жабак, к.п.н.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-514/234-5-1
Варфоломей Яна Сергеевна

Научный руководитель:

к.п.н, доцент кафедры ТиМФКиС
Жабак Владислав Юрьевич

Челябинск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
1.1 История и современное состояние спортивных бальных танцев	7
1.2 Особенности управления воспитанием координационных движений средствами спортивных бальных танцев	21
1.3 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста	28
Выводы по первой главе	36
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Организация исследования и методы реализации методики.....	37
2.2 Реализация методики воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста	44
2.3 Результаты опытно - экспериментальной работы.....	52
Выводы по второй главе	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	61

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, несмотря на существование достаточно большого количества различных направлений хореографии, спортивный балльный танец становится не только все больше популярным, но и динамично развивающимся направлением. Сегодня спортивные балльные танцы - это мощное и разветвленное танцевальное сообщество, охватывающее собой весь мир.

Занятия балльными танцами требуют усилий при освоении сложных фигур и связок, заставляя работать практически все группы мышц, у ребенка это помогает формировать хорошую фигуру, красивую походку и, конечно же, повышает внутреннюю самооценку. Балльные танцы - это настоящий спорт. Сложный и невероятно красивый; настолько красивый, что практически невозможно понять, где заканчивается спорт и начинается искусство. Из слова «спорт» вытекает многое: кажущаяся легкость движений танцоров - балльников - результат серьезных тренировок.

Она скрывает за собой точность, жесткую последовательность и большое физическое напряжение. Но результат настолько великолепен, а тренировки настолько увлекательны, что многие уверенно выбирают для себя именно этот вид танцев. Потому что, без сомнения, по красоте, изяществу и элегантности это самый совершенный вид танцев. Но, несмотря на красоту, спортивные балльные танцы - это физические нагрузки и тренировка тела. Все знают о том, что физическая культура благотворно влияет на организм и здоровье человека. При занятии активными видами спорта повышается общий тонус организма, укрепляется сердечно-сосудистая система, развиваются мышцы [37]. То же можно сказать и про спортивные балльные танцы. Хороший танцор должен обладать отличным здоровьем и множеством спортивных качеств: выносливостью сравнимой с бегунами на средние дистанции, координацией акробатов и гимнастов, концентрацией присущей стрелкам,

и т.д. Отличительной особенностью спортивных бальных танцев от других видов спорта, является отсутствие противопоказаний по здоровью на начальном этапе обучения, что делает спортивные бальные танцы массовым видом спорта, в который можно вести всех детей [43].

Учитывая, что примерно в возрасте 7-9 лет у детей как раз начинается сенситивный период развития координационных способностей, появляется смысл более подробно рассмотреть способы воспитания координации. Они особенно важны для детей этого возраста, поскольку именно в это время дети часто начинают свою активную тренировочную и соревновательную деятельность. Занятия спортивными бальными танцами дают организму ребенка физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта, и оказывают положительное влияние на уровень его физического здоровья и эмоционального состояния. Такие ученые как, А. А. Передельский, Н. М. Попова, А. А. Бурт, А. В. Тарасова выявили, что среднегодовой сдвиг показателей физической подготовленности у детей, занимающихся спортивными бальными танцами, составляет около 6–10 %.

Чтобы сделать обучение управляемым процессом, он должен осуществляться на основе обратной связи, т. е. непрерывного или периодического контроля и учета результатов, которые обеспечили бы систематический контроль.

Актуальность и значимость проблемы обусловили выбор темы исследования: «Управление процессом воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста средствами спортивных бальных танцев».

Цель исследования: разработать методику воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста средствами спортивных бальных танцев.

Объект исследования: процесс управления воспитанием координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивными бальными танцами.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что применение упражнений на батуте на занятиях спортивными бальными танцами могут качественно повысить уровень координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить, научно-методическую литературу по развитию координационных способностей;
2. Выявить наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста;
3. Разработать методику воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста.
4. Экспериментально исследовать эффективность методики воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста.

База исследования: Дворец культуры им. С. Орджоникидзе г. Магнитогорска.

Методы исследования:

1. Обобщение и анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Этапы исследования:

Первый этап (сентябрь 2021 г. - декабрь 2021 г.): Отбор и изучение научно-методической литературы по теме исследования, формулирование гипотезы, определение цели, задач, объекта и предмета исследования.

Второй этап (ноябрь 2021г. - Январь 2022г.): На данном этапе исследования проводился педагогический эксперимент с детьми

второго года обучения, направленный на обоснование применения упражнений на батуте с учетом поставленных задач. Были определены требования к упражнениям на батуте для их эффективного использования на учебно-тренировочных занятиях спортивными бальными танцами.

Третий этап (Январь 2022г. - апрель 2022г.): Проведена обработка, оценка, обобщение и систематизация результатов опытно-экспериментальной работы.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводы по главам, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 История и современное состояние спортивных бальных танцев

Бальные танцы – это группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных, так и народных танцев, в группу бальных попали танцы, характеризующиеся двумя признаками: все бальные танцы являются парными; пару составляют мужчина и женщина.

Бальный танец – танец, который служит для массового развлечения и исполняется парой или большим количеством участников на танцевальных вечерах [47].

Народные истоки бального танца обеспечили его жизнеспособность и высокое распространение. Они способствовали становлению и творчески оплодотворяли процесс развития демократических жанров и форм бытового танца у различных народов.

Бальный танец возник в 14 веке в Италии в силу благоприятных условий (разнообразной общественной жизни развивающихся городов).

Здесь происходит теоретическая разработка правил бального танца. Затем бальный танец распространился во Франции. В 16-17 веках Франция становится законодательницей бального танца [58].

Первоначально бальный танец не имел четко установленной формы. Преобладали низкие танцы с поклонами, реверансами, салютами, часто в виде шествий со свечами и факелами, сопровождаемые пением самих танцующих или игрой на лютне, флейте, тамбурине, арфе, трубе.

В 17 веке бальный танец распространился по всей Европе. Основные танцы: Медленный Вальс. Год появления: 1923-1924.

Родина танца: Англия Счет: 1, 2, 3 Акценты: на счёт 2 акцентируется подъем танцевальной пары Характер: медленный лирический танец с

очень характерно выраженной и постоянно повторяющейся накатной волной прибоа создающей впечатление полета и невесомости.

Особую привлекательность и выразительность может ему придать более мягкий характер исполнения снижений.

Венский вальс. Управление партнером пары носит мягко завуалированный, скрытый характер. Так как темп Венского Вальса был достаточно быстрым, то вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее.

От этой музыки развился новый стиль Вальса, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1874, в Англии, образовался очень влиятельный Бостонский Клуб и начал появляться новый стиль танца, английский, названный в последствии Медленным Вальсом (Slow Waltz).

Однако, только после 1922 этот танец станет столь же фешенебельным как Танго.

Странно, но то, что раньше пары танцевали в вальсе очень сильно отличается от того, что мы исполняем сейчас. Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется.

Танец сочинен в начале 1919 году как самостоятельный, однако все принципы движения и особенно фигуры были использованы из медленного фокстрота.

В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926-1927 Вальс был значительно усовершенствован [58].

В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Учителей Танца (ISTD). Многие из этих фигур мы танцуем до сих пор.

Танго Популярнейший танец низших слоев Аргентины. Основное

движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка (рис. 1)

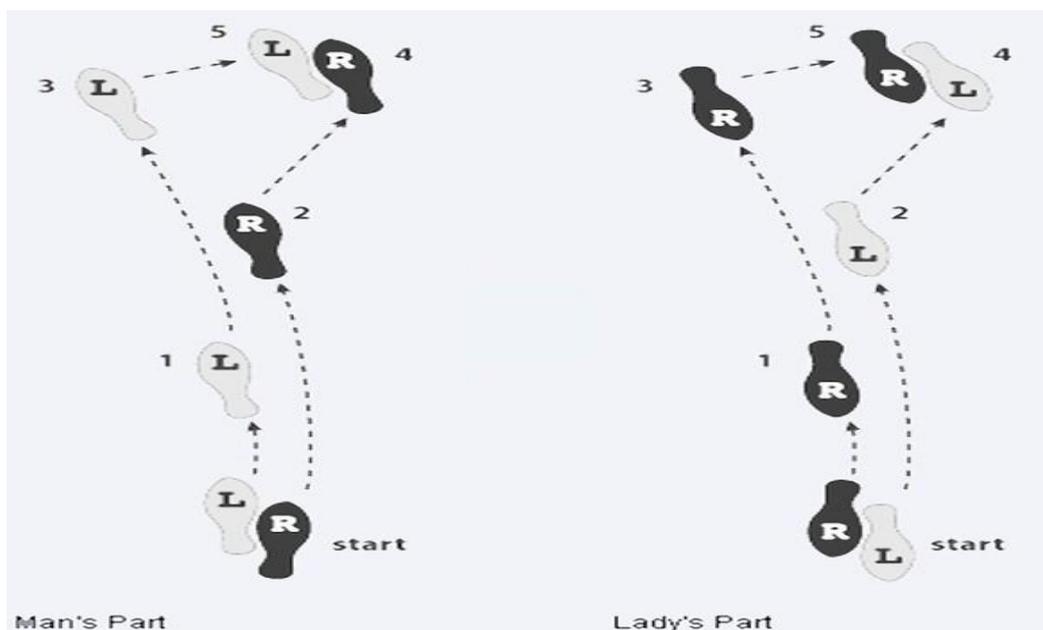


Рисунок 1 – схема танго на 1910 год

Танго пережил многочисленные гонения за непристойность и невероятную популярность в 1910-1915 гг. Год появления: 1910. Родина танца: Аргентина / Испания (спорно) Счет: 1, 2 или Медленно, Медленно движения состоят из различных вариантов счетов Медленно и Быстро. Характер: очень мягкий по своим движениям танец, однако постоянно и неожиданно изменяемый от сдержанного до напористо - агрессивного.

Четкий отрывистый ритм неожиданно варьируют прежде всего руки (крест) и голова. Роль партнера однозначно главенствующая с явной демонстрацией излишней решительности. История танца: Первый раз Танго было исполнено в Европе перед 1-ой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту. Оно пришло из Буэнос Айреса (Аргентина), где было исполнено в первый раз в гетто Буэнос-Айреса. Оно было тогда известно под названием *Baile con corte* (танец с отдыхом).

Денди Буэнос-Айреса изменили танец двумя способами. Сначала они изменили так называемый Ритм Польки в Хабанера ритм, а во-вторых, они назвали танец Танго. Движение в танце Танго похоже на движение кошки,

с резким движением головы. В последнее время на конкурсное Танго очень сильное влияние производит Аргентинское Танго, и музыка, включающая больше элементов и стилизацию Аргентинского Танго гораздо живее и разнообразие.

Венский вальс Год появления: 1775 г. Родина танца: Франция / Германия (спорно) Счет: 1, 2, 3 Акценты: Мягко выделяемый в каждом такте 1-й счет, придает вращению неповторимую прелесть взволнованного дыхания. Характер: восхитительно романтический танец [58].

Единственный, имеющий своей единственной задачей выразить чувства ликования, нежной привязанности, уважения, и восхищения посредством непрерывных вращений.

Первый Венский Вальс датирован 12 - 13 столетием и применен в танце под названием Nach Tanz. Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как German. Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер (Franz Lanner) и Иоган Штраус (Johann Strauss) написали несколько, очень известных сейчас, вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца, как показано на (рис 2).



Рисунок 2- венский вальс 14 века

Эти Вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, мы теперь называем их Венскими Вальсами (Viennese Waltz) и всегда с радостью танцуем. В последнее время все чаще Венский Вальс включают в конец соревнования. На знаменитом конкурсе в городе Блэкпулл (Blackpool), что в Великобритании, танцоры соревнуются всего в 4-х танцах европейской программы. Исключение составляет Венский Вальс, но тем не менее его исполняют все танцевальные дуэты перед началом соревнования, знакомясь с паркетом [50].

Танцы латиноамериканской программы – самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Самба – (порт. samba) бразильский танец, символ национальной идентичности бразильцев.

Танец обрёл мировую известность благодаря бразильским карнавалам. Одна из разновидностей самбы вошла в обязательную пятёрку латиноамериканской программы бальных танцев. В русском языке слово «самба» имеет женский род, в португальском – мужской.

Бальный танец самба (Samba internacional) в настоящее время относится к парным спортивным бальным танцам (СБТ) и обязателен для исполнения в латиноамериканской программе. Для бального танца самба характерны частая смена положений партнеров, подвижность бёдер и общий экспрессивный характер.

Танцевальные движения характеризуются быстрым перемещением веса тела посредством сгибания и выпрямления колен. Основная тактовая схема хореографии: «a-slow, slow, a-slow, slow».

Некоторые типичные движения танцоров: ботафого (от названия района Рио-де-Жанейро Botafogo), корте жака (corte jaca), поворот (volta), быстрое движение (whisk) и скрещивание (cruzado).

Бальный танец самба возник в результате взаимного влияния двух культурных традиций: африканских ритуальных танцев чернокожих рабов, прибывавших в Бразилию из Конго, Анголы и Мозамбика, и европейских

танцев (вальс, полька), привнесёнными португальцами.

Самба также испытала воздействие бразильского танца шоте (порт. *hote, xótis*), развившегося из шотландской польки в её немецком варианте.

Ча-ча-ча (исп. *cha cha cha*) – кубинский музыкальный стиль и танец, получивший также широкое распространение в странах Английской Америки, а также в тех из латиноамериканских общин США, где преобладают выходцы из этих стран.

Ча-ча-ча возник в процессе эволюции и экспериментов кубинского композитора Энрике Хоррина (*Enrique Jorjín, 1926-1987*) с Дансоном. И до сих пор популярен и танцуется на Кубе в кафе и на уличных вечеринках.

Исполняется на соревнованиях, начиная с Н класса. Ча-ча-ча – это также один из пяти танцев латиноамериканской программы бальных танцев. Он появился от пленников Кубы они так развлекались и получался звук «чч».

Румба – парный кубинский танец африканского происхождения. Отличительной особенностью румбы являются плавные движения, соединенные с широкими шагами. Наиболее известной во всем мире мелодией румбы нужно считать знаменитую «*Guantanamera*», написанную Жозеито Фернандесом и быстро ставшую классикой румбы. История румбы. Румба появилась в Гаване в 19-ом веке [58].

Название «*Rumba*», возможно, происходит от названия танцевальных групп в 1807 году – «*tumboso orchestra*», хотя в Испании слово «*tumbo*» означает «путь» (в русском морской аналог – «румбы», то есть направление).

Следует отметить, что российская морская терминология аккуратно заимствована у Нидерландов, поэтому «направление» очевидно не в русском, а в голландском.

Среди всех бальных танцев румба характеризуется наиболее глубоким эмоциональным содержанием.

Пасодобль (исп. *Paso doble* – «двойной шаг») – испанский танец,

имитирующий корриду. Первое название танца – «один испанский шаг» («Spanish One Step»), поскольку шаги делаются на каждый счёт.

Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Частично пасодобль основан на бое быков. Партнер изображает тореро, а партнерша – его плащ (кусочек ярко красной ткани в руках матадора), иногда – второго тореро, и совсем редко – быка, как правило, поверженного финальным ударом. Характер музыки соответствует процессии перед корридой (el paseillo), которая обычно проходит под аккомпанемент пасодобля.

Основное отличие пасодобля от других танцев – это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жёстко фиксированная голова, в некоторых движениях наклонённая вперед и вниз. Такая постановка корпуса соответствует характеру движений матадора. Движения можно интерпретировать как битву матадора с быком. Вес корпуса впереди, но большинство шагов делается с каблука.

Музыка состоит из трех основных частей («акцентов/тем»). Первая тема делится на вступление и основную часть. Чаще всего третья тема является повторением первой. На соревнованиях по спортивным бальным танцам чаще всего исполняются две первые темы.

Джайв (англ. jive) – танец афроамериканского происхождения, появившийся в США в начале 1940-х [58]. Джайв является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями.

Современный джайв сильно отличается от свинга по манере, хотя в нем часто используют те же фигуры и движения. Танец джайв исполняется на соревнованиях по бальным танцам.

Из пяти танцев латиноамериканской программы джайв всегда идет последним и является апофеозом соревновательной программы. Этот танец очень быстрый и искрометный.

Таким образом, он позволяет парам продемонстрировать не только техническое мастерство, но и показать свою физическую подготовку.

Основной фигурой современного джайва является быстрое синкопированное шоссе (шаг→приставка→шаг) влево и вправо, вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бёдра и колени поднимаются на счет «и», который находится между основными счетами. Шаги делаются с носка. При этом вес тела всегда находится впереди и переносится с ноги на ногу. При исполнении танца, пары стараются акцентировать каждый чётный счет, тем самым увеличивается скорость выполнения отдельных фрагментов фигур. Это лишь маленькое описание движения, ибо более сложная техника включает поворот бедра, работу спины, и многое другое [50].

Танцевальный спорт сегодня – это не только вид спорта, но и излюбленное занятие большинства людей. Существующая на сегодняшний день система вовлекает детей и взрослых и позволяет заниматься как на любительском, так и на профессиональном уровне. Танцевальный спорт (спортивные танцы) включает в себя стандартные (европейские) танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп; и латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, джайв, пасодобль. Все эти виды танцев являются парными. Танцевальный спорт (спортивные танцы) включает в себя три раздела – стандартные танцы, латиноамериканские танцы и 10 танцев.

В своё время именно европейские балльные танцы служили способом массового развлечения, но с появлением более быстрых, энергичных видов популярность классических разновидностей начала резко падать. Но сегодня танцы стандартной программы получили второе дыхание.

Занятия подобным видом спорта помогут улучшить осанку и сделать движения более грациозными. Кроме того, за последние несколько лет классические разновидности танцев были несколько модернизированы. Особой популярностью сегодня пользуются танцы латино-американской программы: Ча-ча-ча, Самба, Румба, Джайв и Пасодобль.

Их танцуют не только на профессиональных конкурсах, но и на

вечеринках и различных мероприятиях. Каждый вид этих латиноамериканских танцев имеет свою историю происхождения.

Также, хотелось бы отметить, что название «латиноамериканские танцы» скорее происходит от «Латина и Американские танцы», нежели зависит от географического положения территорий, на которых всё это образовывалось. Эти три танца, о которых говорится выше, произошли, благодаря слиянию европейской, индейской и негритянской культур. Вот с чего всё на самом деле началось.

Танцевальный спорт играет огромную роль в формировании здорового образа жизни, т.к. постоянные регулярные занятия приводят к комплексному равномерному развитию физических возможностей тела: силы, гибкости, координации, выносливости.

Бальные танцы являются спортивной тренировкой и, конечно же, с их помощью можно усовершенствовать физическую подготовку в целом. Ведь во время занятий танцами организм тратит огромное количество энергии. Кроме того, танцы укрепляют мышцы ног, рук, пресса и спины. На самом деле танцевальный спорт помогает решить массу проблем – как физических, так и психологических.

Как уже было отмечено, регулярные тренировки укрепляют мышцы, увеличивают выносливость и прибавляют силы. Кроме того, позволяют укрепить сердечно - сосудистую систему. С помощью танцев можно улучшить осанку, сделать мышцы более эластичными, а движения грациозными. Бальные танцы рекомендованы как уникальное средство профилактики плоскостопия, искривления позвоночника.

Занятия спортивными бальными танцами предполагают сложнокоординационные движения тела, и тем самым способствуют развитию следующих качеств:

1. Физическая сила. Бальные танцы по интенсивности поддержек и сложности выполнения элементов можно сравнивать с танцами на льду (многие связки пришли в танцы на льду из обычных танцев).

2. Гибкость и координация. Эти качества необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.

3. Выносливость. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров – от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени). Финалист Чемпионата мира по 10 танцам выполняет за время турнира 30 танцев.

4. Музыкальность. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике.

5. Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

6. Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт – командный вид спорта. Командой может быть одна пара. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях «формейшн». Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта [36].

Разумеется, наиболее важным делом для занимающихся спортивными бальными танцами является физическая подготовка, как общая, необходимая даже для новичков, так и специальная, практикуемая

среди профессионалов. Мышцы запоминают информацию лишь тогда, когда нагрузка на них превышает норму (обычную, каждодневную), когда мышцы нагружаются максимально. На этом основан тренинг во всех видах спорта.

Кроме того, мышцы не любят бессмысленных повторений одной и той же информации с одной и той же нагрузкой. Если при каждом повторении не увеличивать нагрузку, мышцы такие движения не запоминают. Можно запомнить это зрительно, но для мышц это движение останется чужим, неудобным, не ляжет в основу танца. В этом заключается значимость технической подготовки танцоров [15].

Социальные танцы (англ. Social dance) – категория танцевальных стилей разных народов мира, которыми занимаются преимущественно не для соревнований, а в качестве досуга и обмена положительными эмоциями между партнёрами. Выражение «социальные танцы» пришло в русский язык как перевод с английского («social dance»), и часто его смысл остается не совсем понятным. На самом деле оно просто обозначает все виды танцев, которые не являются спортивной дисциплиной, доступны для всех желающих, но все-таки имеют определенные правила и принятые движения, в отличие, например, от танцев в ночном клубе.

Современные социальные танцы – это не просто красивое действие, а ещё и хобби, полезная физическая нагрузка и отличный способ познакомиться [21]. Как правило, социальные танцы являются парными, при этом задача партнера – выбирать последовательность движений и направлять партнершу, которая, в свою очередь, должна следовать за ним. Часто в процессе предполагается обмен партнерами. В современных танцах нет готовых схем: набор движений всегда является импровизацией. Конечно, желательно, чтобы оба партнера знали хотя бы базовые шаги, но главное – это готовность прислушиваться и подстраиваться друг под друга. Любой танец – это своего рода диалог, который в идеале должен оставлять исключительно положительные эмоции.

В наши дни существует большое количество популярных танцевальных направлений: от чувственных латиноамериканских до заводных ирландских, а также различные современные вариации европейских и американских танцев.

Выбор ограничен только вашим вкусом, ну и, конечно, тем, какие клубы есть в вашем городе. Рассмотрим несколько наиболее распространенных стилей. Известный чувственный танец танго появился в конце XIX века в Аргентине и Уругвае и затем обрел популярность по всему миру.

Сегодня существуют различные вариации этого направления, но если ваша цель не профессиональные турниры, а новый вид досуга, ищите именно «аргентинское танго».

В этом танце больше внимания отводится партнёрше: именно девушка выполняет различные эффектные движения вроде выкидывания ног, поворотов и шагов. Партнер при этом двигается меньше, его задача – направлять и поддерживать. Танго предполагает довольно близкий контакт, страстность и некоторую резкость движений. Этот танец очень эффектно выглядит со стороны, даже если партнеры только начинают постигать его особенности. Аргентинское танго впервые появилось в Аргентине и Уругвае в конце 19-го века. Как ни странно, его танцевали в борделях и игорных заведениях, где мужчины проводили время в поиске доступных развлечений, женщин и сомнительной романтики. Нравы того времени были достаточно строгими, так что приличные женщины не могли позволить партнёру даже положить руку себе на спину – это уже считалось предосудительным. Поэтому первыми танго начали танцевать проститутки. Для танго были характерны тесные объятия, переплетение ног, захваты, поглаживания и флиртующие взгляды, и во всём этом содержался откровенный намёк на непристойность. Разумеется, женщины не танцевали бесплатно, и в скором времени мужчины стали собираться вместе и практиковаться самостоятельно.

Широкую популярность танго обрело почти через полвека после своего возникновения. Юноши обучали танцу, правда менее откровенному, своих подруг и родственников. Из Латинской Америки танго пришло в Европу, где и приобрело современный вид. Сейчас для танца типична страстность, близкий контакт партнёров, быстрые движения. Основная роль отводится женщине – на её долю выпадают все сложные фигуры вроде выкидывания ног, поворотов и шагов, партнёр по большей части лишь поддерживает. Аргентинское танго популярно во всём мире. Очень важную роль в этом танце играет импровизация. Впрочем, на международных соревнованиях, которые проводятся во всех частях мира, считается, что по-настоящему красивый и профессиональный танец должен быть отрепетирован.

Другое популярное направление, свинг, зародилось в США в 1920-х годах, в период расцвета джаза. Постепенно оно обрело различные подвиды: линди хоп, буги-вуги и т. д. Это достаточно быстрый танец, он исполняется в паре без особо близкого контакта: мужчина держит женщину за руки или максимум за талию. В основе свинга лежит импровизация, он может выглядеть совершенно по-разному: от ритмичных шагов и простых поворотов у новичков до сложной акробатики у профессионалов. Впрочем, главное – это позитивное настроение. Ну и, конечно, соблюдение ритма мелодии. Свинг зародился на юге США в 1920-х годах во время популярности джаза – танцевали его зачастую под композиции Луи Армстронга. В то время в Америке ещё не существовало самобытных музыкальных и танцевальных направлений, и джаз с выросшим из него свингом стали первыми проявлениями исконно американской культуры. Впервые его начали танцевать в Гарлеме, первый свинговый танец получил название чарльстон и исполнялся без партнёра – танцоры просто резко выкидывали ноги пяткой наружу, что напоминало традиционные танцы Африканских народов. Постепенно чарльстон трансформировался непосредственно в свинг: фигуры стали более

плавными, танцевали в паре – партнёр держал партнёршу за руки [11].

Сальса – довольно энергичный танец с постоянными поворотами, сплетениями рук, тело постоянно находится в движении. В общем, идеальный коктейль общения и фитнеса [52].

Бачата – танец родом из Доминиканской республики. Это направление считается одним из самых чувственных и романтических: 50 партнеры танцуют в очень близком контакте, их движения плавные и страстные одновременно. Со стороны бачата кажется проще, чем многие другие разновидности, но это иллюзия: объятия, прогибы и волны, характерные для этого танца, требуют хорошего знания движений и владения собственным телом, один из простых поворотов показан на (рис 3).

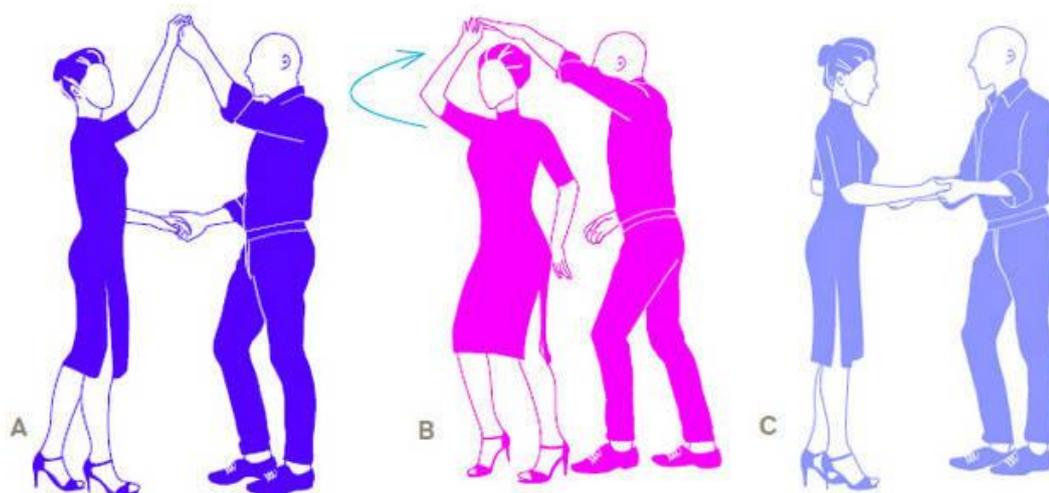


Рисунок 3- схема простого поворота в бачате

Венский вальс – танец плавный, без резких поворотов и наклонов – создаётся ощущение, что танцующая пара как будто парит над землёй. Танец не так прост для исполнения, по крайней мере, чтобы научиться танцевать его красиво, потребуются долгие тренировки и хорошая пластика. Венский вальс входит в пятёрку танцев европейской программы, что говорит о многом [22].

Танец – старейший способ проведения досуга, развлечения и флирта,

пару столетий назад всё самое интересное происходило именно на балах. В наши дни это трансформировалось в социальные танцы – хобби, которое позволяет поддерживать физическую форму, научиться лучше двигаться и свободнее держать себя, а также способен принести много новых знакомств.

Результат занятий – это красивая осанка, правильно сформированный мышечный корсет, хорошая координация движений, музыкальность, танцевальность, раскрытие творческих способностей. Таким образом, бальный танец превращается из спорта в искусство, подчиняясь законам хореографии, а не правилам и спортивным ограничениям.

1.2 Особенности управления воспитанием координации движений средствами спортивных бальных танцев

Результативность процесса обучения находится в прямой зависимости от степени управления им. Педагог имеет дело с очень сложным объектом управления — личностью учащегося, различными видами его психической деятельности. Поэтому эффективность управления процессом обучения во многом зависит от знаний преподавателем особенностей ученика [44].

Кроме того, преподаватель должен иметь четкое представление о цели управления, об исходном состоянии управляемого процесса; определить программу воздействий; обеспечить систематическую обратную связь, а также переработку информации, полученной по каналу обратной связи; выработать корректирующие воздействия и реализовать их.

Управление процессом обучения осуществляется на основе обратной связи, т. е. непрерывного или периодического контроля и учета результатов. Учитель постоянно получает информацию о том, как каждый ученик на каждом этапе работы усваивает знания и овладевает

практическими действиями [54, 57].

Новый материал дается в зависимости от усвоения предыдущего. Чтобы сделать обучение управляемым процессом, необходима его специальная организация, которая обеспечила бы систематический контроль.

Наиболее продуктивной в этом направлении является система обучения, основанная на теории поэтапного формирования умственных действий, разработанной П. Я. Гальпериным.

I этап — этап ориентировочной основы действия. На этом этапе учащиеся получают знания о цели действия и тех условиях, которые необходимы для его выполнения. В результате обеспечивается понимание логики действия, возможностей его осуществления.

Это очень важный этап, так как он определяет успешность всех остальных этапов. Ориентировочная основа действий может быть неполной, когда содержание деятельности определяется самим учеником путем проб. Формирование действия на такой основе идет очень медленно, оно непрочное. Ориентировочная основа действия может даваться полностью в готовом виде и конкретной форме. Действие в этом случае формируется быстро, безошибочно, оно устойчиво, но применяется в узких рамках, не может быть перенесено в новые условия.

И наконец, ориентировочная основа действия может быть полной, но ориентиры даются в обобщенной форме, характерной для целого класса явлений. В этом случае она составляется самостоятельно на основе метода, который также сообщается заранее [13].

Действие характеризуется быстротой, безошибочностью, устойчивостью и широтой переноса.

II этап — выполнение действия во внешней материальной форме.

III этап — формирование действия на внешнеречевом уровне; дальнейшее обобщение действия, которое остается полностью осознанным, развернутым.

IV этап — формирование действия во внешней речи про себя; действие быстро сокращается, свертывается, автоматизируется.

V этап — формирование действия на уровне внутренней речи, собственно умственного действия. Оно максимально свернуто, обобщено, автоматизировано, полностью усвоено.

В последние годы много внимания уделяется изучению функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека при физических нагрузках. Однако проблема физиологического обеспечения сложнокоординированных двигательных действий у спортсменов остается недостаточно исследованной.

Танцевальный спорт относится к тем видам спорта, где первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела [25].

Поэтому авторы и исследователи в области спортивных бальных танцев однозначно относят спортивные бальные танцы к сложнокоординационным видам спорта.

При этом надо учитывать, что спортивный бальный танец – это дуэтный вид спорта, требующий умения работать в паре. Можно обладать неплохими навыками, но не уметь придать своим движениям согласованность и скоординированность, так называемое умение работать по одному вектору. Дуэт – это две субъективности с общим центром тяжести, которым надо двигаться как единое целое для достижения гармонии.

В каждом своем движении партнеры взаимодействуют друг с другом. Это взаимодействие может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому развитие координационных способностей (КС) у танцоров играет основополагающую роль для достижения положительного результата – грации и изящества танцевального исполнения. В то же время работ научного и научно-методического характера, затрагивающих

непосредственно спортивные танцы, очень мало. В частности, в доступной литературе не обнаружено работ, посвященных изучению развития особенностей координационных способностей у танцоров различной квалификации, особенно с учетом их разделения по половому признаку [36].

Понятие "координационные способности" выделяется из общего и менее определенного понятия "ловкость", широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий все знают о том, что физическая культура благотворно влияет на организм и здоровье человека.

При занятии активными видами спорта улучшается здоровье, повышается общий тонус организма, укрепляется сердечно-сосудистая система, развиваются мышцы [34]. То же можно сказать и про спортивные бальные танцы. Хороший танцор должен обладать отличным здоровьем и множеством спортивных качеств: выносливостью сравнимой с бегунами на средние дистанции, координацией акробатов и гимнастов, концентрацией присущей стрелкам, и т.д.

Отличительной особенностью спортивных бальных танцев от других видов спорта, является отсутствие противопоказаний по здоровью на начальном этапе обучения, что делает спортивные бальные танцы массовым видом спорта, в который можно вести всех детей.

Танцевальный спорт относится к тем видам спорта, где первостепенное значение имеют способности образовывать новые и все более усложняющиеся формы движений, а так же дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела.

Уметь мгновенно переключать внимание. Поэтому авторы и исследователи [35, 30, 36] в области спортивных танцев утверждают, что для успешной танцевальной деятельности в первую очередь необходимо такое физическое качество, как координация и гибкость, а сила, быстрота и скоростно-силовые качества имеют вторичное значение.

Сложность управления отдельными элементами движения состоит в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы [13, 14].

По точному выражению Берштейна, координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы [14].

Разновидностей координационных способностей достаточно много и каждая из них представляет собой индивидуальное свойство, психологическую и двигательную особенность, отличающая одного человека от другого, обеспечивающая успех в той или иной деятельности. На (рис. 4) представлены факторы, определяющие координацию.



Рисунок 4 – факторы, определяющие координацию

К важнейшим специфически проявляющимся КС относят:

Способность к ориентированию - способность человека точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять двигательное действие в определенном направлении.

Способность к дифференцированию параметров движений отвечает за высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений [45].

Способность к реагированию - это возможность точно и быстро выполнять целое кратковременное движение на ожидаемый или неожиданный сигнал телом или его частью.

Способность к перестроению двигательных действий - способность быстро преобразовать выработанные формы движений или переключаться от одного двигательного действия к другому в зависимости от меняющихся условий.

Способность к согласованию позволяет соединять и соподчинять отдельные движения и действия в целостные двигательные комбинации [59].

Способность к равновесию - способность сохранять устойчивость позы в статических положениях (строго зафиксированных) тела или по ходу выполнения движений, как показано на (рис 5).



Рисунок 5 - позы в статических положениях в паре

Способность к ритму - отвечает за точность воспроизведения заданного ритма двигательного действия или позволяет адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

Вестибулярная устойчивость - способность, позволяющая точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

Произвольное расслабление мышц - способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Для каждого человека характерно преобладание того или иного вида КС. Для спортсмена, занимающегося спортивными бальными танцами, большое значение имеет пластичность, или плавность - способность к повышенному контролю чувства времени [11, 29]. Характерной особенностью пластичности, как КС является ее зависимость от эмоционального настроения, особого состояния души, связанного с

проявлением различных чувств: уверенности в победе и радости от ее предвкушения, готовности донести до зрителей красоту своего вида спорта.

Определяющая характеристика ритмической деятельности человека является максимальная частота или темп движения. Этим обстоятельством определяется интерес исследователей к этой проблеме на протяжении многих лет. Так, изучением проявлений максимальной частоты движений взрослых занимались Н. А. Бернштейн и многие другие.

У танцоров, главными специфическими КС являются ориентация в пространстве, чувство ритма, способность к равновесию, пластичность и четкость времени [29].

Своего рода обобщение развития специальных и специфических КС составляет понятие «общие координационные способности» [36]. В практике физического воспитания довольно часто можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на равновесие, ориентирование, ритм, - имеют хорошие «общие» координационные способности. Но еще чаще встречаются случаи, когда спортсмен имеет высокие координационные способности, например, к циклическим движениям, но низкие к игровым видам спорта.

Координационные способности человека зависят от развития следующих факторов:

- способность человека к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов, и особенно, двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других двигательных способностей;
- смелость и решительность, эмоциональный настрой;
- уровень общей подготовленности занимающихся;
- возраст.

В исследованиях некоторых специалистов выявлена достоверная связь КС с некоторыми показателями логического мышления, объемом и быстротой запоминания движения, умственной работоспособностью.

1.3 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Младший школьный возраст - это период детства, в котором происходят сложные процессы подготовки организма к половому созреванию и формируются начальные двигательные умения и навыки [7, 8, 14, 20]. Помимо начальных двигательных умений и навыков формируется потребность в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, закладываются основы физической культуры.

Учебная деятельность для младших школьников является ведущей, поэтому учителя, родители и сами дети должны решать задачи учебной деятельности в первую очередь, а также формирование правильной осанки и физических качеств [15], базовых двигательных умений и оздоровления в целом в процессе физического воспитания. Потребность в двигательной активности высока и обусловлена возрастными особенностями онтогенеза, однако современный социум целенаправленно ведет к сокращению движений детей в течение дня, в связи с чем в нашем исследовании ставятся задачи по повышению двигательной активности, в том числе и в домашних условиях.

Процессы возбуждения все еще преобладают над процессами внутреннего торможения, что может приводить «быстрой утрате подвижности нервной системы и развитию утомления. Вместе с тем высокая реактивность и возбудимость, а также высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствуют лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков. Движения детей в этом

возрасте достаточно быстры, но не отличаются точностью. Легче переносят и усваивают дети движения, выполняемые в экстенсивном режиме. Наиболее интенсивное развитие функции равновесия происходит в возрасте 7-10 лет и к 12 годам оно не отличается от уровня взрослых [27, 30].

Наряду с гармоничностью развития существуют особые этапы наиболее редких скачкообразных анатомо-физиологических преобразований, 6 - 7 лет (второй критический период) в жизнь ребенка входят новые люди, школьные учителя, школьные друзья. Меняется образ жизни, появляется ряд новых обязанностей, падает двигательная активность и т.д. Все эти факторы в совокупности приводят к напряженной деятельности физиологических систем, поэтому в этот период адаптации, или приспособления к школьным условиям, вновь необходимо бережное отношение со стороны школы, тренировки, преподавателей и родителей [28].

Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей в возрасте 6 - 10 лет обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия у детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

В психологическом аспекте следует отметить, что дети младшего школьного возраста весьма восприимчивы к формированию привычки заниматься в домашних условиях и во дворе, они отличаются высоким уровнем двигательной активности и потребности в ней.

Младшие школьники подвержены частой и быстрой смене спортивных секций, дети посещают одновременно от 1 до 4 секций или других дополнительных занятий творческой и музыкальной направленности. В формировании мотивации детей к занятиям ФК следует

реализовывать соревнования по видам спорта, выезд в летние спортивные лагеря, способность привлечь через друзей и одноклассников, а также сплавы, туристские походы.

Начало обучения в школе значительно влияет на характер протекания психических процессов, изменяет восприятие, память, внимание, воображение, мышление - все те формы психической деятельности, уровнем и качественным своеобразием которых характеризуется умственное развитие школьника. Хотя младший школьный возраст не является возрастом решающих сдвигов в развитии личности (как подростковый), тем не менее, в этот период достаточно заметно происходит формирование личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности [9].

Эмоциональная сфера младшего школьника определяется следующими параметрами: окрашенностью восприятия воображения, интеллектуальной и физической деятельности, эмоциями; непосредственностью и откровенностью в выражении переживаний; большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений; склонностью к кратковременным и бурным аффектам.

Как известно, каждое из физических качеств имеет сенситивные периоды. Координационные способности в большинстве. Сенситивные периоды физических качеств начинают активно развиваться в 7 лет.

Организм детей отличается малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, поэтому дети быстро утомляются. Следовательно, у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества.

Путем активной мышечной деятельности надо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. При обучении детей 7-9 лет нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения.

Дети этого возраста склонны к подражанию, поэтому, обучая их, целесообразно пользоваться методом имитации. Учителю рекомендуется говорить: "Делай, как я". Изучаемые упражнения детьми должны быть понятными и простыми. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха, так как дети склонны быстро уставать.

У детей 7 - 9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10 - 13-летних и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрейшего становления двигательных навыков, необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз в каждом занятии в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе.

Дети младшего школьного возраста любят играть, склонны к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия. Поэтому рекомендуется значительное число упражнений приближать к играм или проводить в форме игры [20,30].

Танцевальные движения являются физическими упражнениями повышенной координационной сложности и содержат элементы новизны. В процессе танцевально - спортивной тренировки можно повышать сложность выполнения движений: изменять пространственные, временные

и динамические параметры (менять направление движения, танцевать в разном ритме, с разной амплитудой), ограничивать или полностью исключать, например, зрительную информацию (закрывать глаза при выполнении движений, исполнять танцевальные движения без зеркала), комбинировать двигательные навыки (выполнять одновременно и выученные шаги, и движения руками, включать повороты головы, а в дальнейшем и работу бёдер, плеч, коленей и т.д.).

Особой эффективностью обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации. Так, использование зеркала или ориентиров для контроля движения облегчает освоение навыков и способствует скорейшему запоминанию танцевальных движений. При развитии у спортсменов координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений [18].

Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных танцах, спортивных играх и др.) и профессионально-

прикладной физической подготовке. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению [30].

Для воспитания координационных способностей в танцевальном спорте, и в физическом воспитании в целом, используются следующие методы: стандартно-повторный; вариативного упражнения; игровой; соревновательный (рис.6). При разучивании новых достаточно сложных танцевальных движений применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений и в относительно стандартных условиях. Т.е. комбинацию движений или шагов повторяют длительное время и с большим количеством повторений, стараясь не менять направление движений, скорость и т.д.



Рисунок 6 – методы воспитания координационных способностей

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение [54]. Его подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

1) Строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение амплитуды движений, выполнение движений в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию («сейчас танцуем под быструю (медленную) музыку») и внезапному сигналу темпа движений (резкое изменение темпа при повторении под счёт) и пр.);

2) Изменение исходных и конечных положений (например, начинать выполняемую комбинацию танцевальных движений с 4-го, 6-го, 10-го счёта, или начинать с последнего счёта и далее выполнять их в обратном порядке);

3) Изменение способов выполнения действия;

4) «Зеркальное» выполнение упражнений (начинать, например, не с правой, а с левой ноги (руки); выполнять не слева направо, а справа налево);

5) Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений);

6) Выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - с закрытыми глазами (например, упражнения в паре, когда один ведёт, а другой с закрытыми глазами его «слушает»).

7) Эффективным методом является игровой, с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации. Соревновательный метод хорош тем, что спортсмены-танцоры выполняют танцевальные комбинации с полной сосредоточенностью, стараясь максимально правильно исполнить движения, внимательно выполняя задачи, данные преподавателем. Это происходит потому, что для танцоров ставятся цели, резко создающие дополнительный стресс и волнение (спортсмен оказывается в ситуации, приближенной к обстановке на открытых соревнованиях); так же каждый из занимающихся старается быть лучше остальных, показать максимально правильное выполнение танцевальных движений, красивую работу рук, исполнить комбинацию в ритм музыки и т.д. [30].

Выводы по первой главе

1. В младшем школьном возрасте спортсмены-танцоры продолжают изучение простых шагов и движений, важнейших аспектов техники, то есть осваивают основу танцевальных двигательных действий, которая не является сложной по уровню восприятия, но остаётся при этом фундаментом для дальнейшего спортивного развития танцоров.

2. Танцевальный спорт сегодня – это не только вид спорта, но и излюбленное занятие большинства людей. Существующая на сегодняшний день система вовлекает детей и взрослых и позволяет заниматься как на любительском, так и на профессиональном уровне.

3. Управление процессом обучения осуществляется на основе обратной связи, т. е. непрерывного или периодического контроля и учета результатов.

4. Отличительной особенностью спортивных бальных танцев от других видов спорта, является отсутствие противопоказаний по здоровью на начальном этапе обучения, что делает спортивные бальные танцы массовым видом спорта, в который можно вести всех детей.

5. Народные истоки бального танца обеспечили его жизнеспособность и высокое распространение. Они способствовали становлению и творчески оплодотворяли процесс развития демократических жанров и форм бытового танца у различных народов.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования и методы реализации методики

Для решения нами поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- 1) анализ научно - методической литературы;
- 2) тестирование и проведение эксперимента;
- 3) методы математической статистики;
- 4) подведение итогов эксперимента.

Анализ научно - методической литературы

В процессе выпускной квалификационной работы нами была изучена научно-методическая литература, проводился анализ по основам теории и методики физического воспитания, физиологии, хореографии.

Тестирование

Для оценки комплексного проявления координационных способностей участников эксперимента мы использовали тест "Три кувырка вперед". Тестирование проводилось нами дважды: до начала эксперимента и по его окончанию.

Метод математической обработки

Статистическая обработка результатов исследования проводилась по основным статистическим параметрам:

- Вычисление средней арифметической величины (\bar{X});
- Вычисление среднего квадратичного отклонения (σ);
- Вычисление средней ошибки среднего арифметического (m);
- Вычисление прироста в %;
- Вычисление средней ошибки разности (t);

Достоверность различий (p) определялась по t-критерию Стьюдента при уровне значимости 5%

Педагогический эксперимент

В нашей работе был проведен сравнительный педагогический

эксперимент, целью которого была проверка эффективности разработанного нами комплекса упражнений на батуте для повышения координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Исследование проходило в три этапа на базе ДК имени С. Орджоникидзе г. Магнитогорска.

1 этап (сентябрь 2021 г. - декабрь 2021 г.). На первом этапе проводился анализ научно - методической литературы, обобщался опыт, касающийся вопросов воспитания координационных способностей, с учётом морфофункциональных особенностей организма детей младшего школьного возраста, уточнялись цели и задачи исследования. Нами изучались подходы к воспитанию координации у детей младшего школьного возраста на основе применения упражнений на батуте, осуществлялся отбор методик для определения уровня комплексного проявления координационных способностей и оценки динамического равновесия у детей, занимающихся спортивными бальными танцами.

На втором этапе (ноябрь 2021 г. – январь 2022 г.) исследования проводился педагогический эксперимент с детьми второго года обучения, направленный на обоснование применения упражнений на батуте с учетом поставленных задач. Были определены требования к упражнениям на батуте для их эффективного использования на учебно-тренировочных занятиях спортивными бальными танцами.

Цель исследования: разработать методику тренировок для детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивными бальными танцами средством специальных физических упражнений на батуте.

Задачи исследования:

1. Изучить, научно-методическую литературу по развитию координационных способностей;
2. Выявить наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста;

3. Экспериментально проверить эффективность применения упражнений на батуте для воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

По результатам первичного тестирования уровня физического развития и физической подготовленности нами были сформированы экспериментальная и контрольная группа, в которую вошли ученики второго года обучения в младшем школьном возрасте. Результаты первичного тестирования показали, что уровень физического развития и физической подготовленности детей обеих групп соответствуют возрастным особенностям и не имеют статистически достоверных различий по всем показателям. Контрольную группу составили дети в количестве 10 чел., экспериментальную группу составили так же дети в количестве 10 человек танцевального спортивного клуба «Танцующих город».

Занятия проходили согласно учебного расписания. Продолжительность занятий составляла 60 - 90 минут. Тренировочные занятия по спортивным бальным танцам проводились три раза в неделю в вечернее время.

При равных педагогических условиях организации учебно-тренировочного процесса имелись организационно-методические отличия, сущность которых заключалась в использовании на занятиях в экспериментальной группе упражнений на батуте. Упражнения на батуте проводились один раз в неделю 40 минут. С целью оценки эффективности применения упражнений на батуте на учебно-тренировочных занятиях бальными танцами с детьми младшего школьного возраста была проведена оценка комплексного проявления координационных способностей у 20 детей.

На третьем этапе (январь 2022 г. – апрель 2022 г.) обрабатывались, анализировались и обобщались результаты исследования.

Результаты исследования. Для оценки комплексного проявления координационных способностей (КС) участников эксперимента мы использовали тест "Три кувырка вперед". Школьник встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения задания и оценка результата.

При выполнении теста следует обратить внимание на следующее:

- 1) обязательное принятие положения упора присев;
- 2) запрещение на выполнение длительных кувырков;
- 3) фиксация после последнего кувырка положения основной стойки.

Нормативы по выполнению теста «Три кувырка вперед» представлены в таблице 1, 2.

Таблица 1 - уровень развития КС мальчики

Возраст	Уровень развития КС мальчики				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-8 лет	7,8 и больше	7,7-7,1	7,0-5,4	5,3-4,7	4,6 >

Таблица 2 - уровень развития КС девочки

Возраст	Уровень развития КС мальчики				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-8 лет	8,8 >	8,6-7,6	7,5-5,3	5,2-4,2	4,1 >

Тестирование проводилось нами дважды: до начала эксперимента и по его окончанию. Результаты первичного тестирования представлены в таблицах 3, 4, 5,6.

Таблица 3 - Оценка комплексного проявления координационных способностей детей младшего школьного возраста экспериментальной группы до эксперимента (мальчики)

Испытуемые	Возраст	Результат	Уровень развития
1(м)	7	7,3	Ниже среднего
2(м)	7	7,6	Ниже среднего
3(м)	7	7,9	Низкий
4(м)	7	7,0	Средний
5(м)	8	7,3	Ниже среднего
$\bar{X} \pm m$		7,42 ± 1,035	

Таблица 4 - Оценка комплексного проявления координационных способностей детей младшего школьного возраста экспериментальной группы до эксперимента (девочки)

Испытуемые	Возраст	Результат	Уровень развития
1(д)	7	8,6	Ниже среднего

Продолжение таблицы 4

2(д)	7	7,2	Средний
3(д)	8	7,4	Ниже среднего
4(д)	8	6,9	Средний
5(д)	7	8,9	Низкий
$\bar{X} \pm m$		7,43 ± 0,40	

Таблица 7 - Оценка комплексного проявления координационных способностей детей младшего школьного возраста контрольной группы до эксперимента (мальчики)

Испытуемые	Возраст	Результат	Уровень развития
1(м)	7	7,4	Ниже среднего
2(м)	7	7,6	Средний
3(м)	7	7,7	Ниже среднего
4(м)	7	6,6	Средний
5(м)	8	7,4	Ниже среднего
$\bar{X} \pm m$		7,38 ± 1,15	

Таблица 8- Оценка комплексного проявления координационных способностей детей младшего школьного возраста контрольной группы до эксперимента (девочки)

Испытуемые	Возраст	Результат	Уровень развития
1(д)	7	8,2	Ниже среднего
2(д)	7	7,1	Средний
3(д)	8	7,5	Ниже среднего
4(д)	8	6,7	Средний
5(д)	7	9,1	Низкий
$\bar{X} \pm m$		7,39 ± 1,17	

По результатам первичного тестирования детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп, мы определили, что большинство детей в обеих группах имеют средний и ниже среднего уровень комплексного проявления координационных способностей.

На рисунке 7 наглядно продемонстрировано процентное количество детей с определенным уровнем комплексного проявления координационных способностей.

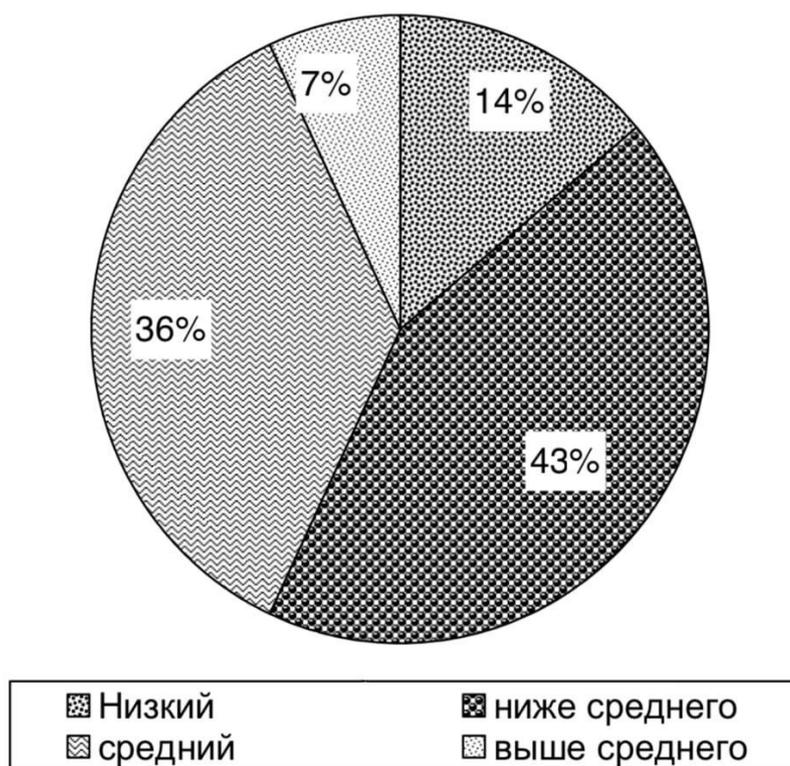


Рисунок 7 - Диаграмма, отражающая процентное кол-во детей контрольной и экспериментальной групп с определенным уровнем комплексного проявления координационных способностей до эксперимента.

2.2 Реализация методики воспитания координационных способностей

Первичное тестирование показало, что в обеих группах равное процентное соотношение количества детей с определенным уровнем комплексного проявления координационных способностей. Мы наблюдаем, что 43 % детей в контрольной группе и в экспериментальной группе имеют уровень ниже среднего комплексного проявления координационных способностей, 36% - средний уровень, 14% - низкий уровень и всего 7% - выше среднего.

В каждой группе, помимо трех тренировок в неделю, проводилась еще одна тренировка на развитие координационных способностей, которая

длилась 40-50 минут.

В контрольной группе для развития координационных способностей в танцевальном спорте использовались методы: стандартно - повторный, игровой, общепедагогический. В экспериментальной группе координационных способностей использовали методы строго регламентированного упражнения.

Нами разработана методика координационной тренировки спортсменов с использованием упражнений прыжков на батуте.

В методику входит: программа, включающая два блока упражнений прыжков на батуте, с учетом уровня показателей специальной двигательной (физической) подготовленности, сенсомоторной координации спортсменов.

Экспериментально обоснованная программа упражнений прыжков на батуте и рекомендации по ее использованию дали практический результат.

Тренировка началась с обязательной разминки на земле. В которую входил комплекс ОРУ:

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). На счет 1—4 подняться на носки, прогнуться, руки через стороны вверх — вдох; 5 — вернуться в и. п. — выдох. Повторить 10-12 раз.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой, 1—4 — вправо, 5—8 — влево. Повторить 10-12 раз.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Одновременные круговые движения рук вперед. То же назад. Дыхание равномерное. Повторить 10-20 раз.

4. И. п. — о. с. Скрестные движения руками перед грудью с последующим «рывком» руками в стороны назад. Упражнения можно делать из и. п. наклонившись вперед, больше отводя руки назад. Дыхание не задерживать. Повторить 10-12 раз.

5. И. п. — руки на поясе. 1 — наклон туловища вперед, 2 — наклон туловища назад, 3 — наклон туловища вправо, 4 — наклон туловища влево. Ноги в коленях не сгибать, наклон назад делать энергично. Повторить 10-12 раз.

6. И. п. — руки на поясе. На каждый счет — поочередное подтягивание правого, левого колена к груди. Повторить 10-12 раз.

7. И. п. — руки на поясе. На 1—2 — выпад правой ногой вперед, пружинистые покачивания, 3—4 — выпад левой ногой вперед, пружинистые покачивания. Повторить 10-12 раз.

8. И. п. — руки прямые перед грудью. На 1 — мах правой ногой вперед, хлопок под коленом, 2 — и. п., на 3 — мах левой ногой вперед, хлопок под коленом, 4 — и. п. Мах выполнять максимально высоко. Повторить 10-12 раз.

9. И. п. — руки за головой, локти в стороны. На 1 — касание правого колена локтем правой руки, 2 — и. п., на 3 — касание левого колена левым локтем, 4 — и. п. Наклоны в стороны выполнять максимально глубоко. Повторить 10-12 раз.

10. И. п. — стоя на месте. Поднять руки — глубокий вдох, опустить и наклониться вперед — выдох (6-8 раз).

Первые практические шаги спортсмена - танцора, который приступил к овладению прыжками на батуте, связаны с формированием «чувства» снаряда, точных поз тела, положений тела:

- 1) ходьба по сетке лицом и спиной по направлению движения;
- 2) перекаты по сетке батута;
- 3) раскачивания и прыжки на полной стопе на небольшой высоте по всей поверхности сетки (ноги на ширине плеч, ноги врозь левой (правой); раскачивания в центре батута (на «крестовине», ноги вместе, руки вдоль туловища). Также при выполнении упражнений на батуте важную роль играет рабочая осанка. Фактически, рабочая осанка - это сигнальная поза

движения (упражнения). Специалисты [19, 21, 28] условно выделяют такие типы рабочей осанки, как закрытая, полузакрытая, полуоткрытая, осанка в группировке и в полугруппировке, осанка согнувшись и выпрямившись (прогнувшись). Рабочая осанка ориентирует спортсмена на выполнение упражнений без лишних двигательных перестроек, способствует тому, чтобы занимающийся не накапливал технические ошибки в фазах упражнения. Рабочая осанка должна стать устойчивым двигательным навыком.

После того, как появится чувство уверенности, прыжки следует выполнять с поднятыми вверх руками. При обучении прыжкам чрезвычайно важно, прежде всего, осваивать необходимые элементы рабочей осанки, которая позволяет контролировать ощущения поз тела, положений тела на опоре и в безопорном положении.

Достигнуть достаточной высоты полета после отталкивания в упражнениях на батуте можно только после выполнения двух-трех (нередко пяти-семи, в зависимости от трудности упражнения) прыжков на месте (в центре), которые в практике называются «темповые отпрыжки». Это простое, на первый взгляд, упражнение, которому необходимо тщательно научить и совершенствовать на всех этапах спортивной подготовки. В исходном положении ноги в узкой стойке (для тех, кто приступает к освоению прыжков на батуте допускается стойка на ширину плеч), туловище прямо, руки слегка отведены назад, взгляд направлен вперед.

Отталкивание выполняется за счет согласованного с эластическими свойствами сетки сгибания и разгибания в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах с движениями рук: при сгибании ног, руки отводятся назад, при разгибании ног и отталкивании - вперед и вверх. В полете тазобедренные, коленные и голеностопные суставы выпрямлены, носки оттянуты, ноги плотно сомкнуты. Из положения руки вверх, когда руки и тело составляют одну прямую линию, в процессе опускания тела

вниз, руки через стороны достигают горизонтального положения, после чего начинают двигаться несколько назад и вниз. Незадолго до касания сетки ноги вновь разводятся до узкой стойки ноги врозь (или на ширину плеч), чтобы увеличить устойчивость. Важно следить за ритмом движения рук.

Отпрыжки выполняются с ног, из седа, с живота, со спины, с коленей, с упора стоя на коленях без вращений и с вращениями вперед и назад (вокруг поперечной оси) и вокруг слитно функционирующих продольной и поперечной осей (пируэты). Упражнения, которые выполняют спортсмены, имеют разную форму (обязательное положение тела) - в группировке, полугруппировке, согнувшись, согнувшись ноги врозь, прогнувшись, выпрямившись и дополнительные положения тела (например, прыжок «казак», полушпагат, шпагат, шпагат левой-правой и др.).

Страховка и помощь играют существенную роль в процессе обучения упражнениям возрастающей трудности и совершенствования в них. Наиболее эффективна страховка подвесным вращающимся поясом. Используются также ручной пояс (начальная стадия обучения), страховка руками, подбрасывание поролонового мата в место приземления спортсмена.

Программа упражнений прыжков на батуте.

Блок 1. Элементарные упражнения программы прыжков на батуте (Рисунок 8):

- 1) вертикальное положение тела;
- 2) сед, руки на сетке, пальцами вперед;
- 3) стойка на коленях, руки вдоль туловища;
- 4) упор стоя на коленях;
- 5) группировка в положении лежа на спине;
- 6) положение лежа на спине, руки вперед;

7) положение лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты вперед, ладони на сетке.



Рисунок 8 - Элементарные упражнения программы прыжков на батуте

Блок 2. Базовые упражнения программы прыжков на батуте

- 1) темповые отпрыжки (рис. 9);
- 2) прыжок на колени (рис. 10);
- 3) прыжок на живот;
- 4) прыжок в сед (рис. 11);
- 5) прыжок с поворотом на 360° , в обе стороны (рис. 12);
- 6) прыжок с поворотом на 90° ($4 \times 90^\circ$), в обе стороны;
- 7) прыжок с поворотом на 180° ($2 \times 180^\circ$), в обе стороны;
- 8) прыжок - группировка - разгруппировка;
- 9) прыжок - положение согнувшись (согнувшись ноги врозь);
- 10) прыжок назад на спину в группировке (рис.13);
- 11) прыжок вперед согнувшись на спину (рис.14);
- 12) прыжок в упор на колени.

Во втором блоке упражнения на батуте более сложные, чем в первом блоке. Поэтому ученики выполняли их с большим трудом, упорством и запасались терпением.

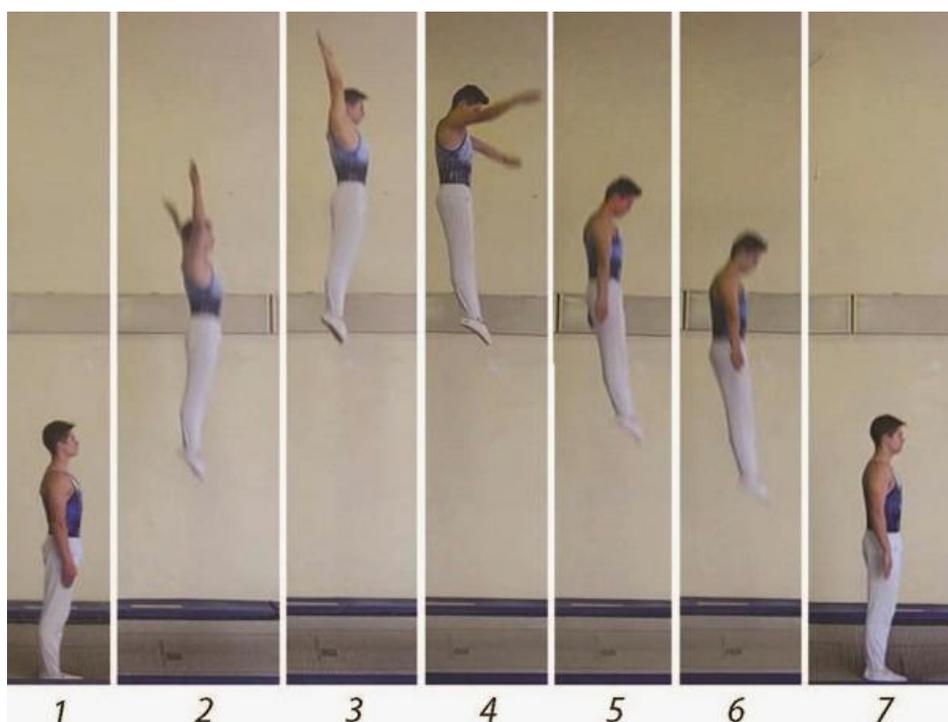


Рисунок 9 – темповые отпрыжки

Рекомендации. При выполнении отпрыжек сохранять вертикальное положение тела – голова слегка наклонена подбородком к груди с незначительным сгибанием в плечевых и тазобедренных суставах что позволяет спортсмену контролировать прямое положение тела. Маховое движение прямыми руками осуществляется снизу вверх. Техника безопасности – при ошибочном приходе на сетку (отсутствие вертикального положения) необходимо расслабить ноги и амортизировать приход на сетку. Выполнить пять-семь повторений, в четырех-пяти подходах. Во всех последующих упражнениях техника выполнения темповых отпрыжек является идентичной.

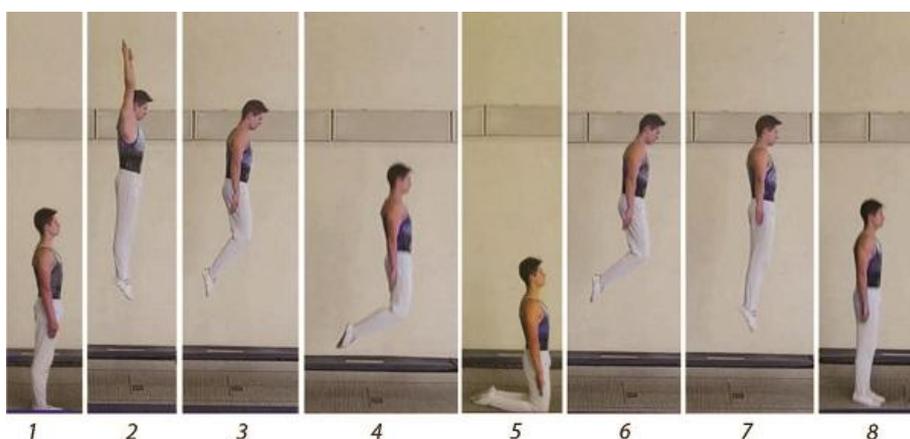


Рисунок 10 – прыжок в стойку на коленях

Рекомендации. Невысокие темповые отпрыжки (вертикальная осанка) - прыжок в стойку на коленях с оттянутыми носками и опущенными вниз руками - выполнение отпрыжки с последующим приходом в остановку. Обратить внимание на отсутствие угла в тазобедренных суставах, удерживать напряженными ягодичные мышцы при незначительно разведенных коленях (на ширину стопы), при приходе в стойку на коленях. Упражнение повторить 2- 4 раза, в двух-трех подходах.

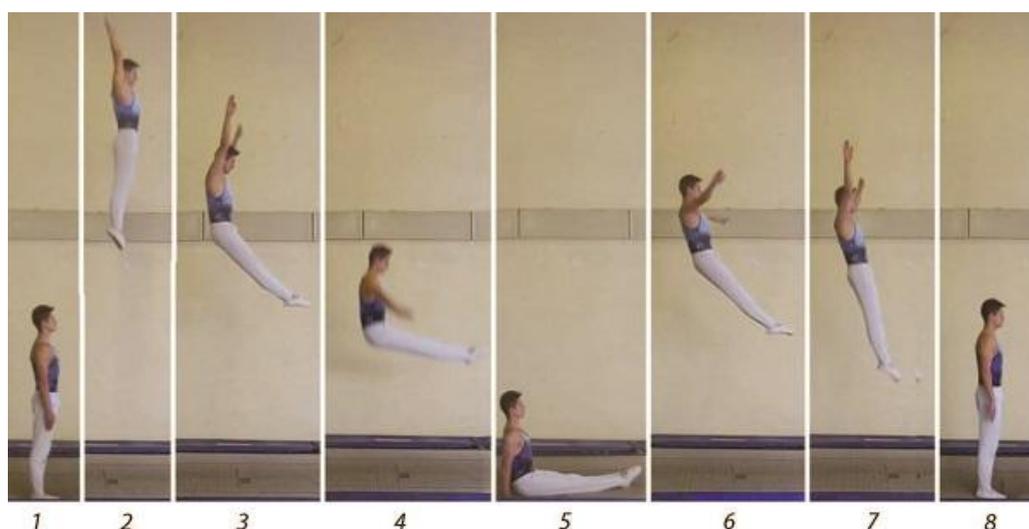


Рисунок 11 – прыжок в сед

Рекомендации. Темповые отпрыжки (вертикальная осанка) - опускаясь вниз приподнимая ноги вперед прийти в положение седа, руки слегка согнуты за туловищем на сетке, кисти пальцами вперед, выполнение отпрыжки с последующим приходом в остановку. Обратить внимание на одновременный приход на сетку всей задней поверхностью ног и постановку рук. Упражнение повторить 2- 4 раза, в двух-трех подходах.

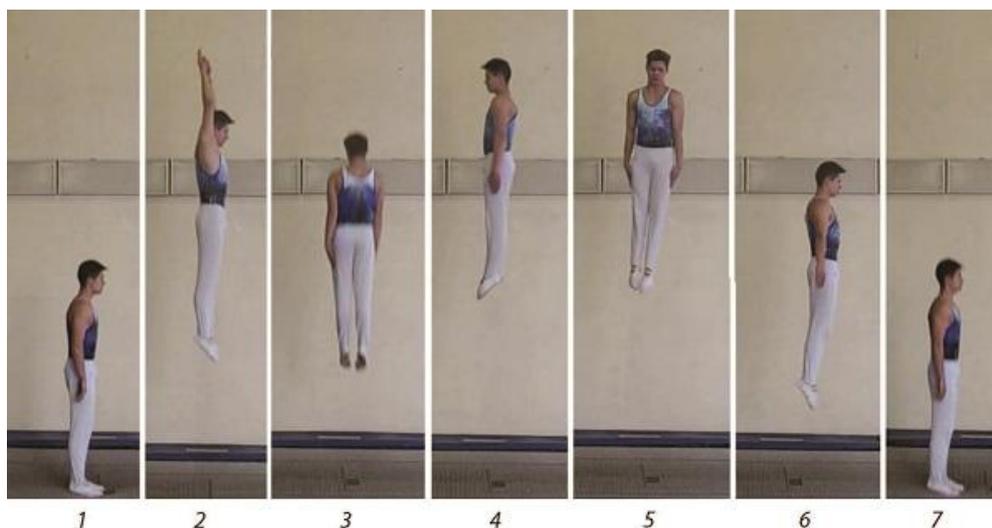


Рисунок 12 - Прыжок с поворотом налево на 360 °

Рекомендации. Темповые отпрыжки - прыжок вверх с поворотом налево на 360 ° с последующей отпрыжкой и приходом в остановку. Поворот выполняется на восходящей части прыжка, сохраняя вертикальную осанку, с прижатыми руками к туловищу. Упражнение выполнить 2- 4 раза, в двух-трех подходах, в обе стороны.

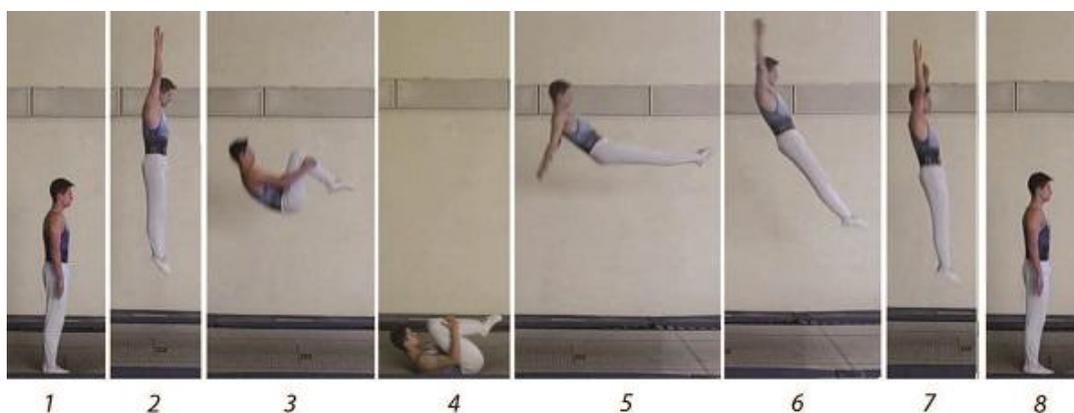


Рисунок 13 - Прыжок назад на спину в группировке

Рекомендации. Невысокие темповые отпрыжки - сгибая ноги и группируясь, выполнить прыжок назад на спину в группировке - разгибая ноги вперед-вверх, выполнить приход на сетку в остановку. Упражнение выполнить 3- 4 раза, в двух-трех подходах.

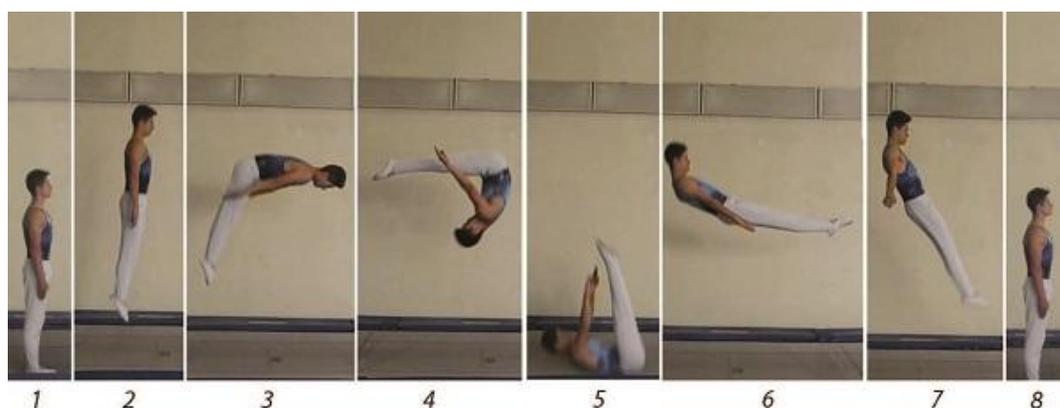


Рисунок 14 - Прыжок вперед на спину согнувшись, руки вперед

Рекомендации. Невысокие темповые отпрыжки - наклоняя плечи вперед, поднимая и сгибаясь в тазобедренных суставах, выполнить прыжок вперед на спину согнувшись, руки вперед - разгибая ноги вперед-вверх выполнить приход на сетку в остановку. Упражнение выполнить 3- 4 раза, в двух-трех подходах.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Для оценки эффективности экспериментальной работы по развитию координационных способностей спортсменов танцоров было проведено тестирование.

Результаты тестирования исходного и итогового уровней воспитания координационных способностей спортсменов танцоров и их статистическая обработка представлены в таблицах 5-8.

Таблица 5 - Оценка комплексного проявления координационных способностей детей младшего школьного возраста экспериментальной группы после эксперимент (мальчики)

Испытуемые	Возраст	Результат	Уровень развития
1(м)	7	5,1	Выше среднего

Продолжение таблицы 5

2(м)	7	4,5	Высокий
3(м)	7	6,9	Средний
4(м)	7	4,5	Высокий
5(м)	8	4,8	Выше среднего
$\bar{X} \pm m$		5,16 ± 0,94	

Таблица 6 - Оценка комплексного проявления координационных способностей детей младшего школьного возраста экспериментальной группы после эксперимент (девочки)

Испытуемые	Возраст	Результат	Уровень развития
1(д)	7	5,2	Выше среднего
2(д)	7	4,8	Выше среднего
3(д)	8	5,4	Средний
4(д)	8	4,1	Высокий
5(д)	7	7,5	Средний
$\bar{X} \pm m$		5,4 ± 0,99	

После педагогического эксперимента мы наблюдаем значительное улучшение результатов в экспериментальной группе по показателям комплексного проявления координационных способностей у детей 7-8 лет.

В контрольной группе тоже произошли изменения с положительной динамикой, но результаты оценки комплексного проявления координационных способностей у детей 7-8 лет контрольной группы показали меньший прирост результатов.

Таблица 7 - Оценка комплексного проявления координационных способностей детей младшего школьного возраста контрольной группы после эксперимента (мальчики)

Испытуемые	Возраст	Результат	Уровень развития
1(м)	7	7,0	Средний
2(м)	7	5,6	Выше среднего
3(м)	7	7,4	Ниже среднего
4(м)	7	5,3	Выше среднего
5(м)	8	6,5	Средний
$\bar{X} \pm m$		6,36± 1,04	

Таблица 8- Оценка комплексного проявления координационных способностей детей младшего школьного возраста контрольной группы после эксперимента (девочки)

Испытуемые	Возраст	Результат	Уровень развития
1(д)	7	7,2	Средний

Продолжение таблицы 8

2(д)	7	5,1	Выше среднего
3(д)	8	6,9	Средний
4(д)	8	5,7	Средний
5(д)	7	7,7	Ниже среднего
$\bar{X} \pm m$		6,52± 1,05	

В таблице 9 отражено сравнение результатов оценки комплексного проявления координационных способностей детей 7-8 лет экспериментальной и контрольной группы в ходе эксперимента.

Таблица 9 - Сравнение результатов до и после эксперимента контрольной и экспериментальной группы

Группа испытуемых	Тесты $\bar{X} \pm m$			
	Три кувырка вперед			
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Экспериментальная	7,42±1,035	7,43 ± 0,40	5,16 ± 0,94	5,4 ± 0,99
Контрольная	7,38 ± 1,15	7,39 ± 1,17	6,36± 1,04	6,52± 1,05
T	4,05	4,1	3,77	3,86
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

При сравнении результатов повторного тестирования видно, что различия по всем результатам тестов между двумя группами достоверны ($p < 0,05$).

Улучшение результатов в экспериментальной группе составило 26,8%, в контрольной группе наблюдается среднее улучшение результатов на 13,4 %.

При этом по окончании эксперимента в экспериментальной группе мы наблюдаем значительное увеличение количества детей с уровнем комплексного проявления координационных способностей - выше среднего, что наглядно отражено на рис. 15.

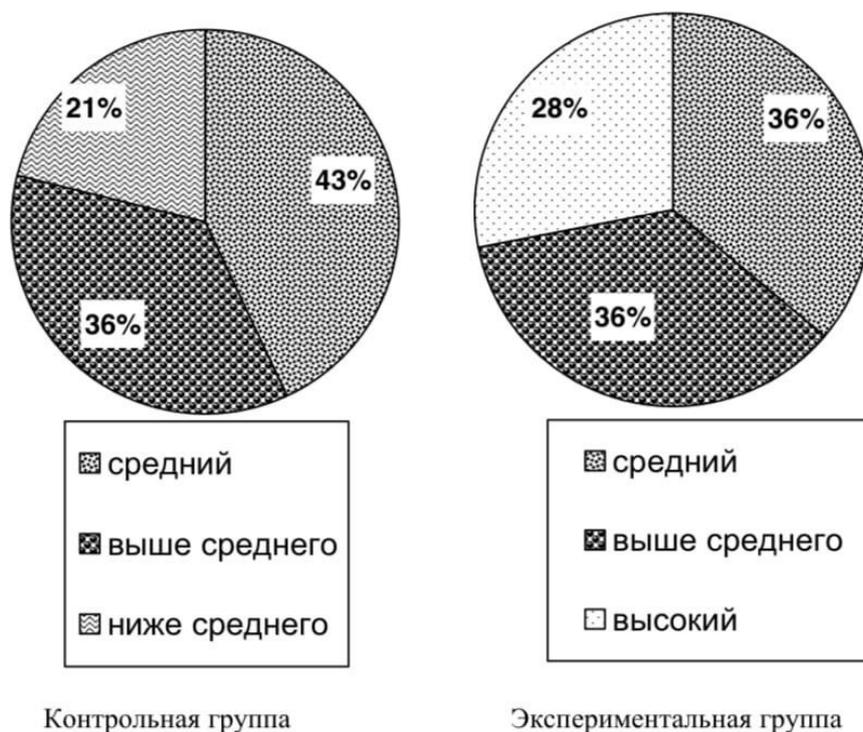


Рисунок 15 - Диаграмма, отражающая процентное соотношение количества детей контрольной и экспериментальной групп с определенным уровнем комплексного проявления координационных способностей после эксперимента.

После эксперимента в экспериментальной группе 28% детей показали высокий уровень комплексного проявления координационных способностей, тогда как в контрольной группе нет ни одного ребенка с высоким уровнем комплексного проявления координационных способностей. Все эти данные свидетельствует об эффективности применения двух блоков упражнений на батуте для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования.

Выводы по второй главе

1. Изучив научно-методическую литературу по воспитанию координационных способностей, мы заключили, что проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов. В младшем школьном возрасте двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. А обучение новым разнообразным движениям в спортивных бальных танцах с постепенным увеличением их координационной сложности широко используется на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, танцоры не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим запасом двигательных навыков, ребенку легче справиться с неожиданно возникшей двигательной задачей.

2. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на координацию и т.п.. Материал второй главы представляет собой разработку методики и применение комплекса упражнений на батуте, направленных на воспитание координационных способностей детей младшего школьного возраста. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего воспитания координационных способностей.

3. В ходе нашего эксперимента предполагалось, что применение упражнений на батуте на занятиях спортивными бальными танцами могут качественно повысить уровень координационных способностей детей младшего школьного возраста. Мы экспериментально проверили

эффективность применения упражнений на батуте для воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста, после исследования в экспериментальной группе 28% детей показали высокий уровень комплексного проявления координационных способностей, тогда как в контрольной группе нет детей с высоким уровнем комплексного проявления координационных способностей. По окончании исследования в экспериментальной группе продемонстрировали высокий уровень оценки динамического равновесия 14% детей, тогда как в контрольной 7%, с хорошим уровнем оценки 28% и 21% детей соответственно. Результаты исследования полностью подтвердили выдвинутую гипотезу: в экспериментальной группе значительно улучшились результаты оценки комплексного проявления координационных способностей и динамического равновесия.

Заключение

У начинающих танцоров только преобладает индивидуальная координация, что препятствует выполнению движений в паре. У них ведущую роль в координации совместных действий играет зрительный анализатор, позволяющий осуществлять коррекцию направления, амплитуды, скорости движений по отношению к партнеру и окружающим предметам.

За период эксперимента положительные изменения, наблюдались, как в экспериментальных, так и в контрольных группах мальчиков и девочек. Однако результаты, полученные в тестах у мальчиков и девочек в экспериментальной группе выше, чем результаты в контрольной группе. Это указывает на преимущество применяемых упражнений на батуте. На занятиях спортивными бальными танцами могут качественно повысить уровень координационных способностей младших школьников.

Цель эксперимента достигнута в ходе решения поставленных задач.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств и методов для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на координацию и т.п.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени,

степени развиваемых мышечных усилий.

Теоретическая значимость эксперимента заключается в том, что были проанализированы и систематизированы в теоретической части работы психолого-педагогические аспекты, касающиеся особенностей процесса воспитания координации у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования состоит в том, что нами представлены упражнения на батуте, которые могут использовать педагоги образовательных учреждений в процессе организации работы с детьми на занятиях и в повседневной жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Т. Ф. Особенности поддержания вертикальной стойки у спортсменов различных специализаций [Текст] / Т. Ф. Абрамова – Вестник спортивной науки. – М. 2008. – № 4. – 215с.
2. Агаджанян, Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье [Текст] / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева – Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
3. Александрова, В. А. Оценка координационных способностей высококвалифицированных способностей спортсменов в бальных танцах [Текст] / В. А. Александрова, В.В. Шиян Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – 345 с.
4. Александрова, В. А. Особенности нагрузки при выполнении стандартной соревновательной программы в спортивных бальных танцах [Текст]: / В. А. Александрова, Современные исследования социальных проблем. – 2012 – 321 с.
5. Александрова, Н. А. Классический танец для начинающих [Текст] / Н. А. Александрова, Е. А Малашевская – «Планета музыки», 2012. – 128 с.
6. Анохин, П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса [Текст] / П. К. Анохин – М.: Медицина, 1998. – 547 с.
7. Бабияк, В. И. Вестибулярная функциональная система [Текст] / В. И. Бабияк – СПб.: Гиппократ, 2007. – 432 с.
8. Бабунц, И. В. Азбука анализа variability сердечного ритма [Текст] / И. В. Бабунц, Э. М. Мириджанян, Ю. А. Машаех Ставрополь, 2002 – 111 с.
9. Бенджамин Лоу. Красота спорта [Текст]. / Лоу Бенджамин, под ред. В. И. Столярова. М.: Радуга, 1984. – 120 с.
10. Бердичевская, Е. М. Координационные характеристики произвольных движений человека в связи с индивидуальным профилем

асимметрии [Текст] // Е. М. Бердичевская. Физическая культура, спорт наука и практика. 2004. – № 1–4. – С. 45-51.

11. Бернштейн, Н. А. О построении движений [Текст] // Н. А. Бернштейн ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – 2008. – №9 (57). – С. 7-11.

12. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность [Текст] / Н. А. Бернштейн – М.: Наука, 1990. – 280 с.

13. Биленко, А. Г. Биомеханика вертикальной устойчивости и оценка ее в спорте [Текст] / А. Г. Биленко – С. – Петербург, 2008. – 21 с.

14. Болобан, В. Н. Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабиллографии [Текст] // В. Н. Болобан, Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2003. – № 2. – С. 24-33.

15. Бочаров, М. И. Частная биомеханика с физиологией движения [Текст] / М. И. Бочаров – Ухта: УГТУ, 2010. – 235 с.

16. Быков, Е. В. Динамика показателей стабиллометрии в соревновательном периоде в оценке функционального состояния хоккеистов [Текст] / Е. В. Быков, Н. Г. Зинурова, А. А. Плетнев, А. В. Чипышев Фундаментальные исследования. – 2012. – № 9 (часть 4). – С. 796-800.

17. Викулов, А. Д. Сосудистый тонус и регулярные физические нагрузки [Текст] // А. Д. Викулов, Е. Ю. Дратцев, А. А. Мельников, Физиология человека. 2009. Т. 35, № 5. С.127-133.

18. Гаже, П, Постурология. Регуляция и нарушения равновесия тела человека: пер. с франц. [Текст] / П. Гаже, Б. Вебер – СПб.: Изд. дом СПбМАПО, 2008. – 316 с.

19. Гожин, В. В. Вариативность и двигательная одаренность в спорте [Текст] / В. В. Гожин – Майкоп, 1998. – 26 с.

20. Горская, И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте [Текст] // И. Ю. Горская Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 34-37.

21. Громов, И. Ю. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера [Текст] / И. Ю. Громов «Планета музыки» – 2015. – 256 с.

22. Грудницкая, Н. Н. Спортивные балльные танцы в системе физкультурного образования [Текст] // Н. Н. Грудницкая Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 9-11.

23. Гурфинкель, В. С. Механизмы поддержания вертикальной позы [Текст] // В. С. Гурфинкель Сборник статей по стабิโลграфии. – Таганрог: ЗАО «ОКБ «РИТМ». 2006. – С. 5-11.

24. Дараган, В. Теория и методика подготовки спортсменов. Роль вестибулярной сенсорной системы в двигательной деятельности человека [Текст] // В. Дараган Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2006. – № 6. – С. 57-66.

25. Жаворонкова, И. А. Специфика балльных танцев как совместной спортивной деятельности [Текст] // И. А. Жаворонкова Общество. Личность. Культура Сборник научных трудов. Вып.5. СПб. – Белгород. – 2011. – С. 41-44.

26. Журавлева, Д. Ю. Развитие быстроты двигательной реакции на звуковой сигнал в спортивных танцах (латиноамериканская программа) [Текст] // Д. Ю. Журавлева Россия молодая: передовые технологии – в промышленность: Материалы Всероссийской научно-практической конференции по приоритетному направлению «Живые системы». Апрель 2009 г. Кн. 5. Омск. – 2009. – С. 321-329.

27. Завьялов, А. И. Адаптация сердечно – сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам [Текст] // А. И. Завьялов Теория и практика физической культуры. – 2011. – №7. – С. 6-9.

28. Загrevский, В. И. Биомеханика физических упражнений: Учебное пособие [Текст] / В. И. Загrevский – Томск: ТМЛ – Пресс, 2007. – 274 с.

29. Замчий, Т. П. Особенности региональной гемодинамики спортсменов, развивающих выносливость, силу и силовую выносливость [Текст] // Т. П. Замчий, Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 7. – С. 23-27.

30. Захарьева, Н. Н. Особенности вегетативных показателей танцоров при использовании бальной и латиноамериканских программ [Текст] // Н. Н. Захарьева, Л. А. Белицкая, Е. Р. Соколова Теория и практика физической культуры. 2013. – №6. – С. 45-48.

31. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. [Текст] /В. М. Зациорский 3–е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

32. Лекции по неврологии под. ред. проф. Голубевой, В. Л. [Текст] / В. Л. Голубева – М.: ООО «Эйдос Медиа», 2006. – 624 с.

33. Ильин, Е. П. Двигательные умения и навыки [Текст] // Е. П. Ильин Теория и практика физической культуры. – 2001. – N 5. – С. 45-49.

34. Капилевич, Л. В. Физиология спорта: [Текст] учебное пособие / Л. В. Капилевич Томск: Изд-во ТПУ, 2011 – 142 с.

35. Капилевич, Л. В. Физиологические методы контроля в спорте: [Текст] Учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова – Томск: Изд-во ТПУ, 2009 – 160 с.

36. Караулова, Н. К., Физиология [Текст]. / Н. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов – М.: Академия, 2009. – 377 с.

37. Караваева, И. В. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте [Текст] // И. В. Караваева, Н. Н. Пиллюк Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16-20.

38. Карпеев, А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа [Текст] / А. Г. Карпеев Омск: СибГафк, 1998. – 324 с.

39. Корюкин, В. И. Основы теории обработки эксперимента [Текст] / В. И. Корюкин, Е. В. Корюкина Томск, 2000. – 60 с.
40. Корягина, Ю. В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности [Текст] / Ю. В. Корягина – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 224 с.
41. Костюнина, Л. И. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координации (на примере ловкости) [Текст] // Л. И. Комтюнина, А. В. Чернышева, Л. Д. Назаренко Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 68.
42. Коц, Я. М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств [Текст] // Я. М. Коц Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт. – 1986. – С. 53-103.
43. Кочерин, П. М. Формирование спортивного мастерства танцевальных пар 14 – 15 лет [Текст] / – П. М. Кочерин Набережные Челны, 2016. – 114 с.
44. Кошелев, С.Н. Биомеханика спортивных танцев [Текст] / С. Н. Кошелев – Москва, 2006 – 140 с.
45. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В. И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
46. Максин, А. Изучение балльных танцев: Учебное пособие [Текст] / А. Максин «Планета музыки», 2015. – 48 с.
47. Меланьин, А. И. Генезис пластического мотива в хореографии [Текст] // А. И. Меланьин Театр. Живопись. Кино. Музыка: ежеквартальный альманах. – 2009. – Вып. 4. – С. 74-86.
48. Назаренко, Л. Д. Пластичность как двигательно-координационное качество [Текст] // Л. Д. Назаренко Теория и практика физической культуры, 1999. – № 8. – С. 4853.
49. Новик, С. А. Проблематика исследования технических действий в танцевальном спорте [Текст] // С. А. Новик, Н. В. Ключин Проблемы

развития танцевальных видов спорта: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. М, 2004. С. 13-16.

50. Нормативные документы Федерации танцевального спорта России [Текст] / Положение о классах и разрядах – 105 с.

51. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации [Текст] / Ю. А. Попов – М.: Физ. культура, 2010. – 36 с.

52. Прянишникова, О. А. Спортивная электронейромиография [Текст] // О. А. Прянишникова, Р. М. Городничев Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 9 – С. 6-12.

53. Скакун, В. А. Акробатические прыжки [Текст] / В. А. Скакун – Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.

54. Соловьев, М. Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. [Текст] / М. Г. Соловьев. – Ставрополь, СГУ, 2012. – 111 с.

55. Солодков, А. С., Есина, Е. М. Физическое и функциональное развитие детей дошкольного возраста Санкт-Петербурга. [Текст] / А. С. Солодков, Е. М. Есина // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. – 2012, № 1 – 2 , с. 12-15.

56. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие [Текст] / под ред. Булгакова Н. Ж. – М.: Юрайт, 2019. – 304 с.

57. Чернов, И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении [Текст] / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов – М.: Лань, 2019. 104 с.

58. Шульгина, А. Н. Бальные танцы с конца XVI века до наших дней [Текст] / А. Н. Шульгина. – М.: ГИТИС, 2015. 304 с.

59. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Текст] / под ред. А. А. Зайцев – М.: Юрайт, 2020. – 228 с.

60. Ягодин, В. В. Физическая культура. [Текст] / В. В. Ягодин Основы спортивной этики – М.: Юрайт, 2019. – 114 с.