



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**«Методика развития координационных способностей в танцевальном
спорте»**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
51.03.02 Народная художественная культура**

**Направленность программы бакалавриата
«Руководство хореографическим любительским коллективом»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
62,47 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« ок » 08 20 11 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнил (а):
Студент (ка) группы
3Ф50711531
Чурсин Вячеслав Валентинович
Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры хореографии
Юнусова Елена Борисовна

Челябинск
2021
Оглавление

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ.....	8
1.1 Виды координационных способностей, средства и методы их развития.....	8
1.2 Возрастные особенности детей на начальном этапе подготовки.....	18
1.3 Анализ методик развития координационных способностей детей в сложно-координированных видах спорта.....	22
ГЛАВА 2 РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ.....	28
2.1 Хореографические и спортивные методы и приемы развития координационных способностей в танцевальном спорте.....	28
2.2 Организация и методы исследования.....	43
2.3. Описание и результаты исследования.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Упражнения для повышения координационных способностей.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения для повышения координационных способностей.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Результаты предварительного тестирования.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты повторного тестирования.....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Средние величины результатов.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Результаты по каждому тесту.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Практические рекомендации.....	86

ВВЕДЕНИЕ

Бальный танец – симбиоз спорта и искусства, где в последнее время все чаще используется термин «танцевальный спорт». Танцевальный спорт – неолимпийский вид спорта, исполняемый в паре, относящийся к сложно-координационным видам спорта. Еще в античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, силы и выносливости. Современный спортивный танец – крупнейшее явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких как: педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия. В основе танцевального спорта лежит такой вид художественно-эстетической деятельности, как балетные танцы, которые за последние 20 лет приобрели спортивную направленность. Танец – это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром.

Как вид спорта танцевальный спорт существует официально лишь с 1993г., хотя параллельно продолжает существовать и как целостное хореографическое направление. Оценка мастерства исполнения производится по критериям, установленным ВФТСАРР (Всероссийской Федерацией танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла), технико-эстетическим показателям отдельных фигур и вариаций в целом каждого исполняемого танца.

Танцевальным спортом занимаются большое количество людей от самых маленьких детей до людей пожилого возраста во всем мире, а соревнования в этом виде спорта предполагают большие физические нагрузки у спортсменов, что требует хорошей технической и физической подготовки.

Актуальность. Для успешного овладения двигательной-танцевальной деятельностью выделяют первостепенные физические качества, такие как

координация и гибкость. Значение развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств относят к второстепенным качествам.

Координационные способности являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической и хореографической подготовленности. Их целенаправленное формирование позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального совершенствования спортсмена.

Устойчивые и стабильные навыки исполнения танцевальных элементов и вариаций имеют большое значение, связанное со сложно-координационным характером спортивных танцев и требованиями правил соревнований. В связи с этим, актуальной является разработка и реализация методических подходов, принципов, комплексов упражнений для развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте.

Без формирования базовых координационных способностей: ловкости, точности, подвижности, равновесия, ритмичности и других невозможно в полной мере реализовать двигательный потенциал, развивать творческое отношение к использованию разнообразных средств физического воспитания, стремление к постоянному самосовершенствованию.

Современное состояние и степень изученности данной темой различными авторами: в данной работе мы использовали научно-методическую литературу по другим видам спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание) и обращались к классическим приемам хореографического искусства. Анализируя соревновательную деятельность танцоров и критерии судейства в сложно-координационных видах спорта, к которым относятся спортивные танцы, было выявлено, что почти все критерии судейства связаны с координационными способностями, к показателю ритмичности и техничности предъявляют повышенные требования, и достижение высоких

результатов зависит от уровня развития координационных способностей. Стоит отметить, что если в теоретическая часть в направлении физическая культура представлена целым рядом авторов: Ильин Е.П., Карпеев А.Г., а со стороны хореографии: Александрова В.А., то по направлению танцевальный спорт – существует небольшой ряд монографий, публикаций и статей практических конференций, например, Галеев А.Р. (рассматривает двигательную координацию в танцевальном спорте), Терехова М.А. (рассматривали средств). Сопутствующими проблемами занимались и в хореографическом искусстве, например, ряд авторов: Уланова Г.С., Завьялова Л.В. и другие подробно рассматривали этот вопрос через призму классического танца, а Глухов П.А. и Назаретян А.Н. приводят ряд приёмов развития координационных способностей в современном танце.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте.

Предмет исследования: методики развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте.

Цель исследования: разработка и реализация методики, включающей в себя комплекс упражнений для развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие координации и координационных способностей.
2. Рассмотреть особенности развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки.
3. Проанализировать методики развития координационных способностей, характерные для сложно координационных видов спорта.
4. Разработать и реализовать комплекс упражнений для развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте.

Гипотеза: предполагается, что уровень развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки будет позитивным, если будет применен комплекс упражнений, характерный для сложно координационных видов спорта.

Методы исследования: для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Педагогическое тестирование;
5. Опрос среди практикующих судей Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла;
6. Метод математической статистики.

База исследования. Экспериментальное исследование проводилось с 01.04.2021г. по 15.07.2021г. в малом и многофункциональном танцевальном зале Центра Культуры «Урал» г. Екатеринбург на базе танцевального спортивного клуба «Реверанс», танцевальном зале Дворца Культуры «Металлург» г. Верхняя Пышма на базе спортивного танцевального клуба «Элем» и большом танцевальном зале Дворца Культуры г. Качканар на базе танцевально-спортивного центра «Реверанс».

Теоретическая и практическая значимость. Значимость исследования отражается в возможности использования полученных результатов для дальнейшего изучения и разработки вопроса подготовки спортсменов-танцоров в танцевальном спорте, а также служить основой теоретических и практических занятий детского коллектива бального танца.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1.1 Виды координационных способностей, средства и методы их развития

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общая и специфическая выносливость [4].

В танцевальном спорте воспитание двигательно-координационных способностей занимает особое место, начиная с самых первых этапов подготовки, в связи с особенностями специализации. Так как данный вид деятельности является сложно-координационным видом спорта и требует высокого уровня развития рассматриваемого качества.

Координация с латинского означает согласованность, объединение, упорядочение. Соответственно физиологическое действие координации заключается в согласовании деятельности отдельных органов и систем в целостном физиологическом акте. Можно выделить три вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Под нервной координацией понимают сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи; под мышечной координацией – согласованное напряжение и расслабление мышц, в результате чего становится возможным движение; под двигательной координацией – согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма [6].

Понятием «координационные способности» ученые начали широко пользоваться в последние 15–30 лет для более конкретной интерпретации одного из двигательных качеств – ловкости. В подавляющем большинстве

учебников, учебных пособий и статей до настоящего времени можно прочесть, что ловкость составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и во-вторых, способность быстро и координированно перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки. Последнюю способность иногда рассматривают как способность к моторной адаптации, проявляющейся в относительно и стандартных, и неожиданных, быстро изменяющихся ситуациях [16].

Такое представление оказалось, однако, не соответствующим огромному числу фактов, встречаемых в практике и полученных экспериментальным путем. Способность быстро обучаться, известная еще с 20-х годов, на самом деле оказалась весьма специфической. Иначе говоря, выяснилось, что человек, быстрее других обучающийся одним движениям (например, акробатическим или гимнастическим), в других случаях (скажем, при освоении технико-тактических спортивно-игровых действий) может быть в числе последних [14].

Начиная с 30-х годов специалисты разных стран смогли доказать неправомочность сведения ловкости только к нескольким способностям. В результате на сегодняшний день насчитывают от 2—3 общих до 5—7 (по другим данным, до 11—20 и более) специальных и специфически проявляемых координационных способностей, таких как координация деятельности больших мышечных групп всего тела:

- общее равновесие;
- равновесие со зрительным контролем и без него;
- равновесие на предмете;
- уравнивание предметов;
- быстрота перестройки двигательной деятельности.

Среди координационных называют также:

- способность к пространственной ориентации,

- мелкую моторику,
- способность к дифференцированию,
- способность к воспроизведению,
- способность к отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений,
- такто-ритмическую способность,
- вестибулярную устойчивость,
- способность произвольно расслаблять мышцы.

Такое положение привело к тому, что вместо термина «ловкость» ввели в науку и практику термин координационные способности, стали говорить о системе (совокупности) таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их оценке и развитию. Однако термин координационные способности не является общепринятым, объединяющим вышеназванные способности в систему связанных понятий. В публикациях отечественных и зарубежных ученых можно встретить самые разнообразные общие понятия: «способность управлять движениями», «общее равновесие» и т.п., так и более узкого плана: «координация движений верхних конечностей», «мелкая моторика», «динамическое равновесие», «согласование движений», «изменение ритма», «способность точно воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и др. [14,19,28].

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить:

- специальные,
- специфические,
- общие координационные способности.

Специальные координационные способности относят к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий,

систематизированных по возрастающей сложности. В этой связи различают специальные координационные способности: во всевозможных циклических (ходьба, ползание, лазание, перелезание, плавание); локомоции на приспособлениях (коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях (прыжки); в нелокомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения); движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указывания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.); в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей); в баллистических (метательных) двигательных действиях установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота); в метательных движениях на меткость (метания или броски различных предметов в цель; теннис, городки, жонглирование); в движениях прицеливания; в подражательных и копирующих движениях; в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование, восточные единоборства); в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.). В приведенную систематизацию не вошел еще ряд групп КС, которые относятся к трудовым действиям и бытовым операциям. Называемая вертикальная классификация координационных способностей [13,22,28].

К наиболее важным из специфических координационных способностей (горизонтальная классификация координационных способностей) относятся: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстроте перестроения двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное

мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость. Дадим краткое определение этих способностей [4,12,19,21].

Под способностью к ориентированию понимают возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении [14].

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (позиций углов в суставах), силовых (состояние напряжения в рабочих мышцах) и временных (высокое чувство микроинтервалов времени) параметров движений [23,32].

При воспитании способности дифференцировать различные параметры, следует использовать такой методический прием, как включение зрительного анализатора, а так же задания на точность, «сближаемые» и «контрастные» задания.

При воспитании точности движений используется метод «контрастных» заданий. Прыжки на максимальную длину, равную половине максимального результата, броски с ближних дистанций и дальних и т.п.

В процессе развития у детей пространственной точности метательных движений при изменении веса снаряда важно использовать вариативную методику, а не стабильную.

Сущность вариативного метода заключается в постоянном чередовании снарядов разного веса при метании на одно и тоже расстояние.

Использование этого метода позволяет повысить активность и интерес детей, достичь более полного осмысления, обстановки применения изучаемых действий, добиваться более быстрого образования координационных связей во взаимных движениях.

При развитии дифференцировки временных интервалов используют звуковые сигналы, которые выступают как источники срочной

информации. Добиваясь точного согласования действий со звуками и сигналами, преподаватель обучает занимающихся выполнять упражнения в определенном темпе [13].

Способность к реагированию позволяет быстро и точно выполнить целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью (рукой, ногой, туловищем) [7].

Способность реагировать улучшается за счет упражнений в широком диапазоне движений. В этом возрасте наиболее эффективно многократно реагировать на внезапные сигналы или на изменение окружающей обстановки. Этот метод вскоре дает заметные положительные результаты. Введение элемента соревнования и метода игры создает высокий эмоциональный фон и побуждает детей выполнять задания быстрее и точнее.

При выполнении упражнений условия, в которых выполняется задание, постепенно усложняются. Выражается в увеличении быстродействия, требовании реагировать на неожиданно разную громкость неожиданных сигналов, повышении сложности выполнения движений и повышении требований к точности [13].

Способность восстанавливать двигательную активность – это скорость, с которой развитые формы движения трансформируются или переключаются с одной двигательной активности на другую в зависимости от меняющихся условий. В процессе управления движением необходимо использовать различные виды корректирующих способностей, а ловкость – это проявление конвективных способностей в быстрых, точных и относительно сложных движениях. Умение координировать – это соединение (подчинение) отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию – поддержание устойчивости позы (равновесия) в определенных статических положениях тела (в стойках) при выполнении движений (ходьба, акробатические упражнения, танцы) [7,25].

Он может быть статическим или динамическим. Поэтому полезны упражнения, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей и туловища. К ним относятся скручивания, ролики, ролики, скручивания или комбинации упражнений. Факторами, влияющими на устойчивость баланса в условиях опоры, являются: расположение общего центра тяжести по отношению к плоскости опоры; высота снаряда, служащего опорой, его устойчивость; скорость движения тела, равномерность и другие.

Для совершенствования способности к статическому равновесию необходимо использовать следующие методические приемы: удлинение времени сохранения позы, временное исключение зрительного самоконтроля, уменьшение площади опоры, включение предварительных и сопутствующих движений, введение противодействий.

Основой улучшения способности к динамическому равновесию является адаптация к различным внешним условиям. Важным средством развития динамического равновесия являются полевые и спортивные игры, в которых направление движения быстро меняется.

Способность к ритму – это способность точно воссоздавать заданный ритм двигательной активности или адекватно изменять его в связи с изменением условий [1,22,23].

Средствами развития ритмических способностей являются физические упражнения, выполняемые в различных временных и пространственных отношениях, танцевальные шаги и танцы.

Чтобы создать представление о ритме, вы можете использовать музыку, счет и другие звуки (хлопки, удары и т. д.), которые могут предшествовать вашим движениям и сопровождать их.

Наиболее рациональное формирование ритмических способностей происходит при попеременном выполнении упражнений под музыку и без музыкального сопровождения (способ ритмической деятельности).

Упражнения, которые дети выполняют вместе или держатся за руки, имеют большое значение, и их движения четко соответствуют музыке [13, 25]. Произвольное расслабление мышц – это способность оптимально согласовывать расслабление и сокращение определенных мышц в нужное время.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким. Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Результатом развития специальных и специфических координационных способностей, своего рода их обобщением, стало понятие «общие координационные способности». Это понятие сформировано в итоге многочисленных научных исследований и практических наблюдений. Есть дети, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм и т.п., подтверждая реальность существования фактора «общая координационная готовность», или, что весьма тождественно – «общие координационные способности».

Общая координационная готовность в большей мере проявляется среди детей младшего и среднего школьного возраста [9,17,18,28,33].

Под понятием общих координационных способностей мы понимаем потенциальные и реализованные способности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательной активностью,

различающейся по генезису и значению. Специальные координационные навыки – это способности ученика, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательной активностью аналогичного происхождения и важности. Под специфическими координационными способностями мы понимаем способности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению индивидуальными, конкретными задачами координации – равновесием, ритмом, ориентацией в пространстве, реакцией, перестройкой двигательной активности, координацией, дифференциацией параметров движения, поддержанием статокинетики, стабильностью и др.

Вышеперечисленные виды координационных способностей можно представить как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (их можно назвать потенциальными координационными способностями), и как проявляющиеся реально в начале и в процессе этой деятельности (актуальные координационные способности). Деление на потенциальные и актуальные координационные способности вполне справедливо. Действительно, пока ребенок не начал заниматься, например, спортивными танцами или фехтованием, его координационные способности к этим видам двигательной деятельности существуют в скрытом, не реализованном виде, в форме анатомо-физиологических задатков, которые можно считать врожденными, или наследственными. После того как он позанимался определенное время этими видами спорта, достиг успехов, можно говорить о его реальных, или актуальных координационных способностях.

Понятие «потенциальные способности» нельзя понимать как фиксированный предел, поскольку невозможно достоверно предсказать развитие различных двигательных навыков, в том числе координации, у учащегося. Об этом свидетельствует постоянный рост достижений в различных видах спорта, в частности, в гимнастике, фигурном катании,

спортивном танце и др., Где одним из ведущих факторов достижения высоких результатов являются координационные способности [5].

Поэтому учителя и тренеры по физическому воспитанию должны прежде всего понять, к каким особым и специфическим координационным способностям ученик имеет высокие врожденные склонности. Затем, используя соответствующие методы, определите показатели различных координационных способностей. Это поможет определить координационные способности студентов и соответствующим образом организовать ход учебно-тренировочного процесса.

Следует различать базовые и сложные координационные способности. Базовые координационные способности проявляются, например, при ходьбе и беге, более сложные – в единоборствах и спортивных играх. Возможность точного воспроизведения пространственных параметров движения достаточно проста, сложнее быстро воссоздать двигательную активность в случае резкого изменения ситуации [9, 22, 29].

Если тренер с первых лет тренировок проводит целенаправленное развитие и совершенствование координационных навыков, юные спортсмены быстрее и эффективнее осваивают различные двигательные активности; на более высоком уровне они изучают новые комбинации ходов и легче перестраивать старые; улучшать спортивный инвентарь более эффективно; легче справляться с задачами, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сфере; они приобретают способность рационально и экономно использовать свои энергоресурсы; они постоянно дополняют свои двигательные ощущения [2, 11, 22].

Таким образом, цель развития координационных способностей состоит в оптимизации тренировочной, соревновательной деятельности спортсменов, а так же двигательной (в том числе координационной) подготовленности в целом.

Общими задачами развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста являются:

- систематическое освоение новых двигательных действий (обще- и специально-подготовительных координационных упражнений),
- совершенствование и адекватное применение их в различных условиях с целью всестороннего развития специальных координационных способностей;
- развитие специфических координационных способностей: способностей к ориентированию в пространстве, к точности дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, к ритму, равновесию, быстроте и точности реагирования и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной и профессиональной деятельности;
- совершенствование психофизиологических функций анализаторов движений, связанных с управлением и регулировкой двигательных действий.

1.2 Возрастные особенности детей на начальном этапе подготовки

Как правило, работа с начальным этапом подготовки относится к периоду младшего и среднего школьного возраста, в который в свою очередь входят дети в возрасте от 6–7 до 14 лет (1–6 классы) [34].

Младший и неполный школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но по интенсивности нарастания его индивидуально-размерных характеристик различается. Например, в этот период длина тела увеличивается больше, чем его вес.

Суставы у детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат гибкий, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник остается очень подвижным до 8–9 лет. Исследования

показывают, что раннее детство наиболее способствует целенаправленной подвижности всех основных суставов.

Мышцы учеников начальной школы представляют собой тонкие волокна и содержат лишь небольшое количество белка и жира. При этом большие мышцы конечностей более развиты, чем маленькие.

В этом возрасте почти завершается морфологическое развитие нервной системы, завершается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако для функционирования нервной системы характерно преобладание процессов возбуждения.

В конце младшего и среднего школьного возраста объем легких вдвое меньше, чем у взрослого человека. Дыхательный объем в минуту увеличивается с 3500 мл / мин у 7-летних детей до 4400 мл / мин у 11-летних детей. Жизненная емкость легких увеличивается с 1 200 мл в 7 лет до 2 000 мл в 10 лет [34].

Дети школьного и среднего школьного возраста очень нуждаются в высокой физической активности. По сравнению с весенним и осенним сезонами, зимой физическая активность детей снижается на 30–45%, а детей, проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере, на 50–70%.

Наиболее благоприятным возрастом для развития физических способностей является младший и младший школьный возраст (скорость и координация, способность длительное время выполнять циклическую деятельность в режимах средней и высокой интенсивности).

Нервная система у дошкольников и школьников характеризуется высокой возбудимостью и ослаблением тормозных процессов, что приводит к широкому иррадиации возбуждения по коре и недостаточной координации движений. Однако длительное поддержание процесса возбуждения по-прежнему невозможно, и дети быстро устают. Особенно важно строго дозировать нагрузку, потому что у детей в этом возрасте наблюдается недоразвитое чувство усталости. Они плохо оценивают

изменения, происходящие во внутренней среде организма при утомлении, и не могут полностью выразить их словами, даже будучи полностью истощенными [30].

Преобладание симпатического воздействия на сердце, выраженное в этом возрасте, обуславливает высокую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Значение пульса очень нестабильно, легко меняется под воздействием любых внешних раздражителей (страх, различные эмоции, физические и умственные нагрузки и т. Д.). Частота сердечных сокращений у детей школьного возраста составляет около 90 ударов в минуту [24].

Частота дыхания у детей повышена. С возрастом он постепенно уменьшается. Из-за высокой возбудимости детей частота дыхания чрезвычайно легко увеличивается при умственных и физических нагрузках, эмоциональных всплесках, повышении температуры тела и других воздействиях [30].

Физические особенности:

- дети этого возраста очень подвижны и энергичны;
- для этого возраста характерно относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, но длина тела ребенка увеличивается больше, чем его вес [30];
- суставы у детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат гибкий, а скелет содержит большое количество хрящей [34];
- дети этого возраста не обладают сильно развитым сфокусированным вниманием, не могут удерживать внимание более 15-20 минут, а при отвлечении внимания полностью пропадает концентрация; очень активно реагируют на все новое и яркое [34];
- любите слушать взрослую речь, но порог слуха и остроты слуха еще не достиг своего предела [24];
- качественная перестройка зрительного восприятия происходит в возрасте 6 лет, когда начинается вовлечение ассоциативных нижних

теменных областей мозга в анализ зрительной информации; при этом существенно улучшен механизм распознавания целостных изображений;

– мышечная масса детей в этом возрасте составляет 27% от массы тела [30].

Интеллектуальные особенности:

– дети этого возраста живут настоящим, они не понимают времени, пространства и чисел [24];

– любимые вопросы данного возраста: «Почему?» и «Это правда?» [24];

– дети в этом возрасте понимают буквально все слова, им сложно понимать абстрактные вещи [6];

– дети в этом возрасте хорошо запоминают факты, им легче запоминать слова, чем мысли [6].

Эмоциональные особенности:

– у детей в данном периоде жизни начинает развиваться система оценок, но эмоции зачастую заслоняют объективность оценок [8];

– авторитет взрослых на столько велик для детей данного возраста, что собственная оценка заслоняется оценкой взрослого [30];

– в данном возрасте дети уже способны предвидеть реакцию взрослых на ту или иную ситуацию, а также есть понимание того, с кем и как себя нужно вести [6];

– у детей в данном возрасте сохраняется большая потребность в любви и опеке;

– для данного возраста характерно желание помочь взрослому.

Социальные особенности:

– дети данного возраста очень дружелюбны; им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности [30];

– любят заниматься изготовлением поделок, но на начальном этапе трудятся лучше, чем по завершению [6];

- мальчики данного возраста предпочитают энергичные игры, но могут и поиграть с игрушками вместе с девочками [6];
- дети гордятся своим окружением и желают быть с ним [34].

1.3 Анализ методик развития координационных способностей детей в сложно-координированных видах спорта

Как известно, каждое из физических качеств смежных с хореографией и имеющих определяющие позиции в танцевальном спорте имеет чувствительные периоды. Как видно из таблицы 1, приведённой ниже, координационные способности в большинстве своём начинают активно развиваться в 7 лет.

Таблица 1 – Чувствительные периоды физических качеств [35]

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная*	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 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 быстрого 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 [22,34].

Танцевальные движения представляют собой физические упражнения повышенной сложности координации и содержат элементы новизны. В процессе танцевальной и спортивной подготовки можно увеличивать сложность движений: изменять пространственные, временные и динамические параметры (менять направление движения, танцевать в другом ритме, с другой амплитудой), ограничивать или полностью исключать, для например, визуальная информация (закрывайте глаза при движениях, выполняйте танцевальные движения без зеркала),

комбинируйте двигательные навыки (выполняйте одновременно выученные шаги и движения рук, учитывайте повороты головы, а затем работу бедер, плеч, колен, так далее.). Особенно эффективен методологический прием дополнительной информации. Таким образом, использование зеркал или ориентиров для управления движением способствует развитию навыков и способствует раннему запоминанию танцевальных движений. При развитии у спортсменов координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. 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. 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.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

3. 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.

4. 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 [34].

Для развития координационных способностей в танцевальном спорте, и в физическом воспитании в целом, используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторный;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

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.

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

– 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.);

– 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);

- изменение способов выполнения действия;
- «зеркальное» выполнение упражнений (начинать, например, не с правой, а с левой ноги (руки); выполнять не слева направо, а справа налево);
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений);
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – с закрытыми глазами (например, упражнения в паре, когда один ведёт, а другой с закрытыми глазами его «слушает»);
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений).

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. [34].

Выводы по первой главе

1. Координационные способности являются основой сложно-координационных видов спорта, в том числе и танцевального спорта.

2. Координационные способности структурированы и хорошо изучены. Все виды координационных способностей взаимосвязаны и развиваются гармонично.

3. Начальный этап подготовки танцоров – самый важный этап и лучшее время для развития координационных способностей.

4. Существует хорошая база методик развития координационных способностей в спорте и хореографическом искусстве.

5. В танцевальном спорте нет систематизированной системы развития координационных способностей. По большей части большинство коллективов не использует специальных методик развития координационных способностей, что представляет собой обширное поле для качественного исследования.

ГЛАВА 2 РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

2.1 Хореографические и спортивные методы и приемы развития координационных способностей в танцевальном спорте

Разработанные методики развития координационных способностей в хореографическом искусстве включают в себя комплексы специальных упражнений, используемых для улучшения как правило одного конкретного качества. Рассмотрим наиболее используемые.

Все описанные упражнения применяются в порядке увеличения их координационной трудности и с применением других средств усложнения упражнений: изменения временных и динамических параметров (упражнения выполнялись в медленном темпе при их изучении, затем постепенно увеличивая темп; некоторые упражнения выполнялись в заведомо медленном темпе, что также усложняло их выполнение), комбинации двигательных навыков (отдельно изучались движения ногами, затем отдельно движения руками, после чего выученные комбинации соединялись в одновременное исполнение), использование зеркала или ориентиров для контроля движения, а также исключение зрительной информации (закрывание глаз).

Наиболее эффективная и распространённая в танцевальном спорте следующая совокупность упражнений для повышения приоритетных видов координационных способностей:

Ориентационная способность:

– Вращения «Тур» со сменой точки зала.

Танцоры исполняют попеременно тур сначала на правой ноге затем на левой ноге. В положении Пасе. На шесть счетов выполняется подготовительное движение подготовка к туру: роллеве в положение пасе с подъемом рук во вторую позицию, на счета 7 и 8 выполняется вращение

«Тур» с остановкой в другую точку зала. Изначально вращения выполняются с изменением направления на 180 градусов, далее на 90 градусов, затем усложняются и выполняются на 3/4 круга.

– Линейное выполнений танцевальной композиции.

Упражнение выполняется парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции вдоль одной стороны зала (как правило длинной). Каждая фигура должна быть исполнена в правильном положении по отношению к длинной стороне. Обучающиеся фокусируют свое внимание на правильно определению направления движения вовремя исполнения каждой фигуры отдельно и комбинации из этих фигур в целом.

– Поэтапная смена направления движения.

Упражнение выполняется парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции меняя направление движения на 90 градусов после выполнения одной танцевальной фигуры. Каждая фигура должна быть исполнена в правильном положении по отношению к новой стороне. Обучающиеся фокусируют свое внимание на правильно определению направления движения вовремя исполнения каждой фигуры отдельно и комбинации из этих фигур в целом.

– Упражнение в круглом зале.

Упражнение выполняется парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции в зале имеющим круглую геометрическую форму. Каждая фигура должна быть исполнена в правильном положении описанными правилами ВФТСиАРР. Обучающиеся фокусируют свое внимание на правильно определению направления движения вовремя исполнения каждой фигуры отдельно и комбинации из этих фигур в целом несмотря на отсутствие видимых ориентиров.

Ритмическая способность:

– Повтори ритм соседа.

Упражнение выполняется в кругу. Первый танцор должен воспроизвести любой ритм используя любую часть тела. Каждый последующий танцор должен повторить все ритмы прозвучавшие перед ним в последовательности, в которой они звучали, и использовать для этого те же части тела, и добавить к этому свой ритм. На первоначальном этапе упражнения выполняется без дополнительных звуковых эффектов. По мере освоения общий темп задает метроном, а в последующем любая музыкальная композиция.

– Удар на сильную долю.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции хлопая ладонью по бедру на каждую сильную долю. При усложнении упражнения допускается совершать удар дополнительно на синкопированные акценты, а далее один партнер может выполнять удар на сильную долю, а второй партнер на слабые доли.

– Смени тем и характер.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции под замедленную или не характерную для данного танца музыку. При этом музыкальная композиция должна соответствовать музыкальному размеру выбранного танца. Для усложнения задачи изменения темпа музыкального произведения может происходить прямо во время выполнения упражнения без предупреждения танцоров.

Способность к равновесию:

– Вращения по типу «Шене» без и с изменением направления.

Танцоры исполняют попеременно вращения «Шене» сначала вправо затем влево. В положении 6 классической хореографической позиции.

Руки в положении 2 классической хореографической позиции или подготовительном классическом хореографическом положении. На первом этапе вращения выполняются в одном направлении на ускорений, по принципу от медленного в быстрому. Далее, по мере освоения материала, по сигналу педагога (хлопок, свист) спортсмен должен изменить направление вращения на 90 градусов, при этом не должно происходить остановки и сильного замедления темпа движения.

Так же интересные упражнения представлены в методиках Уральской школы танцевального спорта.

Ориентационная способность:

– Танец среди хаоса.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции. Остальные спортсмены хаотично двигаются по площадке, создавая непредсказуемые препятствия. Задача спортсмена или пары продолжить исполнение танцевальной композиции в заданном ритме с сохранением качества исполнения, и при этом не врезаться не в одно препятствие.

– Круг меняющий размеры.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции. Остальные танцоры образуют замкнутый круг. Изначально круг максимально широкий, позволяющий максимально комфортно двигаться паре. По мере исполнения композиции круг начинает менять свои размеры, заставляя танцующую пару адаптировать фигуры и движения к постоянно меняющимся размерам площадки, контролируя направления и окружающую обстановку.

– Не видим, а чувствуем.

Упражнение выполняется парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции с завязанными глазами. По мере исполнения упражнения делается максимальный упор на формирование и контроль направлений, контроля расстояния между партнерами и траектории движения как в пространстве относительно площадки, так и в пространстве партнеров относительно друг друга.

Ритмическая способность:

– Сохрани ритм и темп.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции под музыку. Тренер без предупреждения заглушает музыкальную композицию, при этом спортсмены должны продолжить исполнение движений в заданном ранее ритме и темпе. Далее тренер вновь увеличивает громкость музыкальной композиции и спортсмены должны совпасть с ритмом в соответствии с правилами исполнения танцевальных фигур и ритмическими особенностями заданной танцевальной композицией.

– Смена ритмов.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. танцоры исполняют заданные педагогом танцевальные элементы (например променадные бега, виск, меренга экшн и.д.) со сменой ритмов на каждые восемь счетов. Преподаватель использует максимальное количество сменных ритмических рисунков (Медленно А Медленно, Медленно Быстро Быстро, Быстро Быстро Медленно) или с акцентированием указанных счетов. Упражнение подходит для ряда хореографических фигур, подразумевающих большое количество вариантов разной интерпретацией.

– Спой танцевальную композицию.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции при этом голосом пропевают (поют) мелодию движения, заданные ритмы и голосом усиливают акценты. Важно при этом исполнить мелодию голосом максимально цельно и слитно. Упражнением выполняется в несколько этапов. Исполнение голосом мелодии без движения, затем одновременное исполнение движений и исполнение мелодии без музыки, далее одновременное исполнение движений и исполнение мелодии под музыку.

Способность к равновесию:

– Маятник с роллевэ.

Танцор находится в положении 6 классической хореографической позиции. Руки в положении 2 классической хореографической позиции. В течении равных промежутков времени спортсмен совершает маятниковые движения свободной ногой вперед назад, при этом на опорной ноге происходит поднимание в положение роллевэ и опускание на всю стопу и согнутое колено. Положение роллевэ совпадает с крайней верхней точкой подъема свободной ноги. При совершении свободной ногой маятникового действия соприкосновения с полом не происходит. Упражнение выполняется попеременно на каждой ноге.

– Сделай – Пстой – Повтори.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции при этом на один такт они совершают действие, а последующий такт сохраняют статичное положение, сохраняя баланс. В европейской программе остановки совпадают либо с максимально высокой точкой исполнения, либо с максимально низкой. В латиноамериканской программе желается акцент на ускорение движения по окончанию такта и сохранения положения тела после резкой остановки.

– Очень медленно через положение центрально баланса.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Танцоры исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции в максимально медленном темпе с максимально большой амплитудой движения, фокусируясь на долгом переносе веса. Необходимо контролировать непрерывность движения (отсутствия остановок) и обязательное прохождение всех танцевальных фигур через положение центрального баланса.

Регулярно после окончания определенного периода принято проводить тестирование уровня развития приоритетных для периода координационных способностей (ориентационная способность, способностей к равновесию и ритмических способностей), результаты которого сравнивают в течении года для грамотного и гармоничного распределения временных затрат на упражнения. В рассмотренных методиках рекомендуют следующие контрольные тесты:

Ориентационная способность:

– Повторение траектории.

Процедура тестирования: Испытуемым на листочке прорисовывают траекторию движения по залу. Необходимо исполнить имеющуюся танцевальную композицию любого прогрессивного танца повторив траекторию движения, заданную ранее.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, потери темпа или баланса. Так же тест считается окончанным в момент несоответствия заданных направлений.

– Вращения по кругу.

Процедура тестирования: Испытуемый выполняет вращения по типу «Шене» по линии танца, по круговой траектории, в однородной скорости. Диаметр Круга не должен быть меньше 2 метров и не должен превышать 3 метров.

Результат: Время (в секундах) исполнение вращений до момента остановки, потери баланса или снижение скорости.

– Исполнение хореографической композиции в залах разного размера.

Процедура тестирования: Испытуемые исполняют готовые хореографические композиции в двух залах по очереди. Один зал большого размера (в нашем случае 500 кв.м), второй зал небольшой (в нашем случае 50 кв.м). Задача испытуемых исполнить композицию на всю длину сторон зала без добавления либо уменьшения дополнительных движений, а используя только варьирование длины шагов и грамотное распределение танцевальных фигур по направлениям.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, потери темпа или баланса.

Ритмическая способность:

– Прыжки в такт ударов в соответствии изменяющемуся ритму.

Процедура тестирования: Испытуемый находится в положении 6 классической хореографической позиции. Руки опущены вдоль тела. Упражнение выполняется под заранее подготовленную музыкальную композицию, включающую в себя постоянную смену ритмических рисунков. Задача испытуемого пропрыгать в соответствии с заданным мелодией ритмом.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, потери темпа, потери ритма или баланса.

– Шаги по кругу под заданный темп метронома, с его периодическим выключением.

Процедура тестирования: Испытуемый выполняет основные шаги выбранной танцевальной композиции по кругу в ритме, который задает метроном. Без предупреждения звук метронома исчезает. Задача испытуемого продолжить исполнение шагов в заданном ранее ритме. Без

предупреждения звук метронома появляется. Задача испытуемого совпасть с ударами метронома.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, потери баланса или несовпадение ритмом шагов с ритмом метронома.

– Оркестр тела.

Процедура тестирования: Тестирующий задает комбинацию ритмических ударов с использованием разных частей тела (рук, ног, губ и т.д.). Испытуемый должен повторить ритмический рисунок используя те же самые приемы и части тела. После повторения испытуемым тестирующий задает следующую комбинацию.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, или несовпадение ритмом.

Способность к равновесию:

– Поза «Ромберга».

Процедура тестирования: Испытуемый занимает исходное положение: стойка на одной ноге, другая согнута вперед, пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. По команде испытуемый закрывает глаза и включается секундомер. Секундомер выключается в момент потери равновесия.

Результат: Средний показатель времени удержания равновесия трёх попыток (секунды)

– Поза «Т-позиция» с изменением направления.

Процедура тестирования: Испытуемый занимает положение из современной хореографии «Т-позиция.». Опорная нога стоит на всей стопе. Корпус наклоняется вперед параллельно полу. Свободная нога вытягивается назад параллельно полу, образуя с корпусом прямую линию. Каждые 8 секунд испытуемые не меняя положение тела должен повернуться на 90 градусов по часовой стрелке.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента потери баланса. Учитывается средний результат 3х попыток.

– Прыжки на скакалке на гимнастической скамейке.

Процедура тестирования: Испытуемый стоит на гимнастической скамейке, находясь в положении 6 классической хореографической позиции в стопах. Руки опущены вдоль тела. По команде старт начинает выполнять прыжки через скакалку на месте.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента потери баланса или остановки. Учитывается средний результат 3х попыток.

В каждом виде физических упражнений и виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. В процессе тренировки вырабатываются специализированные восприятия. Способность к точному выполнению движений развивают прежде всего посредством применения общеподготовительных упражнений при систематическом повышении их координационной сложности.

Более высокий уровень координации движений достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий. В качестве методов используют следующие: метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по времени, пространству и мышечному усилию с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимися мер времени, пространства и усилий и воспроизведением их по заданиям; метод «контрастных заданий»; метод «сближаемых заданий».

Все указанные методы основываются на сличении занимающимися объективной срочной информации о параметрах выполненных движений, полученной посредством технических средств, со своими субъективными ощущениями движений и внесении в них соответствующих коррекций. Осознание различий субъективных ощущений с объективными данными при неоднократном повторении упражнения повышает сенсорную

чувствительность, благодаря чему и создаются возможности для более точного управления движениями.

Суть метода «контрастного задания» состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру, например, по пространственному параметру: шаги в сторону на маленькое расстояние и на большее; прыжок на месте на малую высоту и на максимально возможную. По указанной методике требуется относительно грубая точность дифференцирования.

В методике «сближаемых заданий» необходимо тонкое дифференцирование. Примеры: принятие руками положения угла 90° и 75° , 90° и 80° и т.п.; шаги в сторону на заданные расстояния с открытыми и закрытыми глазами.

Для развития «чувства пространства» эффективны описанные выше методы «контрастного задания» и «сближаемого задания».

Совершенствование пространственной точности движений, выполняемых в относительно стандартных условиях, осуществляется главным образом по таким методическим направлениям:

– совершенствование точности воспроизведения заданных (эталонных) параметров движений, соответствующих требованиям рациональной техники спортивно-технического мастерства. Применяются задания с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. При этом ставится задача по достижению стабильности эталонных параметров движений;

– совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров.

Эти задания носят дифференцированный характер.

Методические приемы для совершенствования статического и динамического равновесия. Для разных типов равновесий используются следующие методические приемы:

- для позностатического равновесия:
 1. удлинение времени сохранения позы;
 2. исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
 3. уменьшение площади опоры;
 4. увеличение высоты опорной поверхности;
 5. введение неустойчивой опоры;
 6. введение сопутствующих движений;
 7. создание противодействия (парные движения).
- для динамического равновесия:
 1. упражнения с изменяющимися внешними условиями;
 2. упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Общая установка при развитии координационных способностей должна исходить из следующих положений:

- хорошее психофизическое состояние;
- нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо;
- в структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части;
- интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;

Воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;

- время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

- координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации);

- сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

- стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения).

Рассмотрим методы и упражнения подробно.

Упражнения, применяемые для развития способности к равновесию:

- подъем на полупальцы и опуститься под счёт в медленном темпе;

- подъем на полупальцы и удерживаться наверху несколько секунд;

- удержание равновесия и вертикального положения тела на полупальцах на период времени до 60 секунд;

- поднять правое (левое) колено и обхватить его руками (в дальнейшем можно выполнять упражнение без фиксации руками и на опорной ноге подниматься на полупальцы);

– маятниковое действие свободной ногой (постепенное добавление спуска и подъема на опорной ноге).

Постепенно вышеуказанные упражнения усложнялись добавлением конкурсной позиции рук, характерной для европейской программы танцев.

Следующим этапом было добавление специфики использования спусков и подъемов в танцевальном спорте:

– перенос веса в сторону с одной ноги на другую через подъем в стопе;

– перекаат веса по стопе с пятки на носок и обратно с использованием подъема в стопе и без;

– подъем на одной ноге с использованием свингового движения свободной ноги с подъемом в опорной ноге и без;

– спуски и подъемы через шаг в сторону.

Упражнения, применяемые для развития способности к согласованию:

– ходьба на месте, в сторону, вперед и назад с руками на поясе;

– ходьба по кругу лицом по линии танца и спиной с высоким подниманием колена, а затем без него. Использование смены направления через разворот на 180 градусов во время шагов по хлопку или по музыкальному сигналу. Для усложнения задачи использовался разный ритм выполнения шагов, а также смена ритма во время выполнения одного подхода;

– круговые движения вперёд и назад одной, двумя руками, встречные движения;

– перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной на месте и в движении (ходьба на месте, прыжки на месте);

– удар мяча о пол и последующая ловля его двумя руками, затем правой и левой поочередно. Добавление к данному движению подъема в

столе и выпрямления колена при ловле мяча и сгибания колена и опускания на пятку при ударе мяча о пол.

В некоторых сложно координационных видах спорта для развития координационных способностей используют игры, рассмотрим наиболее успешно интегрированные в танцевальный спорт

Комплекс игр для развития координационных способностей.

Для развития способностей к равновесию:

– игра «Фламинго».

Участники принимают исходное положение: стойка на правой ноге, левая согнута и подтянута к ягодице левой рукой, правая рука вытянута вперед. По команде участники поднимаются на полупальцы правой ноги. Выигрывает тот, кто не потеряет равновесие дольше остальных. Участники, которые потеряли равновесие, продолжают выполнять упражнение, но уже вне конкурса.

На начальном этапе применялся более упрощенный вариант игры, когда участники поднимаются на полупальцы на двух ногах сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми.

Для развития способности к согласованию:

– игра «Странный танец». Все участники становятся в круг. Ведущие (2 – 3 человека), назначенные тренером, по очереди выходят в центр и показывают какое-либо простое движение (руками, ногой, плечами, головой и т.д.). Участники должны каждое следующее показанное движение выполнять одновременно с предыдущими. Например: первый показал хлопнуть правой рукой по бедру – все хлопают по бедру. Второй показал наклоны головы вправо и влево – все хлопают правой рукой по бедру и наклоняют голову. Третий показал движение левой ногой в сторону на носок и приставить – все хлопают правой рукой по бедру, наклоняют голову вправо и влево, делают движение левой ногой в сторону на носок и приставить одновременно.

– игра с прыжками под музыку.

Все участники по очереди показывают под музыку различные варианты прыжков. Остальные в этот момент должны за ними их повторять, сохраняя детали исполнения и ритм.

Блок тестовых заданий по контролю и оценке уровня координационных способностей у спортсменов идентичен предыдущему.

2.2 Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование проводилось с 01.04.2021г. по 15.07.2021г. в малом и многофункциональном танцевальном зале Центра Культуры «Урал» г.Екатеринбург на базе танцевального спортивного клуба «Реверанс», танцевальном зале Дворца Культуры «Металлург» г.Верхняя Пышма на базе спортивного танцевального клуба «Элем» и большом танцевальном зале Дворца Культуры г.Качканар на базе танцевально-спортивного центра «Реверанс», три раза в неделю у первой и второй экспериментальных групп и два раза в неделю у контрольной группы, продолжительность тренировки у всех групп составляла 1 час 30 минут.

В процессе подготовительной работы было решено разработать не одну, а две экспериментальных методики, в одной использовать уже имеющиеся в различных видах спорта упражнения, а во второй использовать самостоятельно разработанные упражнения, основанные на опыте хореографического образования и основных методах и приемах по подготовке спортсменов в танцевальном спорте.

Для проведения исследования были созданы две экспериментальные и одна контрольная группы спортсменов-танцоров 13 –14 лет на начальном этапе подготовке по 14 человек каждая, всего было 42 спортсменов.

В первой экспериментальной группе в подготовительной части занятия, применялась экспериментальная методика, направленная на развитие приоритетных видов координационных способностей через комплекс упражнений характерный для сложно координационных видов

спорта. В связи с большим количеством упражнений было решено в обеих экспериментальных группах увеличить количество занятий в неделю до трех, для сохранения объема основного тренировочного процесса.

Во второй экспериментальной группе с этой же целью в процессе занятий, по мимо комплекса упражнений, направленного на развитие приоритетных видов координационных способностей и характерного для сложно координационных видов спорта, было решено в основной части урока внедрить экспериментальный комплекс упражнений, разработанный самостоятельно. Данный комплекс состоит из упражнений, методов и приемов, основанный на обще хореографических приемах и авторских разработанных комплексных лексических элементов бального танца, направленных на развитие приоритетных видов координационных способностей.

Тренировочный процесс контрольной группы проходил по стандартному учебному плану.

Исследовательская работа подразделялась на 3 этапа:

1. На первом этапе производился литературный поиск по заданной тематике, формировалась проблема и гипотеза, анализировались существующие методы по изучению данной проблемы.

2. На втором этапе работы проводился целенаправленный педагогический эксперимент по развитию приоритетных видов координационных способностей спортсменов на начальном этапе подготовке.

3. На третьем этапе исследования проводилась обработка и анализ результатов исследования: проверка эффективности применения экспериментальной методики путем сопоставления данных двух экспериментальных и контрольной групп на начальном и конечном этапе всего периода. После чего было сформировано заключение и даны практические рекомендации.

В рамках исследования были использованы общепринятые методики развития координационных способностей, а также методики для тренировки координационных способностей у спортсменов-танцоров.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Педагогическое тестирование;
5. Опрос среди практикующих судей Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла;
6. Метод математической статистики.

1. Анализ психолого-педагогической и методической литературы. В процессе написания выпускной квалификационной работы была изучена литература, связанная с: анатомией, возрастной физиологией, теорией и методикой физического воспитания, а также была изучена методическая литература по танцевальному спорту, по хореографии и по методам тренировки координационных способностей в других видах спорта. Анализ литературы позволил обобщить информацию по изучаемой проблеме и найти направления действий для решения данной проблемы.

2. Педагогическое наблюдение. В процессе исследования были созданы все условия для проведения организованного восприятия исследуемого объекта (танцоров-спортсменов) и тренировочного процесса, в том числе как связанного с применением экспериментальной методики, направленной на развитие приоритетных видов координационных способностей, так и процесса в целом. При наблюдении отслеживались, описывались и анализировались и тренировочный процесс в танцевальном спорте, и особенности танцоров-спортсменов на начальном этапе подготовки. Регистрировали данные на протяжении всего эксперимента.

3. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с двумя экспериментальными группами спортсменов и одной контрольной с целью апробации экспериментальной методики и выявления ее эффективности.

4. Педагогическое тестирование

Для проверки эффективности экспериментальной методики были выбраны следующие тесты:

Ориентационная способность:

– Повторение траектории.

Процедура тестирования: Испытуемым на листочке прорисовывают траекторию движения по залу. Необходимо исполнить имеющуюся танцевальную композицию любого прогрессивного танца повторив траекторию движения, заданную ранее.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, потери темпа или баланса. Так же тест считается окончанным в момент несоответствия заданных направлений.

– Вращения по кругу.

Процедура тестирования: Испытуемый выполняет вращения по типу «Шене» по линии танца, по круговой траектории, в однородной скорости. Диаметр Круга не должен быть меньше 2 метров и не должен превышать 3 метров.

Результат: Время (в секундах) исполнение вращений до момента остановки, потери баланса или снижение скорости.

– Исполнение хореографической композиции в залах разного размера.

Процедура тестирования: Испытуемые исполняют готовые хореографические композиции в двух залах по очереди. Один зал большого размера (в нашем случае 500 кв.м), второй зал небольшой (в нашем случае 50 кв.м). Задача испытуемых исполнить композицию на всю длину сторон зала без добавления либо уменьшения дополнительных

движений, а используя только варьирование длины шагов и грамотное распределение танцевальных фигур по направлениям.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, потери темпа или баланса.

Ритмическая способность:

– Прыжки в такт ударов в соответствии изменяющемуся ритму.

Процедура тестирования: Испытуемый находится в положении 6 классической хореографической позиции. Руки опущены вдоль тела. Упражнение выполняется под заранее подготовленную музыкальную композицию, включающую в себя постоянную смену ритмических рисунков. Задача испытуемого пропрыгать в соответствии с заданным мелодией ритмом.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, потери темпа, потери ритма или баланса.

– Шаги по кругу под заданный темп метронома, с его периодическим выключением.

Процедура тестирования: Испытуемый выполняет основные шаги выбранной танцевальной композиции по кругу в ритме, который задает метроном. Без предупреждения звук метронома исчезает. Задача испытуемого продолжить исполнение шагов в заданном ранее ритме. Без предупреждения звук метронома появляется. Задача испытуемого совпасть с ударами метронома.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, потери баланса или несовпадение ритмом шагов с ритмом метронома.

– Оркестр тела.

Процедура тестирования: Тестирующий задает комбинацию ритмических ударов с использованием разных частей тела (рук, ног, губ и т.д.). Испытуемый должен повторить ритмический рисунок используя те

же самые приемы и части тела. После повторения испытуемым тестирующий задает следующую комбинацию.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента остановки, или несовпадение ритмом.

Способность к равновесию:

– Поза «Ромберга».

Процедура тестирования: Испытуемый занимает исходное положение: стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. По команде испытуемый закрывает глаза и включается секундомер. Секундомер выключается в момент потери равновесия.

Результат: Средний показатель времени удержания равновесия трёх попыток (секунды)

– Поза «Т-позиция» с изменением направления.

Процедура тестирования: Испытуемый занимает положение из современной хореографии «Т-позиция». Опорная нога стоит на всей стопе. Корпус наклоняется вперед параллельно полу. Свободная нога вытягивается назад параллельно полу, образуя с корпусом прямую линию. Каждые 8 секунд испытуемые не меняя положение тела должен повернуться на 90 градусов по часовой стрелке.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента потери баланса. Учитывается средний результат 3х попыток.

– Прыжки на скакалке на гимнастической скамейке.

Процедура тестирования: Испытуемый стоит на гимнастической скамейке, находясь в положении 6 классической хореографической позиции в стопах. Руки опущены вдоль тела. По команде старт начинает выполнять прыжки через скакалку на месте.

Результат: Время (в секундах) выполнения теста до момента потери баланса или остановки. Учитывается средний результат 3х попыток.

5.Опрос среди практикующих судей Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла

Одним из важнейших итогов обзора и изучения научно-методической литературы, было определение приоритетных для данного исследования видов координационных способностей. Исходя из данных литературных источников, мы остановились на трёх приоритетных видах координационных способностей: ритмическая способность, способность к равновесию и ориентационная способность.

Однако, для большей достоверности и более глубокой адаптивности исследования к современным условиям, мы решили рассмотреть способности, которые наиболее важны с точки зрения процесса оценки уровня мастерства пары судьями аккредитованной Министерством Спортa России организации в области танцевального спорта. Для этого был проведен опрос среди практикующих судей Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ВФТСиАРР).

В опросе приняли участие 40 тренеров Федерации танцевального спорта и спортивного рок-н-ролла России по спортивным танцам. Им было предложено из полного перечня видов координационных способностей выбрать 3, которые, по их мнению, особенно важны для достижения высокого результата и достойной оценки для спортсменов-танцоров 13 – 14лет.

После проведения подсчёта и статистического анализа, мы получили следующие результаты:

- произвольное расслабление мышц –1 респондент,
- по 2 человека выделили способности к дифференцированию и к реагированию;
- 10 человек остановило свой выбор на способности к перестроению двигательного действия;
- 20 судей выделили ориентационную способность и способность к согласованию;

– 25 убеждены в важности равновесия;
 – и все 40 респондентов безоговорочно согласились с важностью ритмических способностей.

Все данные наглядно представлены в диаграмме Рисунок 1.



Рисунок 1 – Результаты опроса «Приоритетные для спортсменов-танцоров 13 – 14 лет виды координационных способностей»

Из схемы, приведённой выше (рисунок 1), хорошо видно четыре лидирующих вида координационных способностей, которым отдали своё предпочтение наибольшее количество респондентов (ритмическая способность – 40; способность к равновесию – 25; ориентационная способность – 20; способность к согласованию – 20). Так же просматривается значительная степень их превалирования над остальными.

Поскольку в изученной нами в подготовительный этап литературе много описано методик развития способности к согласованию и в дошкольных учреждениях (и в учреждениях дополнительного образования) для развитие этой способности используются элементы

танцевального спорта, то в нашем исследовании было решено не рассматривать данную разновидность координационных способностей.

Поэтому, именно ритмическая способность, ориентационная и способность к равновесию были избраны приоритетными видами координационных способностей в данном эксперименте.

Метод математической статистики

Все полученные данные после тестирования подвергались статистической обработке, при этом сравнивались данные полученные на начальном и конечном этапе у всех исследуемых групп детей.

Были рассчитаны средние арифметические значения (\bar{X}) и стандартные отклонения (δ) для того, чтобы найти степень достоверности (P) по полученным результатам тестирования.

Степень достоверности (P) находили по t -критерию Стьюдента. Если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5%, если $P < 0,01$, то ошибка меньше 1% и результат достоверен. Если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат считается не достоверен [34].

2.3 Описание и результаты исследования

Разработанная экспериментальная методика развития координационных способностей у спортсменов-танцоров на начальном этапе подготовке включала в себя ниже описанные тестовые задания, которые были проведены перед началом периода исследования и по его окончанию для оценки динамики развития приоритетных для нашего исследования видов координационных способностей в экспериментальных и контрольной группах.

Блок тестовых заданий по контролю и оценке уровня координационных способностей юниоров 13 – 14 лет, занимающихся спортивными танцами в начале и в конце исследования:

Ориентационная способность:

– Повторение траектории.

- Вращения по кругу.
- Исполнение хореографической композиции в залах разного размера.

Ритмическая способность:

- Прыжки в такт ударов в соответствии изменяющемуся ритму.
- Шаги по кругу под заданный темп метронома, с его периодическим выключением.
- Оркестр тела.

Способность к равновесию:

- Поза «Ромберга».
- Поза «Т-позиция» с изменением направления.
- Прыжки на скакалке на гимнастической скамейке.

Поскольку для проведения эксперимента были созданы две экспериментальные группы, то рассмотрим методики развития приоритетных видов координационных способностей отдельно для каждой группы.

В первой экспериментальной группе в подготовительной части занятия, применялась экспериментальная методика, направленная на развитие приоритетных видов координационных способностей через комплекс упражнений характерный для сложно координационных видов спорта.

Упражнения применялись в порядке увеличения их координационной трудности и с применением других средств усложнения упражнений: изменения временных и динамических параметров (упражнения выполнялись в медленном темпе при их изучении, затем постепенно увеличивая темп; некоторые упражнения выполнялись в заведомо медленном темпе, что также усложняло их выполнение), комбинации двигательных навыков (отдельно изучались движения ногами, затем отдельно движения руками, после чего выученные комбинации соединялись в одновременное исполнение), использование зеркала или

ориентиров для контроля движения, а также исключение зрительной информации (закрывание глаз).

Нами предложена следующая совокупность упражнений для повышения приоритетных видов координационных способностей (Приложение 1):

Ориентационная способность:

- Вращения «Тур» со сметой точки зала.
- Линейное выполнений танцевальной композиции.
- Поэтапная смена направления движения.
- Упражнение в круглом зале.

Ритмическая способность:

- Повтори ритм соседа.
- Удар на сильную долю.
- Смени тем и характер.

Способность к равновесию:

- Вращения по типу «Шене» без и с изменением направления.
- Проба Яроцкого.
- Прыжок с поворотом.
- Боковая планка.

Во второй экспериментальной группе с этой же целью в процессе занятий, по мимо комплекса упражнений, направленного на развитие приоритетных видов координационных способностей и характерного для сложно координационных видов спорта, было решено в основной части урока внедрить экспериментальный комплекс упражнений, разработанный самостоятельно. Данный комплекс состоит из упражнений, методов и приемов, основанный на обще хореографических приемах и авторских разработанных комплексных лексических элементов бального танца, направленных на развитие приоритетных видов координационных способностей.

Нами предложена следующая совокупность упражнений для повышения приоритетных видов координационных способностей в основной части урока (Приложение 2):

Ориентационная способность:

- Танец среди хаоса.
- Круг меняющий размеры.
- Не видим, а чувствуем.

Ритмическая способность:

- Смена ритмов.
- Спой танцевальную композицию.

Способность к равновесию:

- Маятник с роллевоз.
- Очень медленно через положение центрально баланса.

Тренировочный процесс контрольной группы проходил без изменений.

После окончания эксперимента было проведено повторное тестирование уровня развития приоритетных для данного исследования координационных способностей (ориентационная способность, способностей к равновесию и ритмических способностей), результаты которого мы сравнили с результатами предварительного тестирования (до начала применения экспериментальной методики).

Результаты тестирования (до начала эксперимента) контрольной, первой и второй экспериментальных групп приведены в таблицах 1,2 и 3 (Приложение 3).

Из результатов тестирования видно, что все три группы имеют примерно одинаковые средние показатели уровня общей выносливости и приоритетных видов выносливости для данного исследования.

Результаты проведения повторного тестирования (после окончания эксперимента) контрольной, первой и второй экспериментальных групп приведены в таблицах 4,5 и 6 (приложение 4).

Динамика показателей основных критериев в тестах в экспериментальных и контрольной группах в секундах представлена в Таблице №7.

Таблица 7 – Динамика показателей основных критериев в тестах в экспериментальных и контрольной группах.

№	Повторение траектории (с)	Вращение по кругу (с)	Композиция в разных залах (с)	Прыжки в такт ритма (с)	Шаги с метрономом (с)	Оркестр тела (с)	Поза «Ромберга» (с)	Поза «Г-позиция» (с)	Прыжки на гимнастической скамейке (с)
	Ориентационные способности			Ритмические способности			Способность к равновесию		
Первая экспериментальная группа	37,9	19,6	97	155,5	29	19,9	40,7	26,1	27,4
Вторая экспериментальная группа	92,6	39,3	191,5	309,8	70,6	94,7	102,7	94,6	53,2
Контрольная группа	6,4	2	13,5	3,7	6,8	4,5	7,1	4,9	6,1

Исходя из данных таблицы можно сделать следующие выводы: динамика результатов улучшения приоритетных видов координационных способностей в первой экспериментальной группе была следующей: средний уровень повышения ориентационных способностей изменился на 70,3%: тест повторение траектории – 52,3%, тест – вращения по кругу – 90,7%, тест – танцевание в разных залах – 68,1%; а средний уровень ритмических способностей улучшился на 106,8%: тест – прыжки в такт ритма – 151,7%, тест – шаги с метрономом – 121,3%, тест – оркестр тела – 47,4%; средние изменения способности к равновесию составили 84,3%: тест – поза «Ромберга» – 74,8%, тест – поза «Г-позиция» – 61,4%, тест – прыжки на гимнастической скамейке – 114,1%. В результате, средний

процент развития уровня приоритетных видов координационных способностей в целом составил 87,1%.

Во второй экспериментальной группе нами отмечены следующие изменения: средний уровень повышения ориентационных способностей изменился на 145,1%: тест повторение траектории – 131,5%, тест – вращения по кругу – 176,2%, тест – танцевание в разных залах – 127,7%; а средний уровень ритмических способностей улучшился на 279,9%: тест – прыжки в такт ритма – 301,3%, тест – шаги с метрономом – 315,1%, тест – оркестр тела – 223,3%; средние изменения способности к равновесию составили 207,9%: тест – поза «Ромберга» – 191,2%, тест – поза «Г-позиция» – 223,1%, тест – прыжки на гимнастической скамейке – 209,4%. В результате, средний процент развития уровня приоритетных видов координационных способностей в целом составил 210,9%.

В контрольной группе, мы наблюдаем, что: средний уровень повышения ориентационных способностей изменился на 9,5%: тест повторение траектории – 9,2%, тест – вращения по кругу – 10,5%, тест – танцевание в разных залах – 9%; а средний уровень ритмических способностей улучшился на 15,4%: тест – прыжки в такт ритма – 3,6%, тест – шаги с метрономом – 32,3%, тест – оркестр тела – 10,5%; средние изменения способности к равновесию составили 16,7%: тест – поза «Ромберга» – 13,6%, тест – поза «Г-позиция» – 11,5%, тест – прыжки на гимнастической скамейке – 25,1%. В результате, средний процент развития уровня приоритетных видов координационных способностей в целом составил 13,8%.

Проведенный анализ данных рисунка 2 (Приложение 5), видна хорошая динамика развития приоритетных видов координационных способностей у обеих экспериментальных групп. Поэтому мы решили рассмотреть проценты изменения уровня развития приоритетных видов координационных способностей отдельно по каждому тесту (Рисунок 3, Приложение 6).

На рисунке 3 отражена положительная динамика развития результатов в приоритетных видах координационных способностей, что наблюдалось у обеих групп.

Однако методика, включающая как комплекс упражнений в подготовительной части занятия, направленного на развитие приоритетных видов координационных способностей и характерного для сложно координационных видов спорта, так и экспериментальный комплекс упражнений в основной части урока, разработанный самостоятельно (проводилась во второй экспериментальной группе), даёт более стабильные и высокие результаты. В то время как методика, включающая комплекс упражнений в подготовительной части занятия, направленного на развитие приоритетных видов координационных способностей и характерного для сложно координационных видов спорта (первая экспериментальная группа), больше способствовала однородному и постепенному развитию координационных способностей.

И, поскольку, средние изменения развития приоритетных видов координационных способностей во второй экспериментальной группе выше, мы пришли к выводу, что методика, включающая как комплекс упражнений в подготовительной части занятия, направленного на развитие приоритетных видов координационных способностей и характерного для сложно координационных видов спорта, так и экспериментальный комплекс упражнений в основной части урока, разработанный самостоятельно, лучше подойдёт для спортсменов-танцоров 13–14 лет.

Так же для обеспечения объективности исследования и проверки достоверности показателей перед началом исследования были найдены средние арифметические значения (\bar{X}) и стандартное отклонение (δ) в экспериментальной и контрольной группах для каждого упражнения в тесте.

Затем посчитано значение t-критерия Стьюдента для каждого из выполненных тестов в первой экспериментальной и контрольной группах

до начала эксперимента. После чего полученное значение сравнили с граничным значением при 5%-ном уровне значимости в таблице 8.

Таблица 8 – Сравнительная характеристика координационных способностей у спортсменов танцоров 13–14 лет первой экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

Критерий		Экспериментальная группа №1		Контрольная группа		Уровень значимости различий (P)
		х	б	х	б	
Ориентационные способности	Повторение траектории (с)	72,4	11,9	69,4	10,5	>0,05
	Вращения по кругу (с)	21,6	1,6	19,9	1,3	>0,05
	Исполнение композиции в разных залах(с)	142,3	18,6	149,4	7,9	>0,05
Ритмические способности	Прыжки в такт ритма (с)	102,5	8,4	101,6	6,8	>0,05
	Шаги с метрономом (с)	23,9	1,5	21,0	2,0	>0,05
	Оркестр тела (с)	41,9	1,2	42,6	1,9	>0,05
Способность к равновесию	Поза «Ромберга» (с)	52,4	1,9	52,2	1,1	>0,05
	Поза «Т-позиция»	42,5	1,2	42,5	1,5	>0,05
	Прыжки через скакалку на гимнастической скамейке (с)	24,0	1,4	24,3	2,0	>0,05

Затем посчитано значение t-критерия Стьюдента для каждого из выполненных тестов во второй экспериментальной и контрольной группах до начала эксперимента. После чего полученное значение сравнили с граничным значением при 5%-ном уровне значимости в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительная характеристика координационных способностей у спортсменов танцоров 13–14 лет второй экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

Критерий		Экспериментальная группа №1		Контрольная группа		Уровень значимости различий (P)
		х	б	х	б	
Ориентационные способности	Повторение траектории (с)	70,4	8,8	69,4	10,5	>0,05
	Вращения по кругу (с)	22,3	2,3	19,9	1,3	>0,05
	Исполнение композиции в разных залах(с)	149,9	12,5	149,4	7,9	>0,05
Ритмические способности	Прыжки в такт ритма (с)	102,8	6,4	101,6	6,8	>0,05
	Шаги с метрономом (с)	22,4	1,8	21,0	2,0	>0,05
	Оркестр тела (с)	42,4	1,9	42,6	1,9	>0,05
Способность к равновесию	Поза «Ромберга» (с)	53,7	4,9	52,2	1,1	>0,05
	Поза «Т-позиция»	42,4	1,3	42,5	1,5	>0,05
	Прыжки через скакалку на гимнастической скамейке (с)	25,4	1,3	24,3	2,0	>0,05

По результатам тестирования спортсменов по окончании исследования так же были найдены средние арифметические значения (X), стандартное отклонение (δ) и t-критерия Стьюдента для каждого из выполненных тестов в первой экспериментальной и контрольной группах. После чего полученное значение сравнили с граничным значением при 5%-ном уровне значимости и представили в таблице 10.

Таблица 10 – Сравнительная характеристика координационных способностей у спортсменов танцоров 13–14 лет первой экспериментальной и контрольной групп по окончанию педагогического эксперимента

Критерий		Экспериментальная группа №1		Контрольная группа		Уровень значимости различий (P)
		х	б	х	б	
Ориентационные способности	Повторение траектории (с)	110,3	12,8	75,8	7,8	<0,05
	Вращения по кругу (с)	41,2	2,5	21,9	1,9	<0,05
	Исполнение композиции в разных залах(с)	239,3	17,1	162,9	6,7	<0,05
Ритмические способности	Прыжки в такт ритма (с)	258,0	14,0	105,3	3,3	<0,05
	Шаги с метрономом (с)	52,9	2,9	27,8	2,7	<0,05
	Оркестр тела (с)	61,8	4,4	47,1	1,6	<0,05
Способность к равновесию	Поза «Ромберга» (с)	93,1	6,1	59,3	3,1	<0,05
	Поза «Т-позиция»	68,6	5,1	47,4	1,3	<0,05
	Прыжки через скакалку на гимнастической скамейке (с)	51,4	6,7	30,4	1,6	<0,05

По результатам тестирования спортсменов по окончанию исследования так же были найдены средние арифметические значения (X), стандартное отклонение (δ) и t-критерия Стьюдента для каждого из выполненных тестов в первой экспериментальной и контрольной группах. После чего полученное значение сравнили с граничным значением при 5%-ном уровне значимости и представили в таблице 11.

Таблица 11 – Сравнительная характеристика координационных способностей у спортсменов танцоров 13–14 лет второй экспериментальной и контрольной групп по окончанию педагогического эксперимента

Критерий		Экспериментальная группа №1		Контрольная группа		Уровень значимости различий (P)
		х	б	х	б	
Ориентационные способности	Повторение траектории (с)	163,0	9,9	75,8	7,8	<0,05
	Вращения по кругу (с)	61,6	4,0	21,9	1,9	<0,05
	Исполнение композиции в разных залах(с)	341,4	36,4	162,9	6,7	<0,05
Ритмические способности	Прыжки в такт ритма (с)	412,6	39,5	105,3	3,3	<0,05
	Шаги с метрономом (с)	93,0	22,3	27,8	2,7	<0,05
	Оркестр тела (с)	137,1	17,0	47,1	1,6	<0,05
Способность к равновесию	Поза «Ромберга» (с)	156,4	10,4	59,3	3,1	<0,05
	Поза «Т-позиция»	137,0	12,2	47,4	1,3	<0,05
	Прыжки через скакалку на гимнастической скамейке (с)	78,6	7,2	30,4	1,6	<0,05

Из анализа перечисленных данных можно сделать вывод, что все результаты исследования достоверные и исследование проведено успешно.

Выводы по второй главе.

1. Сочетание хореографических и спортивных методов развития координационных способностей дают наиболее эффективные результаты.

2. Целенаправленное развитие координационных способностей позволяет повысить качество исполнения танцевальных элементов и приводит по итогу к улучшению исполнения лексического материала.

3. использованный комплекс упражнений для развития координационных способностей эффективен, поскольку апробировался на нескольких независимых танцевальных коллективах.

4. Метод математической статистики свидетельствует о достоверности исследования.

5. По результатам исследования необходимо отметить основные изменения:

В первой экспериментальной группе

– средний уровень повышения приоритетных видов координационных способностей в целом составил 87,1%..

Во второй экспериментальной группе

– средний процент развития уровня приоритетных видов координационных способностей в целом составил 210,9%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важным компонентом учебно-тренировочного процесса спортсменов-танцоров является формирование культуры движений, что тесно связано с совершенствованием координационных способностей.

В данной дипломной работе были рассмотрены понятия координации и координационных способностей, изучены особенности развития координационных способностей танцоров на начальном этапе спортивной танцевальной подготовки, проанализированы методики развития координационных способностей танцоров и ее средства как в хореографии, так и в сложно-координационных видах спорта.

Рассмотрев методики развития координационных способностей танцоров, можно сделать вывод, что большей эффективностью пользуются метод вариативного упражнения и специальных развивающих упражнений, что связано с особенностями сенситивного периода развития занимающихся. А в целом большая часть методик направлена на работу с дошкольным и младшим возрастом, а наиболее эффективные методы развития построены не только на теории и методике физической культуры, но и на симбиозе с основными приемами развития хореографических данных и музыкального образования, что важно для нашего исследования, поскольку танцевальный спорт исторически-вид хореографического искусства, а на сегодняшний день еще и самый яркий пример синтеза спорта, хореографии и музыки.

Так же отметим, что регулярная оценка уровня развития координационных способностей важна для мониторинга эффективности комплекса упражнений и корректировки тренировочного процесса в танцевальном спорте.

Значение координационной подготовки в танцевальном спорте определяется характером данного вида деятельности, его принадлежностью к сложно-координационным видам спорта.

Достигнута основная цель исследования: разработка и реализация методики, включающей в себя комплекс упражнений для развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте – достигнута

Она реализована через выполнение следующих задач:

- Изучить понятие координации и координационных способностей.
- Рассмотреть особенности развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки.
- Проанализировать методики развития координационных способностей, характерные для сложно координационных видов спорта.
- Разработать и реализовать комплекс упражнений для развития координационных способностей танцоров на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте.

Исследование проводилось в 3 этапа: подготовительный (сбор, изучение материала по теме и подготовка комплекса упражнений), исследование (апробация комплекса упражнений) и финальный (анализ результатов).

В процессе исследования было решено использовать не одну, а две экспериментальные методики. В одной использовать уже имеющиеся в различных видах спорта упражнения, а во второй использовать авторский комплекс упражнений, основанный на опыте хореографического образования и основных методах, и приемах по подготовке спортсменов в танцевальном спорте.

По результатам исследования необходимо отметить основные изменения:

В первой экспериментальной группе:

- средний уровень повышения приоритетных видов координационных способностей в целом составил 87,1%.

Во второй экспериментальной группе:

– средний процент развития уровня приоритетных видов координационных способностей в целом составил 210,9%.

Эти данные позволяют сделать вывод о том, что гипотеза исследования полностью подтвердилась.

В итоге исследования сформированы практические рекомендации (Приложение 7).

Проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов развития координационных способностей на начальном этапе подготовки танцоров-спортсменов. Существует ряд вопросов, требующих серьезного изучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1978, – 354с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение: Физическая культура в школе / С. И. Бекина - М., 1983, – 37– 40с.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: ФиС. 2011, – 288с.
4. Бернштейн, Н. А. О построении движений: / Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз. 1947, – 179с.
5. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности: / Н. А. Бернштейн. – М. 1966, – 129с.
6. Блинов, Н. Г., Игишева, Л. Н. Практикум по психофизиологической диагностике./Н. Г. Блинов, Л. Н. Игишева – М.: Физкультура и спорт, 2010, – 36с.
7. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям./М. М. Боген– М.: Физическая культура и спорт, 2015, – 279с.
8. Ботяев, В. Л. Координационные способности, двигательный ритм, вестибулярная устойчивость, их роль в освоении программы по гимнастике студентами педагогических вузов: автореф.дис... канд.пед.наук: 13.00.04: защищена: 20.12.99: [КГУФКСиТ]: / В. Л. Ботяев. – Краснодар, 1999, – 24с.
9. Брюс, К. Лоуэлл. Сигналы тела / К. Лоуэлл Брюс, М., 2017, – 301с.
10. Бурбо, Л. П. Слушайте своё тело, вашего лучшего друга на Земле / Л. П. Бурбо; [пер.с англ.]. – Киев: София, 2010, – 176с.
11. Вавилова, Е. Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей и подростков // Роль физического воспитания в подготовке детей к

школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю. Ф. Змановского и Н. Т. Тереховой. – М., 2010, – 147с.

12. Васильева, О. Н., Леонова Л. А. Особенности выработки точностного движения у детей среднего школьного возраста. / О. Н. Васильева, Л. А. Леонова Новые исследования по возрастной физиологии. – 2000, – №114, – 101 – 105с.

13. Верхошавский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошавский, – М.: Физкультура и спорт, 1988, – 320с.

14. Вилмор, Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательная активность / Дж. Х. Вилмор , Д. Л. Костил. – Киев, 2017, – 75 с.

15. Вишнякова, С. В. Совершенствование функциональных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике: Учебно–методическое пособие / С. В. Вишнякова, И. Н. Сопов, В. М. Замов. – Волгоград: ВГАФК, 1998, – 78 – 80с.

16. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис. д–ра пед. наук. / М., 2008, – 59с.

17. Волкова, Л. М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. / М., 2003, – 61с.

18. Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. / Омск, 2012, – 24 – 32с.

19. Гогун, Е. Н., Мартъенов, Б. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. Н. Мартъенов, М.: Физкультура и спорт, 2010, – 179с.

20. Григорян, Э. А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом: Автореф. дис. канд. пед. наук. / Киев, 2006, – 56с.
21. Давыдов, С. Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 7–10 летнего возраста различных типов конституций./ С. Ю. Давыдов, Теория и практика физической культуры. 2005, – №11, – 39 – 43с.
22. Ноткина, Н. А. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н. А. Ноткина. – СПб: Образование, 2013, – 53с.
23. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту. / Б. В. Евстафьев, Л., 2010, – 169с.
24. Ильин, Е. П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы / Е. П. Ильин, Психомоторика Сб. научн. трудов. – Л., 2016, – 242с.
25. Ильин, Е. П. Ловкость – миф или реальность? / Е. П. Ильин. Теория и практика физической культуры. –2002, – №3, – 51 – 53с.
26. Кабанов, Ю. М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. / Минск, 2012, – 57с.
27. Карпеев, А. Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей / А. Г. Карпеев, Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. – Омск, 2002, – 24 – 32с.
28. Кечетжиева, А., Банкова, М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. / А. Кечетжиева, М. Банкова, М. Чиприянова М.: Физкультура и спорт, 2015, – 76с.
29. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод.рекомендации. / Минск, 2011, – 19с.
30. Коссов, А. И. Психомоторное развитие старших школьников (методические разработки). / А. И. Коссов, М., 2019, – 154с.

31. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры. / П. К. Кофман, М.: Физкультура и спорт, 2018, – 400с.
32. Лях, В. И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» / В. И. Лях. Теория и практика физической культуры. –2004, – №1, – 48 – 50с.
33. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В. И. Лях. Теория и практика физической культуры. – 2005, –№11, – 32с.
34. Лях, В. И. Координационные способности школьников. / В. И. Лях. Минск: Полымя, 2011, – 54с.
35. Лях, В. И. Критерии определения координационных способностей / В. И. Лях. Теория и практика физической культуры. –2001, – №11, – 17–20с.
36. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях. Теория и практика физической культуры. –2007, – №7, – 28–30с.
37. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В. И. Лях. Теория и практика физической культуры. –2003, – №8, – 44 – 46с.
38. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // В. И. Лях. Физкультура в школе. –2007, – №5, – 25 – 28с.
39. Лях, В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В. И. Лях. Теория и практика физической культуры. –2000, – №3, – 15 – 18с.
40. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В. И. Лях. М.: Физкультура и спорт, 2008, – 26с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Упражнения для повышения координационных способностей

Экспериментальная методика, направленная на развитие приоритетных видов координационных способностей через комплекс упражнений характерный для сложно координационных видов спорта.

Ориентационная способность:

– Вращения «Тур» со сметой точки зала.

Спортсмены исполняют попеременно тур сначала на правой ноге затем на левой ноге. В положении Пасе. На шесть счетов выполняется подготовительное движение подготовка к туру: роллеве в положение пасе с подъемом рук во вторую позицию, на счета 7 и 8 выполняется вращение «Тур» с остановкой в другую точку зала. Изначально вращения выполняются с изменением направления на 180 градусов, далее на 90 градусов, затем усложняются и выполняются на 3/4 круга.

–Линейное выполнений танцевальной композиции.

Упражнение выполняется парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции вдоль одной стороны зала (как правило длинной). Каждая фигура должна быть исполнена в правильном положении по отношению к длинной стороне. Обучающиеся фокусируют свое внимание на правильно определению направления движения вовремя исполнения каждой фигуры отдельно и комбинации из этих фигур в целом.

–Поэтапная смена направления движения.

Упражнение выполняется парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции меняя направление движения на 90 градусов после выполнения одной танцевальной фигуры. Каждая фигура должна быть исполнена в правильном положении по отношению к новой стороне. Обучающиеся фокусируют свое внимание на правильно определению

направления движения вовремя исполнения каждой фигуры отдельно и комбинации из этих фигур в целом.

–Упражнение в круглом зале.

Упражнение выполняется парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции в зале имеющим круглую геометрическую форму. Каждая фигура должна быть исполнена в правильном положении описанными правилами ВФТСиАРР. Обучающиеся фокусируют свое внимание на правильно определении направления движения вовремя исполнения каждой фигуры отдельно и комбинации из этих фигур в целом несмотря на отсутствие видимых ориентиров.

Ритмическая способность:

–Повтори ритм соседа.

Упражнение выполняется в кругу. Первый спортсмен должен воспроизвести любой ритм используя любую часть тела. Каждый последующий спортсмен должен повторить все ритмы прозвучавшие перед ним в последовательности, в которой они звучали, и использовать для этого те же части тела, и добавить к этому свой ритм. На первоначальном этапе упражнения выполняется без дополнительных звуковых эффектов. По мере освоения общий темп задает метроном, а в последующем любая музыкальная композиция.

–Удар на сильную долю.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции хлопая ладонью по бедру на каждую сильную долю. При усложнении упражнения допускается совершать удар дополнительно на синкопированные акценты, а далее один партнер может выполнять удар на сильную долю, а второй партнер на слабые доли.

–Смени тем и характер.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции под замедленную или не характерную для данного танца музыку. При этом музыкальная композиция должна соответствовать музыкальному размеру выбранного танца. Для усложнения задачи изменения темпа музыкального произведения может происходить прямо во время выполнения упражнения без предупреждения танцоров.

Способность к равновесию:

–Вращения по типу «Шене» без и с изменением направления.

Спортсмены исполняют попеременно вращения «Шене» сначала вправо затем влево. В положении 6 классической хореографической позиции. Руки в положении 2 классической хореографической позиции или подготовительном классическом хореографическом положении. На первом этапе вращения выполняются в одном направлении на ускорений, по принципу от медленного в быстрому. Далее, по мере освоения материала, по сигналу педагога (хлопок, свист) спортсмен должен изменить направление вращения на 90 градусов, при этом не должно происходить остановки и сильного замедления темпа движения.

–Проба Яроцкого.

Спортсмен выполняет круговые движения головой в одну сторону (в темпе 2 движения в 1 сек). Упражнение выполняется попеременно в каждую сторону. Максимальное время упражнения ограничивается на первоначальном этапе тренером, по мере улучшения качества – временные рамки упражнения увеличиваются.

–Прыжок с поворотом.

Спортсмен на каждые два счета выполняет прыжок по 6 классической хореографической позиции с доворотом на 90 затем за 180, а далее на 360 градусов. Необходимо при приземлении сохранить в стопах 6 классическую хореографическую позицию и не потерять баланс.

–Боковая планка.

Из положения «лежа на полу на боку» необходимо подняться на вытянутой руке (допускается выполнение стоя на предплечье). При этом позвоночник и все тело должны оставаться ровными и прямыми. Опираясь на кончики носков и кисти рук, напрягите и зафиксируйте все мышцы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнения основной части урока

Экспериментальная методика на основе упражнений, методов и приемов, основанная на обще хореографических приемах и авторских разработанных комплексных лексических элементов бального танца, направленных на развитие приоритетных видов координационных способностей.

Ориентационная способность:

–Танец среди хаоса.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции. Остальные спортсмены хаотично двигаются по площадке, создавая непредсказуемые препятствия. Задача спортсмена или пары продолжить исполнение танцевальной композиции в заданном ритме с сохранением качества исполнения, и при этом не врезаться не в одно препятствие.

–Круг меняющий размеры.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции. Остальные спортсмены образуют замкнутый круг. Изначальное круг максимально широкий, позволяющий максимально комфортно двигаться паре. По мере исполнения композиции круг начинает менять свои размеры, заставляя танцующую пару адаптировать фигуры и движения к постоянно меняющимся размерам площадки, контролируя направления и окружающую обстановку.

–Не видим, а чувствуем.

Упражнение выполняется парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек

танцевальной композиции с завязанными глазами. По мере исполнения упражнения делается максимальный упор на формирование и контроль направлений, контроля расстояния между партнерами и траектории движения как в пространстве относительно площадки, так и в пространстве партнеров относительно друг друга.

Ритмическая способность:

– Сохрани ритм и темп.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции под музыку. Тренер без предупреждения заглушает музыкальную композицию, при этом спортсмены должны продолжить исполнение движений в заданном ранее ритме и темпе. Далее тренер вновь увеличивает громкость музыкальной композиции и спортсмены должны совпасть с ритмом в соответствии с правилами исполнения танцевальных фигур и ритмическими особенностями заданной танцевальной композицией.

–Смена ритмов.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Спортсмены исполняют заданные педагогом танцевальные элементы (например променадные бега, виск, меренга экшн и.д.) со сменой ритмов на каждые восемь счетов. Преподаватель использует максимальное количество сменных ритмических рисунков (Медленно А Медленно, Медленно Быстро Быстро, Быстро Быстро Медленно) или с акцентированием указанных счетов. Упражнение подходит для ряда хореографических фигур, подразумевающих большое количество вариантов разной интерпретацией.

–Спой танцевальную композицию.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции при этом голосом

пропевают (поют) мелодию движения, заданные ритмы и голосом усиливают акценты. Важно при этом исполнить мелодию голосом максимально цельно и слитно. Упражнением выполняется в несколько этапов. Исполнение голосом мелодии без движения, затем одновременное исполнение движений и исполнение мелодии без музыки, далее одновременное исполнение движений и исполнение мелодии под музыку.

Способность к равновесию:

–Маятник с роллевлэ.

Спортсмен находится в положении 6 классической хореографической позиции. Руки в положении 2 классической хореографической позиции. В течении равных промежутков времени спортсмен совершает маятниковые движения свободной ногой вперед назад, при этом на опорной ноге происходит поднимание в положение роллевлэ и опускание на всю стопу и согнутое колено. Положение роллевлэ совпадает с крайней верхней точкой подъема свободной ноги. При совершении свободной ногой маятникового действия соприкосновения с полом не происходит. Упражнение выполняется попеременно на каждой ноге.

–Сделай – Постой – Повтори.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции при этом на один такт они совершают действие, а последующий такт сохраняют статичное положение, сохраняя баланс. В европейской программе остановки совпадают либо с максимально высокой точкой исполнения, либо с максимально низкой. В латиноамериканской программе желается акцент на ускорение движения по окончанию такта и сохранения положения тела после резкой остановки.

–Очень медленно через положение центрально баланса.

Упражнение выполняется как индивидуально так и парой. Спортсмены исполняют свою танцевальную композицию либо небольшой, заданный педагогом, кусочек танцевальной композиции в максимально медленном темпе с максимально большой амплитудой движения, фокусируясь на долгом переносе веса. Необходимо контролировать непрерывность движения (отсутствия остановок) и обязательное прохождение всех танцевальных фигур через положение центрального баланса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты предварительного тестирования

Таблица 1 – Результаты предварительного тестирования первой экспериментальной группы

№	Повторение траектории (с)	Вращение по кругу (с)	Композиция в разных залах (с)	Прыжки в такт ритма (с)	Шаги с метрономом (с)	Оркестр тела (с)	Поза «Ромберга» (с)	Поза «Г-позиция» (с)	Прыжки на гимн. скамейке (с)
	Ориентационные способности			Ритмические способности			Способность к равновесию		
1	60	20	155	98	20	41	52	44	23
2	63	22	145	96	25	42	54	42	22
3	65	19	152	100	23	41	53	44	23
4	60	23	143	86	25	41	50	43	25
5	61	25	100	112	23	42	50	41	26
6	68	23	156	113	24	43	51	42	24
7	80	21	145	101	23	45	54	42	25
8	85	22	155	99	25	41	56	43	25
9	86	21	145	103	25	41	54	41	23
10	90	22	152	102	25	42	52	45	25
11	92	23	143	102	23	43	51	42	21
12	62	20	100	103	25	41	53	41	25
13	66	20	156	99	26	42	50	42	25
14	75	21	145	121	23	41	54	43	24
Ср. арифм. отдельного теста	72,4	21,6	142,3	102,5	23,9	41,9	52,4	42,5	24,0

Таблица 2 – Результаты предварительного тестирования второй экспериментальной группы

№	Повторение траектории (с)	Вращение по кругу (с)	Композиция в разных залах (с)	Прыжки в такт ритма (с)	Шаги с метрономом (с)	Оркестр тела (с)	Поза «Ромберга» (с)	Поза «Г–позиция» (с)	Прыжки на гимн. скамейке (с)
	Ориентационные способности			Ритмические способности			Способность к равновесию		
1	75	21	152	121	23	38	43	45	23
2	71	21	155	98	23	45	45	42	25
3	66	23	145	98	25	43	55	41	25
4	63	22	153	97	23	42	58	41	24
5	62	18	123	103	21	41	59	43	26
6	63	19	160	112	20	45	60	45	25
7	91	23	161	103	25	41	55	42	28
8	67	26	152	102	25	42	52	41	27
9	67	25	155	102	23	43	54	42	24
10	63	24	145	99	22	42	51	43	25
11	80	23	153	98	23	45	57	41	26
12	83	23	123	101	21	41	56	42	25
13	66	24	160	103	20	42	52	43	26
14	69	20	161	102	20	43	55	43	26
Ср. арифм. отдельного теста	70,4	22,3	149,9	102,8	22,4	42,4	53,7	42,4	25,4

Таблица 3 – Результаты предварительного тестирования контрольной группы

№	Повторение траектории (с)	Вращение по кругу (с)	Композиция в разных залах (с)	Прыжки в такт ритма (с)	Шаги с метрономом (с)	Оркестр тела (с)	Поза «Ромберга» (с)	Поза «Г-позиция» (с)	Прыжки на гимн. скамейке (с)
	Ориентационные способности			Ритмические способности			Способность к равновесию		
1	63	20	145	102	20	42	51	41	25
2	65	20	143	99	20	42	52	41	24
3	88	20	152	98	23	41	51	42	25
4	92	21	157	102	21	46	54	42	26
5	63	19	136	102	20	45	53	41	25
6	67	19	157	99	20	43	53	42	24
7	72	23	156	98	19	42	52	45	28
8	75	22	145	96	19	41	52	45	23
9	80	20	143	103	21	42	51	43	21
10	61	20	152	110	23	45	54	42	20
11	61	19	157	121	18	45	52	45	25
12	62	18	136	103	22	42	53	43	24
13	63	19	157	95	25	41	51	41	24
14	60	19	156	95	23	40	52	42	26
Ср. арифм. отдельного теста	69,4	19,9	149,4	101,6	21,0	42,6	52,2	42,5	24,3

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты повторного тестирования

Таблица 4 – Результаты повторного тестирования первой экспериментальной группы

№	Повторение траектории (с)	Вращение по кругу (с)	Композиция в разных залах (с)	Прыжки в такт ритма (с)	Шаги с метрономом (с)	Оркестр тела (с)	Поза «Ромберга» (с)	Поза «Т-позиция» (с)	Прыжки на гимн. скамейке (с)
	Ориентационные способности			Ритмические способности		Способность к равновесию			
1	110	36	250	250	50	62	80	65	45
2	123	40	233	256	54	64	89	63	42
3	145	40	245	245	56	62	88	65	48
4	111	41	212	238	52	63	86	63	49
5	121	42	263	260	54	59	89	69	60
6	96	44	222	266	51	63	99	75	45
7	99	39	250	267	45	65	101	74	48
8	102	39	250	255	52	55	99	73	67
9	105	45	233	280	56	58	98	74	55
10	106	45	245	290	53	57	96	77	48
11	114	42	212	255	55	65	99	65	49
12	99	41	263	245	53	69	95	63	55
13	110	42	222	249	54	55	93	65	53
14	103	41	250	256	56	68	92	69	55
Ср. арифм. отдельного теста	110,3	41,2	239,3	258,0	52,9	61,8	93,1	68,6	51,4

Таблица 5 – Результаты повторного тестирования второй экспериментальной группы

№	Повторение траектории (с)	Вращение по кругу (с)	Композиция в разных залах (с)	Прыжки в такт ритма (с)	Шаги с метрономом (с)	Оркестр тела (с)	Поза «Ромберга» (с)	Поза «Г-позиция» (с)	Прыжки на гимн. скамейке (с)
	Ориентационные способности			Ритмические способности			Способность к равновесию		
1	150	56	300	400	60	112	156	112	70
2	156	63	321	412	68	125	158	144	78
3	189	60	296	456	80	145	145	121	74
4	156	55	350	398	82	123	147	145	70
5	165	69	400	356	89	146	157	125	80
6	169	56	369	399	72	133	159	143	85
7	158	66	354	450	100	125	149	155	86
8	170	63	300	475	120	123	168	136	84
9	163	65	321	368	112	154	154	135	82
10	172	64	296	384	145	125	145	125	86
11	158	63	350	355	99	175	159	142	89
12	155	63	400	423	89	145	154	152	65
13	165	60	369	462	85	155	153	139	75
14	156	60	354	439	101	134	185	144	76
Ср. арифм. отдельного теста	163,0	61,6	341,4	412,6	93,0	137,1	156,4	137,0	78,6

Таблица 6 – Результаты повторного тестирования контрольной группы

№	Повторение траектории (с)	Вращение по кругу (с)	Композиция в разных залах (с)	Прыжки в такт ритма (с)	Шаги с метрономом (с)	Оркестр тела (с)	Поза «Ромберга» (с)	Поза «Т-позиция» (с)	Прыжки на гимн. скамейке (с)
	Ориентационные способности			Ритмические способности		Способность к равновесию			
1	93	20	160	103	26	45	58	45	28
2	71	19	162	103	25	46	58	47	27
3	66	21	170	102	26	47	59	48	29
4	75	21	169	99	28	45	56	47	30
5	85	21	170	103	29	47	58	45	32
6	83	20	155	105	26	48	60	49	31
7	77	22	154	107	24	49	66	49	30
8	66	22	160	105	26	47	54	48	30
9	76	23	162	106	25	50	58	47	32
10	66	25	170	110	29	48	57	48	31
11	75	25	169	111	32	49	59	47	33
12	71	24	170	106	32	45	62	47	30
13	78	23	155	105	31	46	62	48	32
14	79	21	154	109	30	47	63	49	30
Ср. арифм. отдельного теста	75,8	21,9	162,9	105,3	27,8	47,1	59,3	47,4	30,4

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Средние величины результатов

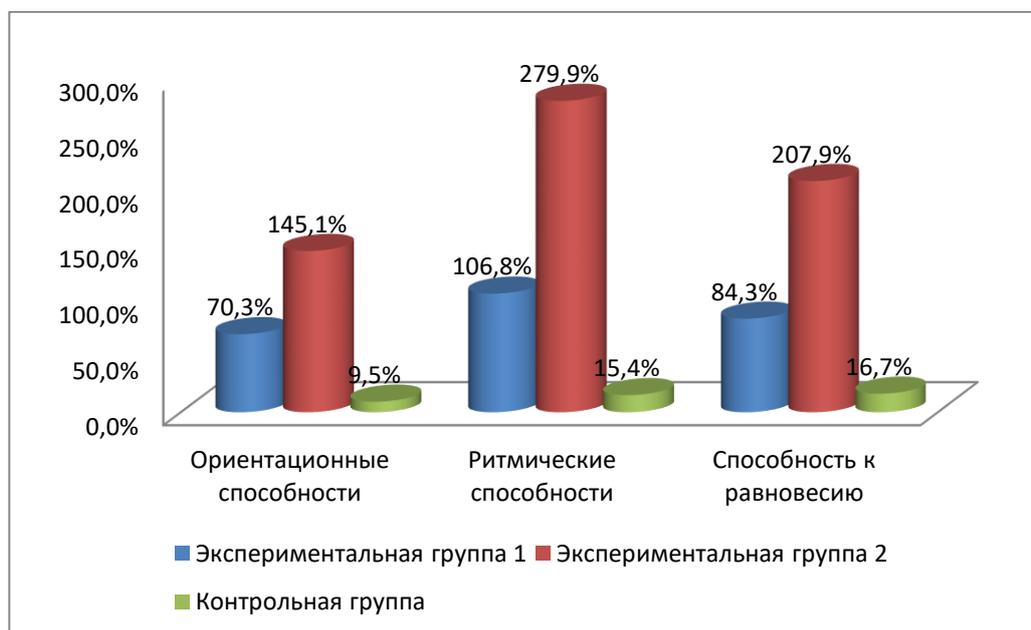


Рисунок 2 – Средние изменения приоритетных видов координационных способностей в контрольной и экспериментальных группах

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Результаты по каждому тесту

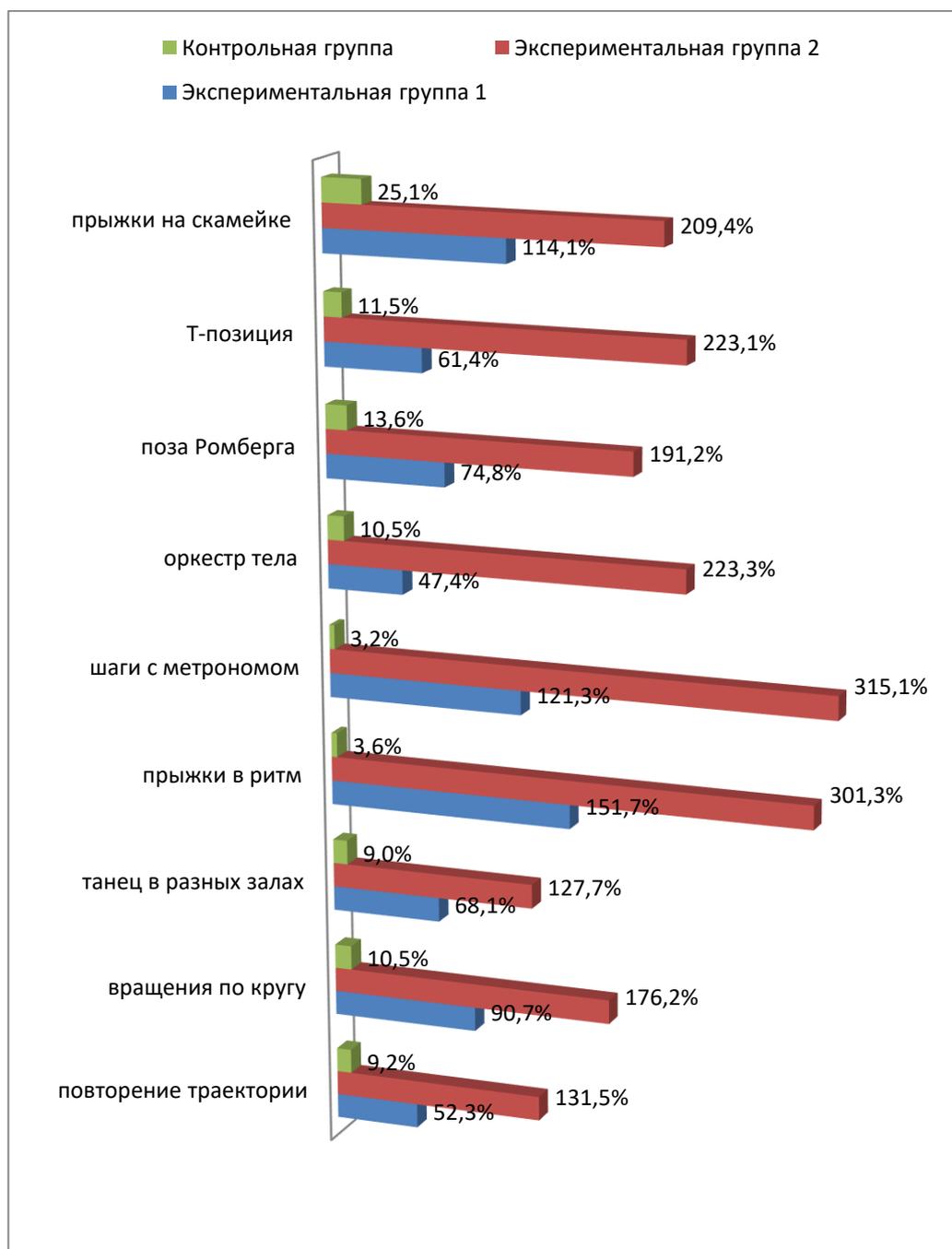


Рисунок 3 – Изменения уровня развития приоритетных видов координационных способностей отдельно по каждому тесту

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Практические рекомендации

1. Разработанную методику тренировок рекомендуется применять как в начальной, так и профессиональной подготовке спортсменов-танцоров для улучшения выполнения основных и синкопированных танцевальных элементов.

2. Данной методике рекомендуется уделять 15–30 минут от тренировки 3 раза в неделю в течение 10 месяцев, чтоб добиться должного эффекта.

3. Для более эффективного развития координационных способностей упражнения предлагается усложнять и выполнять на протяжении все спортивной карьеры.