



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ В
СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите
«21» мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расцектаева Расцектаева Д.О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-263-4-1
Соколова Кристина Андреевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Осинцева Кристина Андреевна

Челябинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ	5
1.1 Особенности координационных качеств детей 7-10 лет и их возрастные особенности	5
1.2 Современный танец как один из методов развития координационных качеств	14
1.3 Методы и средства развития координационных качеств у детей 7-10 лет	20
Вывод по первой главе	23
ГЛАВА.2 ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РОЛИ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ 7-10 ЛЕТ В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	24
2.1 Практические рекомендации для развития координации детей 7-10 лет	24
2.2 Разработка упражнений для развития координационных качеств детей 7- 10 лет	29
Вывод по второй главе	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	40

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Хореографы и преподаватели повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Музыка и движение формируют у ребенка свободу в творческом мышлении, дают возможность импровизировать, отдавая взамен ребенку эмоциональные реакции - радость, удовольствие. Музыка и движение помогают воспитывать детей, дают возможность познать мир. Через музыку и движение у ребенка развивается не только художественный вкус и творческое воображение, но и любовь к жизни, человеку, природе, формируется внутренний духовный мир ребенка координационные и танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации.

Актуальность нашего исследования заключается в необходимости развития и формирования координационных качеств средствами современного танца у детей 7-10 лет. Этот возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей и равновесия. Данное физическое качество воспитывается на основе совершенствования рефлекторных механизмов созревания вестибулярного анализатора. Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. На основании актуальности проблемы, нами была определена тема исследования: «Современный танец и его роль в развитии координационных качеств детей 7-10 лет».

Цель исследования - выявить влияние современного танца на развитие координации движений у детей 7-10 лет.

Объект исследования: развитие координации у детей 7-10 лет.

Предмет исследования: современный танец как средство развития координации детей 7-10 лет.

Гипотеза: использование в хореографическом занятии тренировочных средств, направленных на развитие координационных качеств детей будет способствовать более эффективному совершенствованию развития координационных качеств детей 7-10 лет в современном танце.

Предполагается, что эффективное развитие координационных способностей у детей на занятиях хореографии на этапе начальной подготовки может обеспечиваться посредством использования физических упражнений повышенной координационной сложности с элементами новизны.

Для раскрытия темы исследования нами были намечены следующие задачи:

1. изучить литературу по теме;
2. представить в тексте сущность современного танца;
3. выписать методы развития координационных качеств у детей 7-10 лет
4. провести эксперимент с танцевальной группой детей в возрасте 7-10 лет для выявления влияния координационных качеств в современном танце.

ГЛАВА.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ

1.1 Особенности координационных качеств детей 7-10 лет и их возрастные особенности

Координационные способности (ловкость) - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. Координационные способности тесно связаны с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями и в спорте, и в профессиональной деятельности, и в быту. Развитию ловкости способствует систематическое разучивание новых усложненных движений, а также применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры), - чем шире база освоенных разнообразных движений, тем быстрее осваиваются новые неизвестные двигательные действия или их различные сочетания. На этом и основывается методика воспитания ловкости.

Ловкость- самое сложное и многозначное качество. Она проявляется как способность осваивать сложные по координации движения; как точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик заданного движения; как способность изменять двигательную деятельность сообразно меняющейся обстановке (хорошо проявляется в спортивных играх). Средства и методы развития ловкости сводятся к систематическому разучиванию новых движений и применению

упражнений, предполагающих мгновенное перестраивание двигательной деятельности (спортивные игры, единоборства).

Любуясь выступлениями гимнастов, мы отмечаем их ловкость. Наблюдая за игрой баскетболистов, за их виртуозным владением мячом, мы тоже наблюдаем проявление ловкости. В первом случае ловкость проявляется во владении своим телом во втором - во владении мячом. Развитие одного вида ловкости не даёт гарантии в достаточном уровне развития другого.

В научной и учебно-методической литературе еще пока не найден подход к такому определению понятия «координационные способности». Скорее всего это противоречие произошло из-за неоднозначного понимания авторами сущности координационных способностей. Ранее, когда выполнялись какие-либо двигательные деятельности, для характеристики координационных возможностей человека, применяли термин «ловкость». Именно ловкость, по мнению авторов определяла, во-первых, способность за максимально короткое время обучаться новым движениям и, во-вторых, это максимально быстро перенаправить свою двигательную деятельность в случае с внезапной сменой обстановки [8]. Позднее вместе с термином «ловкость» начали применять термин «координационные способности». Так, по мнению Е.П. Ильина, «под ловкостью следует понимать совокупность координационных способностей, одной из которой является быстрота, овладения новыми движениями, другой-быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации» [5]. Л.П. Матвеев писал: «Координационные способности определяются как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или при

переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [6].

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма - всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Основная задача физического воспитания в этом возрасте: создание «школы движений», овладение основами рациональной техники двигательного действия на основе знаний, умений и навыков, полученных в дошкольный период. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным увеличением жизненной емкости легких, развитием выносливости, опорно-двигательного аппарата. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет подвижность до 9-10 лет, это благоприятный период для роста позвонков во всех основных направлениях, происходит формирование осанки. Ряд требований к развитию осанки:

- необходимо тренировать мышечный корсет;
- должна быть симметричность развития мышц;
- необходимо формировать правильное ощущение осанки;
- укрепляя опорно-двигательный аппарат необходимо учитывать податливость скелета.

Возраст 7-10 лет наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Физические упражнения должны быть не сложные с акцентом на координацию выполнения.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. В связи с этим различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие — это длительное сохранение позы человека(ласточка), а динамическое-это сохранение направленности перемещения человека, при перемене позы (перемещение лыжника). В данном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам спорта. У детей быстро растет способность к запоминанию.

Область специально-подготовительных координационных упражнений ограничена спецификой избранного вида спорта. К ним относят две группы таких средств.

А) подводящие упражнения, подобные по структуре с осваиваемыми движениями, служащие для изучения этого двигательного действия.

Б) развивающие, направленные в основном на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, гимнастические кувырки, колесо, прыжки с закрытыми глазами)

Под техникой физического упражнения понимаем способность выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и с относительно большей эффективностью. В свою очередь, воспитывая с помощью развивающих упражнений, создаем предпосылки для приобретения альтернативной техники движений [8].

Особую группу средств развития координации движений составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. Так же координационные способности можно квалифицировать с учетом их места, роли в общей системы двигательной деятельности человека:

Способность к реагированию — это способность быстро и точно начать движения, соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом. Кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью;

Способность к равновесию — сохранение устойчивого положения в любых статических положениях тела или по ходу выполнения движения (Этот навык имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно простых движений, требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия).

Способность к ритму — способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

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

Способность к дифференцированию — это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность — это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Под способностью к ориентации понимают возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении;

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость — характеризуется умением точно и стабильно реализовывать двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (прыжков, поворотов, выпадов), что является составляющей специфических координационных способностей. Спортсмен, обладающий высоким уровнем вестибулярной устойчивости, способен выдерживать стабильную пространственную ориентацию, функцию равновесия и надежность при активных и пассивных перемещениях по площадке.

К специальным координационным способностям относят однородные двигательные действия, которые систематизируются по уровню сложности.

1) в циклических и ациклических двигательных действиях

Ациклические действия — это упражнения, имеющие выраженное начало и конец. К ним относятся, прежде всего, прыжки, метания и поднимание тяжести. Повторение не связано неразрывно с окончанием предыдущего движения и не обуславливает последующее.

Циклические действия — это упражнения, в которых все элементы, составляющие один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах.

2) в метательных движениях на меткость

Метания — это легкоатлетические упражнения со снарядом, относящиеся к ациклическому типу упражнений, которые требуют «взрывных» усилий. Все метания хорошо развивают равновесие, глазомер, снимают мышечные зажимы и благотворно влияют на ЦНС. Средством обучения техникам метаний являются упражнения и игры с различными по размеру и весу мячами – теннисными, баскетбольными, набивными.

3) нападающих и защитных движениях в подвижных играх (спортивные, соревновательные, сюжетные)

4) в метаниях на дальность и силу (спортивные упражнения, выполняемые с целью послать снаряд (диск, копье, молот, ядро) на наибольшее расстояние.

- выполнения действий различными частями тела (общеразвивающие упражнения — это движения различными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением)

- перемещение предметов в пространстве (перемещение предметов с одного места в другое)

К не менее важным специфическим координационным способностям относят:

Способность к ориентации в пространстве — возможность человека с наибольшей точностью определить и изменить положение своего тела, а также осуществлять движения в правильном направлении.

Способность к реагированию — способность быстро и как можно точно выполнять движения на известный или неизвестный сигнал телом либо его частью (рукой или ногой).

Способность к согласованию — соединение отдельных движений в единые целостные двигательные комбинации.

Вестибулярная устойчивость — способность выполнять движения в условиях вестибулярного раздражения (кувырки и повороты).

Способность к ритму — способность воспроизводить заданный ритм в изменяющихся ситуациях.

Способность к равновесию — сохранение устойчивости положения тела при различных упражнениях (в стойках) и по ходу выполнения движений (в ходьбе).

Произвольное расслабление мышц — способность к расслаблению и сокращению определенных мышц в конкретный момент.

Специальные и специфические способности составляют понятие об «общих координационных способностей». На практике можно увидеть, что некоторые хорошо выполняют задания на равновесие, ритм и ориентирование, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности.

Общие координационные способности — возможности человека, которые определяют готовность к управлению различными двигательными действиями.

Все координационные способности можно разделить на актуальные (они проявляются на данный момент) и потенциальные (существуют до начала какого-либо действия в скрытом виде), а также элементарные и сложные. Элементарные заключаются в способности точно воспроизводить параметры движений, а сложные — способность быстро перестраивать движения во внезапно меняющихся ситуациях.

Основное средство воспитания координационных способностей — это физические упражнения повышенной координационной сложности и элементы, содержащие новизну. «Сложность физических упражнений, возможно, повысить с помощью замены пространственных, временных и динамических параметров, но так же и внешними условиями, меняя очередность расположенных средств их высоту и массу, изменяя размеры опор или повышение её подвижности в упражнениях на равновесие» Комбинируя двигательные навыки между собой: бег прыжки, ходьба с ловлю предмета; выполняя упражнения по определенному сигналу или на ограниченное время.

Используя дополнительные ориентиры для контроля или, например, зал с зеркалами для быстрого закрепления навыков. Выполняя двигательные действия, главное, чтобы не было сдерживающих ограничений или полное исключение допустим зрительной информации. «Более свободную и доступную группу способов для воспитания координационных способностей составляют обще подготовительные гимнастические

упражнения динамического направления разом охватывающие основные группы мышц» Это упражнения с предметом и без предмета, в различных положениях тела, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые при разных условиях, элементы акробатики в разные стороны и упражнения в равновесии [5].

Специальные упражнения для усовершенствования координационных способностей подбираются в соответствии с выбранным видом спорта. Применяют две основные группы средств:

1. Подводящие — это особые упражнения, которые помогают обучиться определенным техникам и развить мастерство, направленные на совершенствование координаций при усвоении различных движений;
2. Развивающие — направлены на развитие и совершенствование физических качеств.

Пока не станут упражнения на координацию автоматическими – они являются эффективными. После чего доведенное до навыка и выполняемое каждый раз в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие теряют свою ценность, но стимулируют на дальнейшее развитие координационных способностей.

Так же Стамбулова Н.В. установила, что в возрасте 7-10 происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка и прежде всего координационного компонента. Следовательно, этот возрастной отрезок наиболее благоприятен для закладки физических качеств и координационных способностей, реализуемых в процессе становления двигательной активности ребенка» Внимание у детей рассеянное, они могут сосредоточить свое внимание только на 15 минут. Но если что-то появляется интересное, они начинают отвлекаться. Активно реагируют на различные звуки, не принадлежащие их вниманию. Любят слушать взрослого, но затруднено понимает абстрактные слова и понятия. Они больше запоминают, то чем их мотивирует взрослый. Так как дети быстро устают, то между упражнениями должны быть небольшие паузы. Упражнения не

должны быть длительными. В этом возрасте дети подражают взрослым. Изучаемы упражнения должны, быть понятными и простыми. И все упражнения воспринимают лучше через игры. «Дети младшего школьного возраста обожают играть, склоны к фантазированию, позволяющие им проще представлять себе возможные двигательные действия. Вследствие этого рекомендуется больше упражнений приближать к играм или проводить в форме игры.

1.2 Современный танец как один из методов развития координационных качеств

Танец — это ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением это особая культура, целый жизненный мир. Танец – один из видов искусства, материалом для создания эмоциональной составляющей или возможного образа в нем является человеческое тело. Ритмичные движения, пластика, чувство импульсов внутри тела, возможность углубляться в самого себя – все это элементы современного танца. Это искусство, позволяет олицетворить различные эмоции, передать чувства и настроения через движения своего тела, через перемещение в пространстве и эмоциональных всплеск. Танец неразрывно связан с музыкой. Он как бы исполняет её содержание движениями тела, передает композицию и задумку выбранного произведения.

Современные танцы — это искусство, включающее в себя большое кол-во направлений

Список самых актуальных на сегодняшний день в молодёжной среде стилей выглядит так: модерн, контемпорари, джаз, хаус, waacking, jazz-funk, vogue, strip, dancehall, hip-hop, break dance, перечислить все стили того, что мы ассоциируем с понятием «современный танец», практически невозможно: список чрезвычайно внушителен и продолжает постоянно

пополняться. Это головокружительное стилевое разнообразие представляет собой фантастическое поле для творческого развития. Каждое направление и стиль имеют свои индивидуальные черты и особенности. И совершенно определенно можно утверждать только одно: танец — это то, что всегда будет рядом с человеком как прекрасная форма выражения его эмоционального состояния. Ведь как часто люди скачут или пляшут от радости.

Одна из задач современной хореографии – донести до зрителя настроение, используя определённые движения, а также другие элементы (например, актёрское мастерство, силовые упражнения, декорации, музыку), чтобы создать эффект интересного шоу [10].

Если предположить, что танец — это текст, то весомая часть происходящего на современной танцевальной сцене больше схожа с попыткой говорить на иностранном языке незнакомые звуки, соединяя их по законам известного прежде языка.

Спонтанность предполагает потерю предсказуемой структуры, когда сама структура - набор правил. Непосредственность - безусловный атрибут импровизации. Импровизация же - безусловная свобода человека, его желание покинуть рамки вокруг него и его разума.

Танцевальная импровизация, как феномен современного искусства, появилась в эпоху постмодерна как способ взаимодействия с пространством, уход от строгих рамок классического танца. Процедурное определение – импровизация, как способность слышать свое тело, пространство и партнеров, скорее относится к состоянию импровизатора, неспособное сказать что-либо о процессе и результате.

Творческий момент «здесь и сейчас» более вероятен в импровизации, но не гарантирован [3].

Импровизация — соединение осознанного выбора спонтанной реакции. Танцоры находят способы преодолеть ограничивающие их модели мышления.

Создатели свободного танца мыслили его как новую культуру движения и сознания. Они мечтали о том, что танец даст универсальный язык для общения людей всех национальностей, станет прообразом совместного социального действия. Все создатели видели в нем не искусство для искусства, а часть культуры демократической, культуры будущего.

Все виды современных танцев развивают и укрепляют всё тело, заставляют работать в полную силу независимо от навыков или возраста обучающихся.

На сегодняшний день каждый может выбрать свой танец, который больше подойдет для его восприятия мира. Можно тренироваться даже дома, если душа просит, а вы точно пока и не знаете, чего бы хотели. Со временем предпочтения станут понятными. В любом случае, стоит только начать двигаться. И будет просто невозможно [8].

Под координацией движений понимается согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешним условиям и состоянию человека. Доказано, что это качество у каждого человека при рождении уже заложено, но его необходимо развивать. Наибольшего эффекта можно достичь в том случае, если развивать координацию с 6-10 лет. В этот период ребенок развивается, учится ловкости, скорости, точности, координируя в играх и упражнениях свои движения. Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения упражнения, т.е. насколько точно оно соответствует поставленной задаче. Но техника физических упражнений имеет не одну, а несколько характеристик: временную (время движения, темп), пространственную (исходное положение, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве по направлению, форме, амплитуде, расстояния), пространственно – временную (скорость, ускорение), динамическую (мышление, усилия), ритмическую (соразмерность усилий во времени и

пространстве). Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

- первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- вторая группа. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [2].

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, на занятиях с детьми младшего школьного возраста приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений [2].

Современная хореография – тот стиль танца, которому присущ ритмика, пластика, музыкальность и четкость движений под модную и актуальную музыку. Современная хореография представляет собой новое, уникальное и особенное направление танцев, в основе которого лежит глубокое восприятие и ощущение музыки с работой тела на полном максимуме его возможностей. Основной идеей современного танца является акцентирование и выделение индивидуальности исполняющего, но

добиться этого можно только с помощью применения нескольких танцевальных направлений. Современный танец является воплощением идей, образов или тем, которые были взяты из нынешней жизни, наряду с использованием хореографических приемов популярных в обусловленный период времени [1].

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. В связи с этим различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие – это длительное сохранение позы человека (ласточка), а динамическое – это сохранение направленности перемещения человека, при перемене позы (перемещение лыжника).

Используя дополнительные ориентиры для контроля или, например, зал с зеркалами для быстрого закрепления навыков. Выполняя двигательные действия, главное, чтобы не было сдерживающих ограничений или полное исключение допустим зрительной информации. «Более свободную и доступную группу способов для воспитания координационных способностей составляют обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического направления разом охватывающие основные группы мышц. Это упражнения с предметом и без предмета, в различных положениях тела, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые при разных условиях, элементы акробатики в разные стороны и упражнения в равновесии [5].

Специальные упражнения для усовершенствования координационных способностей в танце подбираются в соответствии с хореографической подготовкой. Применяют две основные группы средств:

1. Подводящие – направленные на совершенствование координаций различных движений;
2. Развивающие – направлены на развитие и совершенствование физических качеств.

Пока не станут упражнения на координацию автоматическими – они являются эффективными. После чего доведенное до навыка и выполняемое каждый раз в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие теряет свою ценность, но стимулирует на дальнейшее развитие координационных способностей.

В современном танце мы имеем следующие виды и способы развития координации:

Визуально-зрительная – педагог показывает, ученики повторяют. На этом этапе не задействуется память, движение происходит здесь и сейчас, танцовщики просто считывают то, что показывает педагог.

Мышечная – ранее выученное движение надо повторить самостоятельно. Подключаются нейронные связи, происходит посыл сигнала в мышцы, и танцовщики выполняют то, что ранее было показано и повторено за педагогом, только теперь уже самостоятельно.

Двигательная – умение выполнить поставленную задачу. Например, соединить последовательно или одновременно несколько ранее изученных движений.

Музыкально-ритмическая – способность согласовать движения не только между разными частями тела, в нужном направлении в пространстве, но и с музыкой, сохраняя чёткий темпоритм.

Составляя упражнения на развитие координации, также учитывайте разные варианты координации по видам движений:

- Одноименные и разноимённые – работает одна и та же рука и нога или противоположные, например, правая рука и левая нога;

- Однонаправленные и разнонаправленные — обе руки/ноги движутся в одном направлении (поднимаются вперёд) или в разных направлениях (правая вперёд, а левая одновременно назад);

- Одновременные и разновременные – обе руки/ноги двигаются синхронно вместе или одна как бы «отстаёт», выполняя то же движение, но на несколько счетов позже;

- Поочерёдные – одно и то же движение (комбинация) выполняется одной рукой/ногой, потом другой;

- Последовательные — открытая форма координации, когда у движений есть логика, то есть необходимо запомнить и точно воспроизвести определённую комбинацию.

1.3 Методы и средства развития координационных качеств у детей 7-10 лет

При разработке методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста авторы учитывали, что при развитии координационных способностей используются упражнения, которые предъявляют повышенные требования к упорядочиванию движений, их согласованию, организации. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, должны иметь необходимую координационную трудность и сложность для выполнения, содержать элементы необычности и новизны, включать большое разнообразие форм движений [13].

Общие координационные способности – это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Основы методики развития координационных качеств у детей младшего школьного возраста:

Специальные координационные способности – это возможности школьника, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специфические координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию, равновесие,

ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости и др. [13].

Основные методы развития координационных качеств у детей младшего школьного возраста:

Стандартно-повторный метод используют для развития координации школьников при разучивании новых, достаточно сложных для детей двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений в относительно стандартных условиях. Основными средствами здесь могут быть доступные комплексы общеразвивающих упражнений, акробатические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия) и т.д.

Метод вариативного упражнения характеризуется тем, что в процессе обучения постоянно варьируются направление движения, степень приложения усилий, скорость, темп и ритм движений, исходные и конечные положения и т.д.

- метод диалогического изложения материала;
- метод познавательной деятельности;
- метод исторического погружения;
- индивидуальный подход к каждому ребенку;
- создание ситуации успеха;
- поисковый метод;
- метод танцевального показа;
- метод танцевально-практических действий;
- методы активизации творчества

Основными методами обучения технике физических упражнений, требующих проявления координационных способностей младших школьников являются методы строго регламентированного упражнения (чаще – целостный и, реже – расчлененно-конструктивный) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный) [2].

Необходимы приемы, стимулирующие желание заниматься, для чего уместно применение выше сказанных методов. Взаимодействия физических качеств у детей, как правило, положительное, что позволяет в методике воспитания этих качеств, прибегать к комплексному подходу. Это означает, что в одном уроке могут успешно сочетаться упражнения на быстроту, силу, гибкость, ловкость и по суммарному воздействию-на выносливость.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивная гимнастика, спортивные игры) и профессионально-прикладной подготовке.

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

Вывод по первой главе

Таким образом, занятия хореографией, в том числе современным танцем, имеют большое значение для физического развития детей и их координационных способностей. Как и любая другая физическая активность, танцы повышают тонус мышц, связок, улучшают работу сердца и дыхательных органов. Регулярная физическая нагрузка благотворно сказывается на всём организме. Они приобретают стройную осанку, начинают легко, свободно и грациозно двигаться, избавляются от таких физических недостатков, как сутулость, косолапость, лишний вес и т.д. У них улучшается координация движений. Результаты развития координационных способностей:

- пополнение двигательного опыта, который поможет детям в дальнейшем осваивать более сложные движения (трудовые, спортивные навыки и др.);
- испытание чувства радости от освоения новых видов движений;
- научение грамотно расходовать свою энергию в процессе движений тела;
- освоение сложных двигательных заданий самостоятельно;
- повышение точности исполнения двигательных действий;
- быстрое перестраивание движений тела в зависимости от изменений обстановки окружения (непредвиденные ситуации)

Кроме того, нами была кратко охарактеризованы методики и методы развития координационных качеств, что позволило более точно выявить влияние координации движений в современной хореографии.

ГЛАВА.2 ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РОЛИ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ 7-10 ЛЕТ В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

2.1 Практические рекомендации для развития координации детей 7-10 лет

Методика воспитания координационных качеств связана с воспитанием способности овладевать координационно-сложными действиями и движениями, и способности перестраивать свои действия и движения в соответствии с изменяющейся обстановкой. С целью развития координации движений используется несколько методических способов, стимулирующих наиболее высокие проявления координации движений:

- необходимые исходные положения;
- смену способов выполнения упражнений; изменения противодействия в парных упражнениях;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения;
- зеркальные выполнения упражнений; - изменение скорости и темпа движений;
- сочетание известного и неизвестного в одном упражнении и др [11].

Возрастные координационные способности детей 7-10 лет играют важную роль в их физическом развитии. В этом возрасте дети активно развивают свои двигательные навыки, координацию и баланс. Они становятся более ловкими, быстрыми и гибкими. Одним из ключевых аспектов координации у детей 7-10 лет является развитие моторики. Это включает в себя способность выполнять сложные движения руками и ногами, контролировать своё тело в пространстве и координировать движения различных частей тела.

Кроме того, важным элементом координации является развитие равновесия. Дети 7-10 лет учатся сохранять равновесие на одной ноге, ходить по бревнам или узким пешеходным дорожкам, стоять на одной ноге

и выполнять другие упражнения, требующие хорошего чувства равновесия. Важно помнить о развитии глубокой мускулатуры у детей этого возраста. Это позволяет им контролировать движения и поддерживать вертикальное положение тела. Игры и упражнения, направленные на развитие мускулатуры, помогают улучшить координацию и общую физическую подготовленность.

Таким образом, развитие возрастных координационных способностей у детей 7-10 лет играет важную роль в их физическом развитии и общем благополучии.

В развитии координационных способностей детей 7-10 лет применяются разнообразные методы. Один из них - тренировка равновесия, которая помогает улучшить координацию движений и устойчивость. Другой метод - тренировка точности движений, которая позволяет контролировать и улучшать точность выполнения различных упражнений. Также эффективным методом является тренировка реакции, которая помогает ускорить реакцию на внешние стимулы и улучшить координацию движений в быстром темпе. Важно разнообразить тренировочный процесс и постоянно совершенствовать свои навыки для достижения оптимальных результатов.

Для развития координационных способностей используются следующие методы:

1) стандартно-повторного упражнения (Метод стандартно-повторного упражнения является одним из самых эффективных способов достижения успеха в любой области. Повторение одних и тех же упражнений снова и снова помогает улучшить навыки и умения, освоить новые материалы и укрепить полученные знания.

2) вариативного упражнения (Метод вариативного упражнения – это эффективный способ тренировки для достижения максимальных результатов. Путем изменения упражнений, нагрузки, числа повторений и темпа выполнения можно достичь высокой эффективности тренировки и

разнообразить ее. Этот метод позволяет избежать привыкания к однотипным упражнениям и стимулирует развитие различных групп мышц. Вариативное упражнение также способствует развитию гибкости и силы. Благодаря постоянному изменению тренировочной программы, тело не успевает адаптироваться, что способствует более быстрому прогрессу и достижению поставленных целей.

3) игровой метод — одно из оптимальных средств обучения в младшем школьном возрасте.

Существует два варианта применения игрового метода для развития координационных способностей:

- с дополнительными заданиями. Этот вариант предусматривает выполнение игрового упражнения в оговоренных заранее условиях: ограничение времени, использование определённых двигательных действий и т.д. (например, попасть в кольцо мячом как можно больше раз за три минуты или только с определённой позиции)

- без дополнительных заданий. В данном случае игровой метод характеризуется необходимостью играющих самостоятельно решать возникающие двигательные задачи, опираясь на собственный двигательный опыт и правила игры.

4) Соревновательный метод для развития координационных способностей – это метод обучения, в котором участники соревнуются между собой, выполняя различные задания и упражнения на повышение уровня координации. Он основан на создании соревновательной атмосферы и мотивации участников к лучшему результату.

Экспериментальная часть проводилась на базе Дворца детского творчества «Родничок» г. Челябинск, в образцовом хореографическом ансамбле «Ласточка». В качестве практических занятий были взяты дети средней группы ансамбля, возрастом 7-10 лет. Обучающиеся базового уровня подготовки.

Конспект занятия по современному танцу.

Организационный этап:

Вход учащихся в танцевальный зал.

Учащиеся выстраиваются в линии в шахматном порядке.

- поклон педагогу

- обозначение педагогом темы и цели урока.

1. Информационный этап:

- беседа о значении пространственной координации в современном танце.

2. Подготовительный этап:

Учащиеся исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц.

Таблица – 1 Комплекс подготовительных упражнений для разогрева мышц

№ п/п	Упражнения подготовительного этапа
1	Наклоны, повороты, вращения головы: вправо-влево, вперед-назад (с возвращением в центр и без)
2	Подъем плеч с постепенным ускорением
3	Оппозиционное положение плеч: вверх-вниз, вперед-назад с различной амплитудой
4	Вращение плечами вперед-назад, вверх-вниз
5	Наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад
6	Марш с высоким подниманием колена вперед-назад, на полупальцах
7	Бег вперед-назад с высоким подниманием ног
8	Подъем на полупальцы с поочередным сгибанием колена
9	Упражнение «Мячик», «Стульчик»
10	Прыжки простые, поджатые, с раскрыванием ног в стороны, «Лягушка»

3. Основной этап:

-Партерная гимнастика. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава

-Растяжка

-Броски ног

-Приседания на двух и одной ноге в посадке на прямой поверхности

(сгибание ног в присяд 90 градусов, спина прямая, колени не выходят за носки)

-Упражнение «Ласточка» (стойка на одной ноге, вторая нога поднимается вытянутая назад до предела, туловище наклоняем вперед, руки в стороны, держим равновесие)

-Прыжок в повороте (вращение в прыжке).

-Тренировочная составляющая (предусматривает тренаж на основе какого-либо танцевального направления (классический танец и др.). Это означает изучение элементов, упражнений, их сочетаний, поз, ракурсов и т. д., их детальная отработка.

-Танцевальная составляющая (это изучение различных комбинаций, этюдов, композиций на основе любого танцевального направления, отработка техники и манеры исполнения в них).

Задачи основной части: развитие и формирование мышечного аппарата, развитие подвижности суставов, развитие силы и выносливости, координации, хореографической памяти, музыкального слуха посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их выразительного исполнения.

Изучение и отработка хореографической комбинации.

4. Итоговый этап:

—Основное построение для выхода из зала в шахматном порядке.

—Подведение итогов занятия: поблагодарить детей за урок, похвалить лучших учащихся, указать на основные ошибки, допущенные при выполнении упражнений.

—Задание на дом: повторить каждое движение, для того чтобы исправить ошибки и наработать исполнительскую технику в движениях.

—Поклон педагогу

В исследовании принимали участие две группы в возрасте 7-10 лет, по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах.

Педагогическое исследование проводилось в 3 этапа. На 1 этапе изучалась научно-методическая литература по установленной проблеме, проводилось первоначальное тестирование уровня развития координационных способностей, в свою очередь были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей. На 2 этапе в обеих группах проводились хореографические занятия по стандартной программе, но дополнительно в уроки экспериментальной группы были включены упражнения составленного нами экспериментального комплекса. Было проведено итоговое тестирование уровня координационных способностей.

На 3 этапе проводился анализ полученных результатов, их интерпретация, формулировались выводы работы и её оформление.

2.2 Разработка упражнений для развития координационных качеств детей 7-10 лет

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- педагогическое наблюдение;

- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- метод математической статистики.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное отношение танцоров к введению комплексов физических упражнений во время тренировочного процесса.

Педагогическое тестирование

Тестирование проводилось на танцевальных занятиях, в условиях хореографического зала. Для определения уровня координационных способностей применялись следующие тесты.

1. Тест «Ласточка». Методика проведения. И.П. – основная стойка. Выполняется шаг на правую/левую ногу вперед, руки в стороны. Затем

поднимаем одну ногу на 90 градусов, туловище горизонтально полу. После того как девочка поднимается на полупалец, засекается время. Она должна как можно дольше сохранять неподвижное положение. Как только она опустилась на всю стопу или приставила ногу, секундомер останавливается.

2. Тест «Подъем». Методика проведения. И.П. – основная стойка. Девочка должна поднять одну ногу вверх, затем подниматься и опускаться на носке. В протокол заносится количество подъемов. Тест прекращается после потери равновесия.

3. Тест «Повороты». Методика проведения. И.П. – основная стойка. Девочка должна выполнять повороты на 360 градусов вокруг себя. В протокол заносится количество поворотов. Испытание прекращается после потери равновесия или паузы между поворотами свыше 1 секунды.

4. Тест «Баланс на мяче». Методика проведения. И.П.- Для фиксированного положения тела, нужно напрячь мышцы спины, пресса и ног. Статически удерживать это положение в течение 20 - 30 секунд. Затем, медленно вытянуть руки в стороны, а ноги оторвать от пола. Испытание прекращается после потери равновесия.

5. Тест «Баланс с вытяжением». Методика проведения. И.П.-стоим на четвереньках. Девочка должна поднять правую руку и левую ногу. Удерживать положение равновесия. Тянемся ладонью вперед, а стопой назад. Испытание прекращается после потери равновесия.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у танцоров 7-10 лет.

В экспериментальной и контрольной группах занятия имели: трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);

Длительность одного занятия – 90 минут;

Частота уроков — 3 раза в неделю. В содержание занятий экспериментальной группы включались упражнения динамического и

статического характера, направленные на развитие координационных способностей.

Педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился с февраля 2024 по май 2024г. С целью определить эффективность влияния современного танца на развитие координационных способностей у танцоров 7-10 лет. В нем приняли участие две группы девочек в возрасте 7-10 лет. На основе анализа литературы были разработаны комплексы упражнений, которые применялись на протяжении 3 месяцев. Эксперимент включал в себя:

- равновесие в посадке на одной ноге (одна нога согнута в колене 90 градусов, другая сгибается в присед);

- приседания на двух и одной ноге в посадке на прямой поверхности и на балансировочном диске (сгибание ног в присяд 90 градусов, спина прямая, колени не выходят за носки);

- упражнение «Ласточка» с переменным наклоном туловища и выведение ноги (стойка на одной ноге, вторая нога поднимается вытянутая назад до предела, туловище наклоняем вперед, руки в стороны, держим равновесие и также в обратную сторону);

- вращение рук в противоположную сторону друг от друга: «Мельница» (круговые вращения рук вперед и назад одновременно, в противоположную сторону от другой);

- вращение в движении «Шене» (вращение шаг в движении, руки в стороны, точку фиксируем на уровне глаз);

- прыжок в повороте (вращение в прыжке);

- упражнение «Баланс» (овладением тела в пространстве), стоя на одной ноге, вторая нога делает плавающие движения (стоим на одной ноге, туловище вытянуто, вторая нога делает плавные, плавающие движения, стараемся держать равновесие).

Целью педагогического эксперимента было обоснование эффективности использования хореографии, как средства развития

координационных способностей у детей 7-10 лет. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование для оценки развития координационных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Оценка полученных данные развития координационных способностей у девочек экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2 - Данные развития координационных способностей у девочек экспериментальной и контрольной группы

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Февраль 2024	май 2024	Февраль 2024	май 2024
«Ласточка» (сек)	7	9	7	12
«Подъем на одной ноге» (раз)	10	11	10	14
«Повороты» (раз)	5	6	5	8
«Баланс на мяче» (сек)	4	5	4	7
«Баланс с вытяжением» (сек)	5	7	5	9

При сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

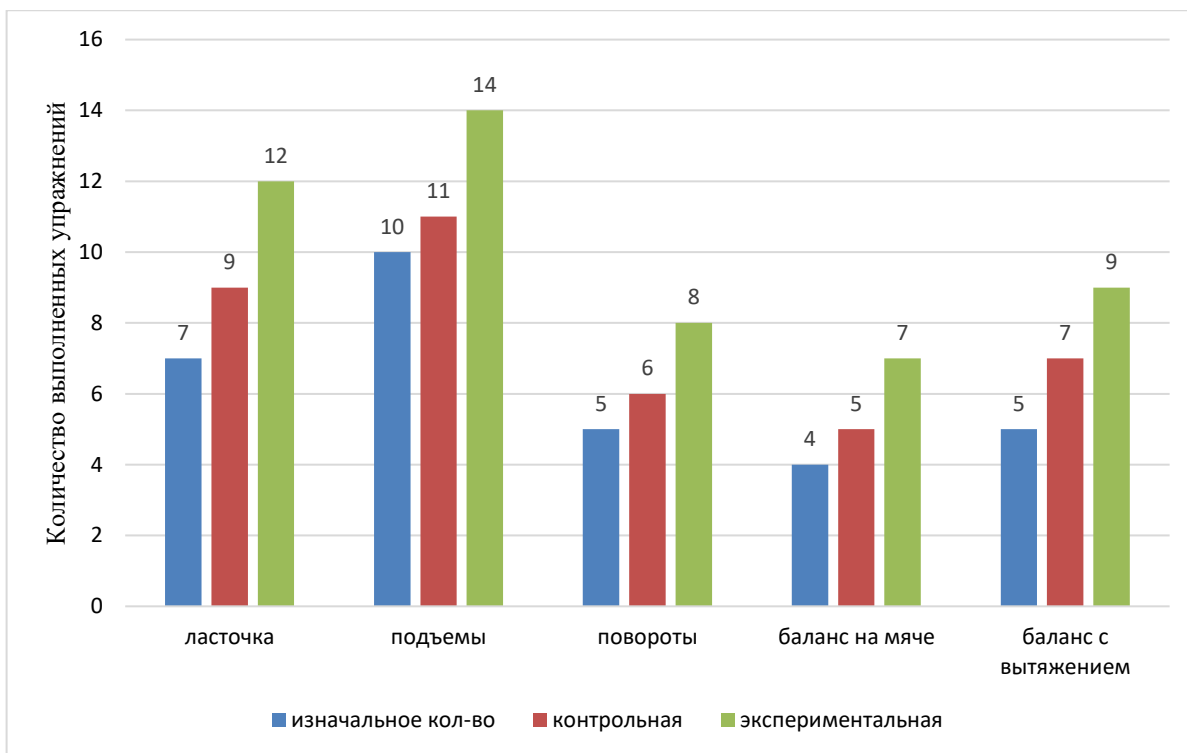


Рисунок 1 – Статистика улучшения показателей контрольной и экспериментальной группы

На диаграмме представлены результаты девочек в тесте «ласточка» в процессе эксперимента

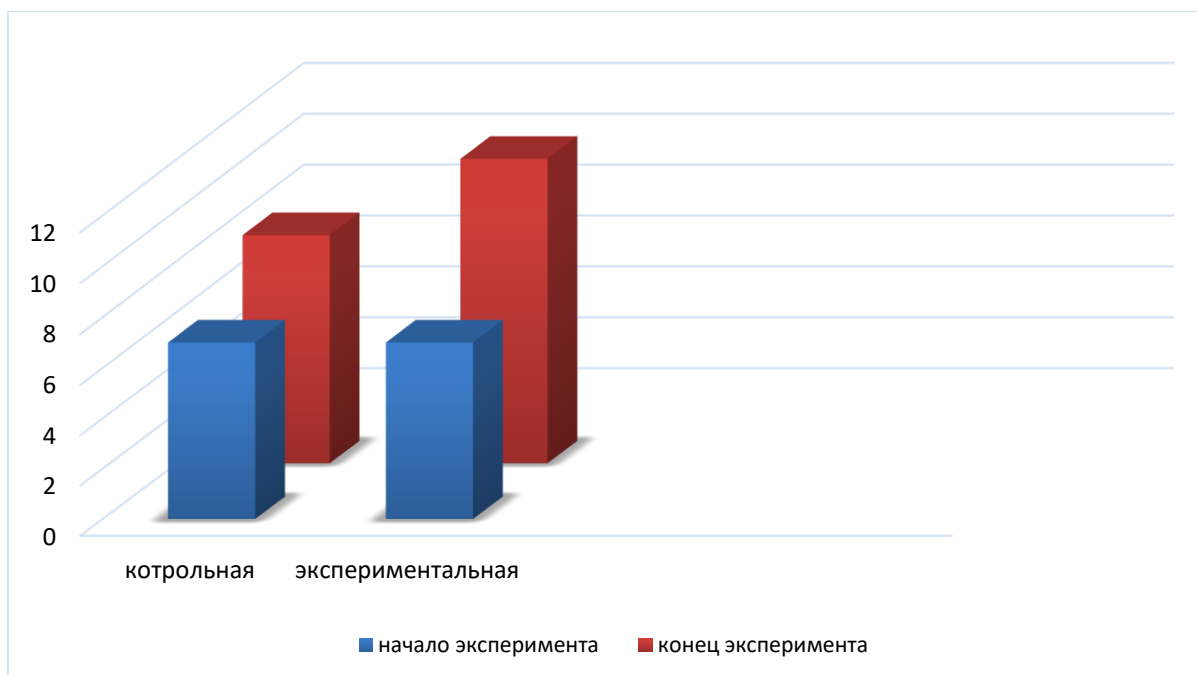


Рисунок 2 – Динамика результатов у девочек в тесте «ласточка»

В тесте «ласточка» средний результат девочек контрольной группы в начале эксперимента (февраль) равен 7 секундам, а в конце эксперимента(май) 9 секундам, после повторного тестирования результат улучшился на 2 секунды.

Средний результат девочек экспериментальной группы в начале эксперимента(февраль) не отличался от результата девочек контрольной группы. Однако, в конце эксперимента отмечалось достоверное повышение результата девочек экспериментальной группы. Прирост от изначального тестирования был равен 5 секундам.

На рис.3 представлены результаты девочек в тесте «подъем» за период эксперимента.

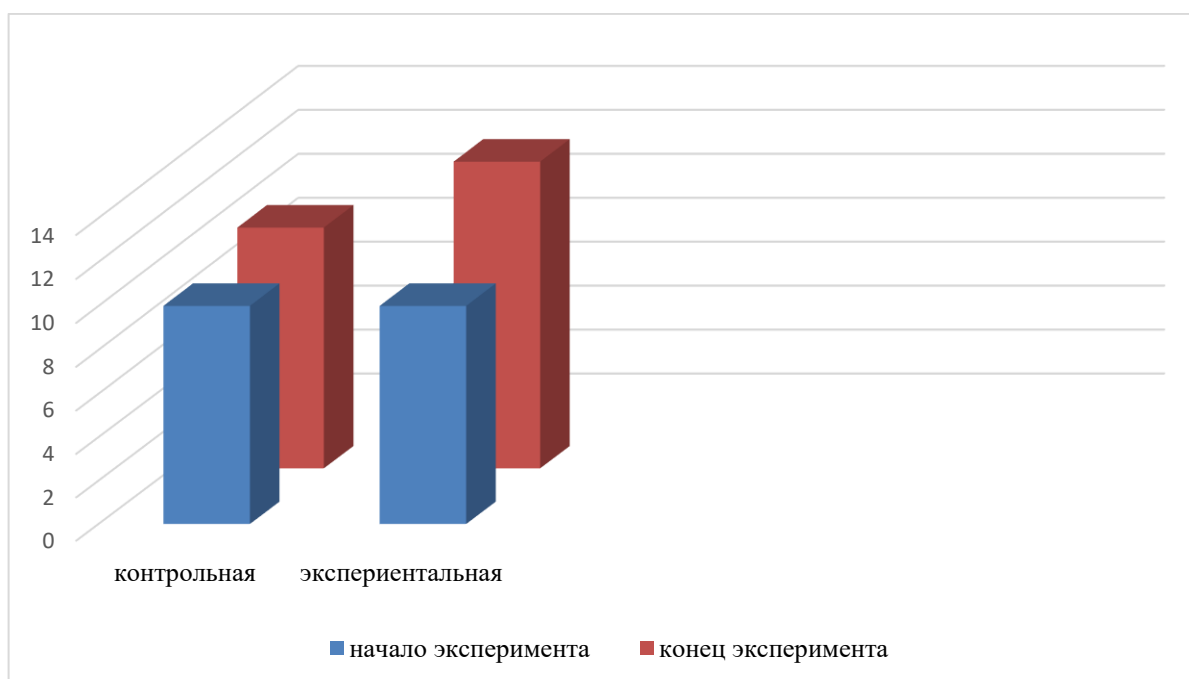


Рисунок 3 – Динамика результатов в тесте «подъем»

В тесте «подъем» в начале эксперимента девочки контрольной группы показали 10 раз, в конце исследования результат был улучшен на 1 подъем. Средний результат девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (февраль) равен 10 повторениям, а в конце эксперимента (май) после проведения повторного тестирования результат улучшился значительно и эти изменения носили достоверный характер. Прирост результата составил 4 подъема. Сравнив полученные результаты девочек

контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

На диаграмме рисунка 4 представлены результаты девочек в тесте «повороты» за период эксперимента.

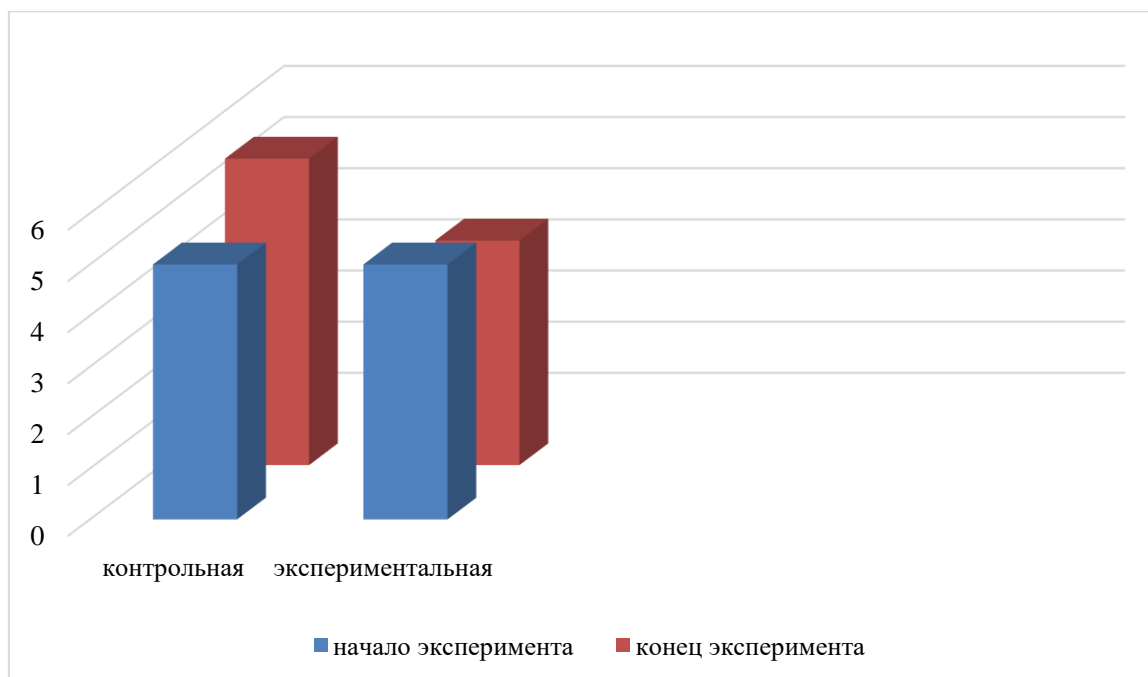


Рисунок 4 – Динамика результатов у девочек в тесте «повороты»

Анализируя данные, представленные на рисунке можно отметить, что в конце эксперимента результаты были улучшены в обеих группах. Вместе с тем, достоверное улучшение результат произошло только в экспериментальной группе девочек. Прирост результата в контрольной группе – 1 поворот, тогда как в экспериментальной группе он был равен 3 поворотам.

На диаграмме представлены результаты девочек в тесте «Баланс на мяче» за период эксперимента.

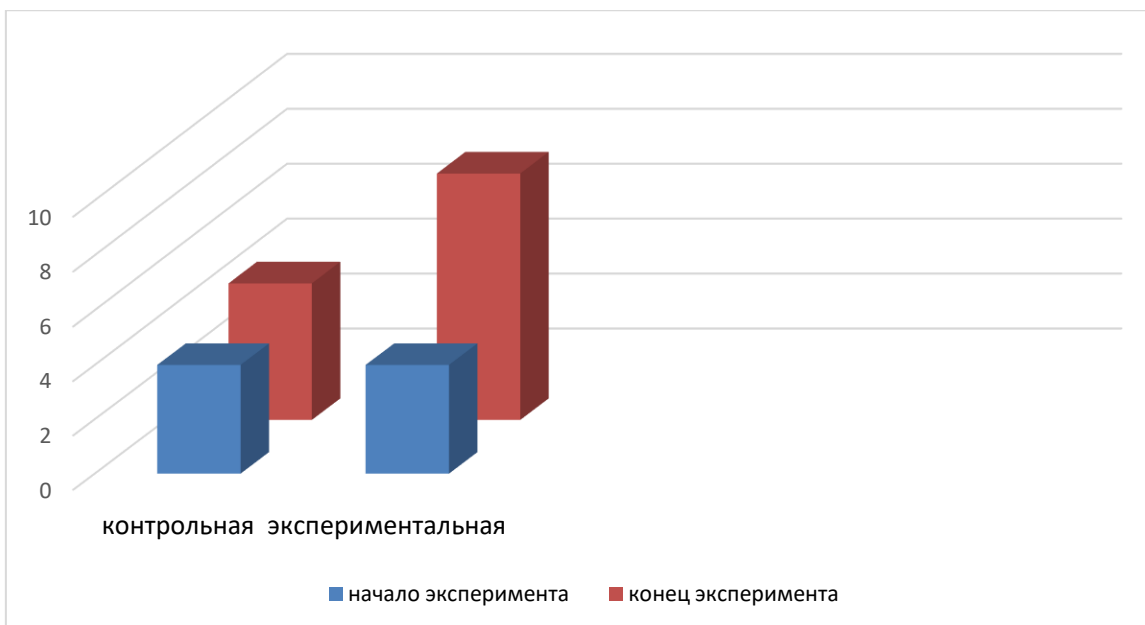


Рисунок 5 – Динамика результатов у девочек в тесте «баланс на мяче»

В тесте «Баланс на мяче» результат девочек контрольной группы в начале эксперимента (февраль) равен 4 секундам, в конце эксперимента (май) результат был повышен, но незначительно. Прирост результата составил 1 секунду. Девочки экспериментальной группы более значительно повысили свой результат, поскольку прирост составил 3 секунды.

На диаграмме рисунка 5 представлены результаты девочек в тесте «Баланс с вытяжением» за период эксперимента.

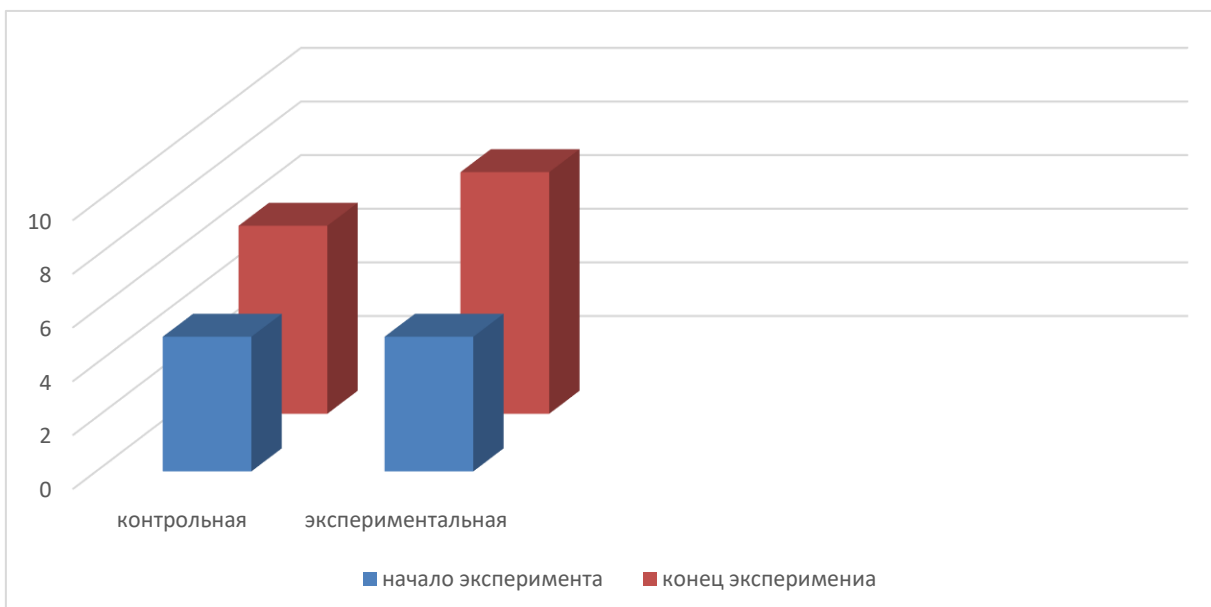


Рисунок 6 – Динамика результатов у девочек в тесте «баланс с вытяжением»

В тесте «Баланс с вытяжением» средний результат девочек контрольной группы в начале эксперимента (февраль) равен 5 секундам, а в конце эксперимента (май) 7 секундам, после повторного тестирования результат улучшился на 2 секунды.

Средний результат девочек экспериментальной группы в начале эксперимента(февраль) не отличался от результата девочек контрольной группы. Однако, в конце эксперимента отмечалось достоверное повышение результата девочек экспериментальной группы. Прирост от изначального тестирования был равен 4 секундам.

Анализ данных, полученных в ходе 3-месячного эксперимента по развитию координационных способностей средствами хореографии позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели девочек экспериментальной группы.

Вывод по второй главе

Координация — важная составляющая танцевальности, одно из главных требований в хореографии. Она представляет собой способность управлять равновесием, устойчивостью, сознательную профессиональную организацию движения в определённой форме в соответствии с заданием, образом. Координация в хореографическом искусстве важна, следует всячески развивать это качество у учащихся с раннего возраста, чтобы они смогли иметь собранность, вращение, легкость и точность в исполнении.

В данной главе нами было рассмотрено, проанализировано занятие в хореографическом ансамбле «Ласточка», также был проведен тест на определение координационных качеств в современном танце, рассмотрены на практике упражнения для развития координационных качеств и их влияние на исполнение хореографических комбинаций в современном танце.

В процессе проведения эксперимента были выделены упражнения: равновесие в посадке на одной ноге, упражнение насточка с переменным

наклоном туловища, вращение рук «мельница», вращение в прыжке, вращение в движении «шене». Благодаря упражнениям на развитие координационных качеств, мы научились более выразительнее овладевать своим телом, более скоординировано исполнять элементы и комбинации современной хореографии, что в последующем дало нам отработать уже поставленные хореографические номера и улучшить качество их исполнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования, которое мы провели, можно сделать вывод, что координация движений играет большую роль хореографии, точнее в современном танце. Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы: В результате проведенного исследования, можно сделать вывод, что координация движений имеет большую роль в хореографии.

На сегодняшний день координация в данном стиле танца, это современный, новый метод развития танцоров разной профессиональной подготовки. Задачей координации движений в современном танце является не только усиление танцевального навыка, но и развитие музыкального слуха, темпа, чувства ритма, характера исполнения, формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением. Целью являются упражнения, с помощью которых можно развить такой навык как позиции ног, выворотность, устойчивость, выразительность, артистичность, равновесие.

Эффективность разработанной методики, направленной на развитие координационных способностей детей в современном танце на занятиях современного танца, заключается в специально подобранных движениях и элементах, которые создают правильно построенный номер.

Используя координационные движения, ребенок может максимально рационально согласовывать все движения частей тела в процессе решения конкретной двигательной задачи. Данное понятие можно охарактеризовать и несколько иначе. Это возможность ребенка управлять собственными движениями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В.П. Мей – М.: Лань, 2016. –135 с.
2. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика / Т.М.Бабунова. - М.: Сфера, 2020. - 208 с.
3. Бочарова Н.И. Педагогика досуга. Организация досуга детей в семье: учеб. пособие для академического бакалавриата / Н.И. Бочарова, О.Г.Тихонова. – 2-е изд., испр.. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 218 с.
4. Боген, Н.Н. Обучения двигательным действиям [Текст] / Н. Н. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985,67 с.
5. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 2023.
6. Иванов В. А. Основы хореографии и искусств. — Изд. 2-е, перераб., доп. — Челябинск, 2013. - 180 с.
7. Ваганова, А.Я. Основы классического танца, Учебное пособие [Текст] / А. Я. Ваганова. – М.: Издательство "Искусство". Ленинград - Москва, 1963. - 298 с.
8. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук И. А. Винер; СПб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб [Текст] / И. А. Винер. – М., 2003.
9. Голейзовский, К.Я., Спорт как искусство [Текст] / К.Я. Голейзовский. – М.: Театр, №4, 1966.
10. Горбачева, Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: Автореф.дис. канд. пед. наук [Текст] / Ж. С. Горбачева. – М.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб, 2000.
11. И. И. Бадаева «Принципы развития хореографической координации в методике А.Я Вагановой». Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб.,2016.

12. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 2016
13. Иванов В. А. Основы хореографии Ильин, Е. П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы [Текст] / Е. П. Ильин. – Психомоторика Сб. научн. трудов. – Л., 2006.
14. Козлова С.А. Дошкольная педагогика / С.А.Козлова, Т.А.Куликова. - М.: Академия, 2017-414 с.
15. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Дрофа, 2003. - 96 с.
16. Кирсанов, В. Спорт, музыка, грация [Текст] / В. Кирсанов. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
17. Людмила Малахова Музыкальное воспитание детей дошкольного возраста / Малахова Людмила. - М.: Феникс, 2018. - 835 с.
18. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 2011. – 231с.
19. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. – 2003. – №8. – 44–46 с
20. Литвинова, О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта [Текст] / О.П. Литвинова. – 2009. - № 10. – С. 118-121
21. Лосев А.Ф. Проблема символа и реалистическое искусство / А.Ф. Лосев. - М.: Искусство, - 1976. - 366 с.
22. Людмила Малахова Музыкальное воспитание детей дошкольного возраста / Малахова Людмила. - М.: Феникс, 2018. - 835 с.
23. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.

24. Морель, Ф.Р. Хореография в спорте [Текст] /Ф.Р. Морель. – М.: 1971, 187 с.
25. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 4-7 лет. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья дошкольников. / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина под ред. В.И.Усакова. - Красноярск, 1996г. - С.37-40.
26. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем и танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов / М.А. Михайлова, Е.В. Горбина. - Ярославль: «Академия развития», 1997. - 78 с.
27. Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет, Методическая разработка для тренеров [Текст] /О.М. Назарова. – М., 2013. - 45 с
28. Основы сценического движения / Под ред. И.Э. Коха. - М., 1986.- С.96-98.
29. Одинцова И.В. Звуки. Ритмика. Интонация / И.В.Одинцова. - М.: Флинта, 2018. - 702 с.
30. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учеб. пособие / И. Э. Бриске; Челяб. гос. Академия, 2013. - 111 с.
31. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – Москва: Советский спорт, 1991г. – 80 с.
32. Радынова О.П. Теория и методика музыкального воспитания: учебник для СПО / О.П.Радынова, Л.Н.Комиссарова; под общ. ред. О.П.Радыновой. – 3-е изд., испр. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019. – 293 с.
33. Радынова О.П. Теория и методика музыкального воспитания: учебник для СПО / О.П.Радынова, Л.Н.Комиссарова; под общ. ред. О.П.Радыновой. – 3-е изд., испр. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019. – 293 с.

34. . Фомин А.С. Танец как раздел физической культуры / А.С. Фомин. - Н.: Сибирский учитель, 2004, № 1(31). С. 35-39.
35. Фирилёва Ж.Е. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Ж.Е.Фирилёва, А.И.Рябчиков, О.В.Загрядская. - М.: Лань, Планета музыки, 2016. - 160 с.
36. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. Высш. Уч. Заведений. / 2-е изд., испр. И доп [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский Центр «Академия», 2009. – 480 с35.
37. Школьников Л. Рассказы о танцах / Л. Школьников. М.: Советская Россия, 1966. - С.61-65.