



**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 ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ,**  
**ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ**

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

Работа рекомендована к защите  
« 20 » март 2025 г.  
Заместитель директора по УР  
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О.

Выполнил:  
Студент группы ОФ-318-263-3-1  
Слесарев Иван Денисович  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Подскребышев Егор Александрович

Челябинск  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ .....	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 9-10 лет.....	6
1.2 Характеристика развития физических качеств детей 9-10 лет.....	13
1.3. Хореография как средство развития физических качеств у детей 9-10 лет .....	22
Выводы по первой главе.....	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	29
2.1. Организация и методы исследования .....	29
2.2 Результаты исследования .....	34
Выводы по второй главе.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	42
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	50

## ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст является особо важным для организованной закладки основ потенциала физической активности человека. Упущенное это время трудно, а порой и невозможно компенсировать в последующие периоды индивидуальной эволюции человека. В этот же период, как отмечают многие авторы [14, 21, 36] может формироваться и осознанная мотивация физического совершенствования, вырабатывается привычка заботиться о своем физическом состоянии. В этой связи на основе понимания закономерностей развития в онтогенезе можно разрабатывать адекватные потребностям организма нестандартные программы воспитания и образования людей, что имеет важное социальное значение [30].

Проблема развития физических качеств у детей школьного возраста приобретает в нынешнее время всё более значимую актуальность в связи со стрессами, плохой экологической обстановкой, гиподинамией, что постепенно ведёт к ослаблению физической и умственной работоспособности [12]. Для гармоничного и полноценного развития школьника необходимо не только развивать его умственные, но также и физические способности.

Физическая культура в человеке воспитывает целеустремлённость, выносливость, желание побеждать, а также, поддерживает его организм ловким, сильным и здоровым. Преподавание предмета с использованием правильно выбранной методики делает его интересным и помогает воспитать характер учащегося.

Для преподавателя представляется возможным не только подходить к предмету творчески, но также передавать свои знания по предмету, увлекая ребят в мир физической культуры. Для достижения хороших результатов при работе с учащимися необходимо применять различные средства и методы, в частности хореографические упражнения [31].

Хореография – средство умственного, эстетического, нравственного и физического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Вопросы развития физических качеств детей младшего школьного возраста рассматривались в работах Г.А. Абрамишвили, Т.Е. Виленской, В.С. Кузнецова, Ю.Ф. Курамшина и других. Средства и методы развития физических качеств детей младшего школьного возраста представлены в трудах А.Г. Капустина, А.А. Качана, И.В. Макотры, Ю.С. Мясникова, Е.А. Томиловой и других. Особенности использования хореографии в физическом воспитании детей изучали В.В. Борисова, О.И. Дужак, М.С. Николаева, В.А. Сизоненко, Л.Н. Эйдельман и другие. Тем не менее, особенности использования хореографических упражнений как средства развития физических качеств детей младшего школьного возраста освещены в литературных источниках недостаточно подробно.

Таким образом, возникают противоречия между потребностью методического обеспечения развития координационных способностей детей младшего школьного возраста нетрадиционными средствами и отсутствием методики развития координационных способностей детей 7-9 лет посредством хореографических упражнений, что обуславливает актуальность выбранной нами темы исследования.

Цель исследования – Теоретически обосновать и практически проверить использования хореографических упражнений для развития физических качеств у детей 9-10 лет, занимающихся спортивными бальными танцами.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей 9-10 лет.

Предмет исследования – хореографические упражнения как средство развития физических качеств у детей 9-10 лет.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование хореографических упражнений будет способствовать развития физических качеств детей 9-10 лет, занимающихся спортивными балльными танцами.

Задачи исследования.

1. Определить анатомо-физиологические особенности детей 9-10 лет;
2. Проанализировать современное состояние проблемы развития физических качеств у детей младшего школьного возраста;
3. Рассмотреть комплексы хореографических упражнений для развития физических качеств детей 9-10 лет;
4. Организовать и провести исследование;
5. Проанализировать результаты исследования.

База исследования: Танцевально-спортивный клуб «А-Данс». г. Челябинск, Челябинская область

Практическая значимость: Заключается во внедрении в тренировочный процесс рассматриваемой нами программы, включающей в себя хореографические упражнения.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка в количестве 55 наименований, 5 рисунков, 2 таблиц и 1 приложение.

# **ГЛАВА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ**

## **1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 9-10 лет**

Возраст 9-10 лет относится к младшему школьному возрасту. Период 9-10 лет характеризуется плавностью структурных и функциональных изменений. Процессы роста в этом возрасте подчинены особым закономерностям, характерным для периода раннего юношества, начала полового созревания. Младший школьный возраст характеризуется плавностью структурных и функциональных изменений. Процессы роста в этом возрасте подчинены особым закономерностям, характерным для периода раннего юношества, начала полового созревания. В этом возрасте можно отметить изменения в развитии девочек и мальчиков. Если мальчики могут большей частью идти в рост, то девочки начинают прибавлять в весе и округляться [4,12].

Физическое развитие девочек существенно опережает таковое у мальчиков. Это часто видно на примере класса, мальчики еще буквально дети, в то время как девочки этого возраста уже проявляют первые признаки женственности, они выше и полнее. Физическое развитие мальчиков постепенно ускоряется, активизируются ростовые процессы, а вот набор веса пока еще отстает. В результате этого может формироваться угловатость фигуры, непропорциональность [25].

Весовые и ростовые показатели для детей определяются при помощи специальных таблиц, разработанных ВОЗ. Данные в них отражают показатели от низких к средним и высоким, а также те границы, которые относят к пограничным с патологиями. Так, норма веса девочки в 11 лет составляет 135–155 см, а границы веса колеблются в пределах от 25 до 45 кг. Оценивается не только рост вес, но и пропорциональность развития, прирост веса и роста за год [6]. В свою очередь, норма вес мальчика в 11 лет

составляет 130–150 см, при этом масса тела мальчиков может колебаться в пределах от 26 до 44 кг. При оценке физического развития важно исходить из предыдущих периодов измерения, генетических особенностей ребенка и влияния внешних факторов. Обычно с этого года происходит резкое ускорение в весовых и массовых прибавках. В этом возрасте продолжаются рост и образование костей, формирование скелета, поэтому нужно постоянно следить за осанкой ребенка, посадкой за письменным и обеденным столом, чтобы не допустить искривления позвоночника. С этой же целью лучше носить школьные учебники не в портфеле, а в ранце или рюкзаке, при этом ранец должен быть достаточно легким. Складывать в него все учебники на неделю не стоит, иначе даже ранец не спасет от проблем с позвоночником. Полезны также подвижные игры на свежем воздухе [10, 17].

В этот период увеличивается окружность грудной клетки, она принимает форму усеченного конуса, обращенного основанием кверху, т.е. как у взрослых. Рост величины окружности грудной клетки составляет 1,5–2 см в год. К 11 годам начинают отмечаться половые особенности скелета: у девочек таз более широкий, расширяются бедра, у мальчиков шире становятся плечи [34].

Мышцы в этом возрасте еще довольно слабые, особенно мышцы спины, образующие мышечный корсет. Этот факт в сочетании с податливостью костей и неправильной осанкой приводит к тому, что у большинства детей в этом возрасте при отсутствии контроля со стороны родителей возникают искривления позвоночника разной степени выраженности. Интересно, что в этом возрасте часто сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей (у правшей). Полная симметричность развития отмечается достаточно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень выраженной. Поэтому при занятиях физической культурой с детьми этого возраста следует обращать особое

внимание на упражнения, позволяющие уравновесить силу мышц правой и левой стороны туловища и достичь симметричного развития ребенка, а также на воспитание правильной осанки ребенка. Мышцы в этом возрасте уже способны интенсивно развиваться, увеличивая свой объем и силу, и эту их способность нужно использовать для создания прочного мышечного корсета [18].

Вес сердца увеличивается параллельно с нарастанием массы тела. К 10 годам масса тела становится в среднем в 6 раз больше, чем при рождении. К 11 годам толщина мышечной стенки сердца удваивается. Ткань сердца к 10 годам становится такой же, как у взрослого. Показатели работы сердечно-сосудистой системы приближаются к таковым у взрослых. Однако полное формирование структуры и функции сердца завершается только к 20 годам. Частота пульса в 8 лет около 90 ударов в минуту, в 11 лет – в среднем 80 ударов в минуту. В связи с такой высокой частотой пульса кровоснабжение органов и тканей организма ребенка этого возраста почти в 2 раза больше, чем у взрослого, а значит, и все обменные процессы протекают быстрее [7,22,31].

При интенсивных нагрузках частота пульса ребенка может возрастать до 200 ударов в минуту и более. При этом могут возникать явления аритмии, а также резкие изменения величины артериального давления. Артериальное давление ребенка этого возраста понижено по сравнению с взрослыми. К 7–8 годам оно составляет в среднем 99/64 мм рт. ст., к 9–12 годам – 105/70 мм рт. ст. При физической нагрузке артериальное давление повышается в меньшей степени, чем у взрослого, что связано с недостаточным еще развитием сердечной мышцы и малым объемом полостей сердца [20].

Частота дыхательных движений уменьшается и к 10 годам равна в среднем 20 в минуту. Глубина дыхания, наоборот, постепенно увеличивается, в 8 лет она составляет 170 мл, а в 10–11 лет – уже 254 мл воздуха при каждом вдохе. При напряженной физической работе дыхание у



детей этого возраста учащается сильнее, чем у взрослых (соответственно составляет 60–70 дыхательных движений в минуту).

Однако функция дыхательной системы еще несовершенна из-за недостаточного развития дыхательных мышц, обеспечивающих движения ребер в процессе дыхания. В связи с этим дыхание ребенка этого возраста учащенное, поверхностное и менее «эффективное» по сравнению со взрослыми. В выдыхаемом ребенком воздухе содержится 2 % углекислого газа, тогда как у взрослого – 4 %. Задержка или затруднение дыхания во время подвижных игр или физических упражнений вызывают быстрое снижение содержания в крови кислорода и отрицательно влияют на газообмен и общее состояние ребенка [14].

Строение и функции пищеварительной системы практически соответствуют взрослой. Пищеварение хорошо налажено. Частота опорожнения кишечника – 1–2 раза в день. Строение почек ребенка этого возраста такое же, как у взрослого. Постепенно увеличивается суточное количество мочи. В 11 лет оно составляет 850 мл [5].

Защитные силы организма здорового ребенка развиты хорошо. Лабораторные показатели состояния иммунной системы практически соответствуют таковыми взрослых. Завершается развитие желез эндокринной системы они построены и работают почти также, как у взрослых. Начинают работать половые железы (яички у мальчиков и яичники у девочек), выделяя половые гормоны. Под их влиянием начинают появляться вторичные половые признаки. У девочек в 9–10 лет округляются бедра, приподнимаются соски молочных желез, в 10–11 лет набухают молочные железы и появляются волосы на лобке. У мальчиков в 10–11 лет начинается рост яичек и полового члена, волос на лобке [18].

Снижается уровень основного обмена до 1,3–1,5 ккал/кг/ч. Заканчивается развитие костного скелета, усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Темпы роста мальчиков с 8 до 12 лет равномерны. Ежегодно длина тела увеличивается на 4–5 см, масса тела —

на 2–3 кг. До 10 лет девочки уступают в росте, но в 10–11,5 лет у девочек наступает период второго скачка роста, и с 10 до 13 лет они опережают по темпам роста мальчиков [4,25].

В деятельности ЦНС преобладают процессы возбуждения. Уровень охранительного торможения невысок. Подвижность нервных процессов низкая, при работе быстро развивается утомление. В нервной регуляции сердца преобладает тонус симпатического нерва. ЧСС составляет 75–80 уд./мин. Ударный объем (УО) — 30–40 мл, минутный объем крови (МОК) — около 2000 мл. Масса миокарда достигает в возрасте 10–11 лет в среднем 112 г, в 11–12 лет — 127,8 г. Объем легких увеличивается в период второго детства за счет роста альвеол. Общая емкость легких колеблется от 1800 до 3400 мл, минутный объем дыхания — от 3,8 до 4 л/мин, поглощение кислорода — от 4,8 до 5 мл/ мин/кг [10].

Содержание гемоглобина в крови в 8–9 лет равно 130–140 г/л, кислородная емкость крови — 17,4 об%. Относительно низкая кислородная емкость крови является одним из факторов, лимитирующих снабжение организма кислородом при работе. К другим факторам относятся низкие функциональные возможности сердца, в частности небольшой прирост УО, недостаточная эффективность внешнего и внутреннего дыхания [25].

В первые два года периода второго детства (от 8 до 9 и до 10 лет) в эндокринном статусе организма возрастает роль гипоталамо–гипофизарной системы. Повышается чувствительность желез внутренней секреции к тройным гормонам гипофиза. Еще больше в диапазоне 9–12 лет возрастает роль биогенных аминов — адреналина, норадреналина, дофамина, являющихся секреторными продуктами симпатoadреналовой системы. Выраженный рост ее активности у девочек наступает в 12 лет, у мальчиков — за пределами второго детства. С адреналином связана мобилизация энергетических ресурсов организма. Кроме того, катехоламины повышают эффективность взаимодействия гипоталамуса с вышележащими отделами ЦНС, стимулируют гонадотропную функцию гипофиза. Рост и изменение

структуры тела в периоде второго детства происходят главным образом под влиянием соматотропина (СТГ) и инсулина. Оба этих гормона в основном регулируют анаболическое направление обмена веществ. В 10—11 лет концентрация соматотропина в крови стабилизируется до перехода в пубертатный возраст. В целом в период второго детства динамика гормональной активности обходится без выраженных скачков, и секреция гормонов удерживается на стабильном уровне [4].

Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами коры больших полушарий. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями [11,20].

К 10 годам у детей завершается формирование представлений о схеме пространства: ребёнок хорошо ориентируется в пространстве, обладает достаточным глазомером. Тем не менее, процессы экстраполяции (планирования действий в предстоящие моменты) развиты недостаточно. С 9-ти летнего возраста у ребёнка начинается развитие механизмов центральных команд, когда ребёнок программирует предстоящие движения, не имея обратной информации о результатах действия; лишь к 11-ти годам механизм центральных команд уже полностью включается в моторную деятельность. Также для детей младшего школьного возраста характерно доминирующее развитие правой полушария, а недостаточная зрелость левого полушария приводит к необходимости широкого использования наглядных средств обучения [14].

В деятельности ЦНС преобладают процессы возбуждения. Уровень охранительного торможения невысок. Подвижность нервных процессов низкая, при работе быстро развивается утомление. В нервной регуляции сердца преобладает тонус симпатического нерва. ЧСС составляет 75-80 уд./мин. Ударный объем (УО) — 30-40 мл, минутный объем крови (МОК) — около 2000 мл. Масса миокарда достигает в возрасте 10-11 лет в среднем

112 г, в 11-12 лет — 127,8 г. Объем легких увеличивается в период второго детства за счет роста альвеол. Общая емкость легких колеблется от 1800 до 3400 мл, минутный объем дыхания — от 3,8 до 4 л/мин, поглощение кислорода — от 4,8 до 5 мл/ мин/кг [10]. Содержание гемоглобина в крови в 8-9 лет равно 130-140 г/л, кислородная емкость крови — 17,4 об%. Относительно низкая кислородная емкость крови является одним из факторов, лимитирующих снабжение организма кислородом при работе. К другим факторам относятся низкие функциональные возможности сердца, в частности небольшой прирост УО, недостаточная эффективность внешнего и внутреннего дыхания [25].

В первые два года периода второго детства (от 8 до 9 и до 10 лет) в эндокринном статусе организма возрастает роль гипоталамо- гипофизарной системы. Повышается чувствительность желез внутренней секреции к тройным гормонам гипофиза. Еще больше в диапазоне 9-12 лет возрастает роль биогенных аминов — адреналина, норадреналина, дофамина, являющихся секреторными продуктами симпатoadреналовой системы. Выраженный рост ее активности у девочек наступает в 12 лет, у мальчиков — за пределами второго детства. С адреналином связана мобилизация энергетических ресурсов организма. Кроме того, катехоламины повышают эффективность взаимодействия гипоталамуса с вышележащими отделами ЦНС, стимулируют гонадотропную функцию гипофиза. Рост и изменение структуры тела в периоде второго детства происходят главным образом под влиянием соматотропина (СТГ) и инсулина. Оба этих гормона в основном регулируют анаболическое направление обмена веществ. В 10— 11 лет концентрация соматотропина в крови стабилизируется до перехода в пубертатный возраст. В целом в период второго детства динамика гормональной активности обходится без выраженных скачков, и секреция гормонов удерживается на стабильном уровне [4].

Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами коры больших полушарий.

Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями [11,20]. К 10 годам у детей завершается формирование представлений о схеме пространства: ребёнок хорошо ориентируется в пространстве, обладает достаточным глазомером. Тем не менее, процессы экстраполяции (планирования действий в предстоящие моменты) развиты недостаточно. С 9 - ти летнего возраста у ребёнка начинается развитие механизмов центральных команд, когда ребёнок программирует предстоящие движения, не имея обратной информации о результатах действия; лишь к 11 - ти годам механизм центральных команд уже полностью включается в моторную деятельность. Также для детей младшего школьного возраста характерно доминирующее развитие правую полушария, а недостаточная зрелость левого полушария приводит к необходимости широкого использования наглядных средств обучения [14].

Таким образом, возрастными особенностями детей 9-10 лет можно выделить повышенную гибкость суставов верхних и нижних конечностей, а также позвоночного столба. Бурный рост мышечных волокон, как поперечнополосатых, так и гладких. Все это благоприятным образом отражается на развитии физических качествах детей 9-10 лет.

## 1.2 Характеристика развития физических качеств детей 9-10 лет

Формирование физических качеств в процессе обучения происходит в единстве с развитием двигательных навыков. Движения отличаются друг от друга степенью проявления физических качеств. Процесс воспитания физических качеств и двигательных навыков сливается в единую систему работы по физическому воспитанию. Движения на формирование основных физических качеств изучаются и выполняются в относительно постоянных условиях. Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры происходит в тесной взаимосвязи с формированием двигательных навыков [13].

Система физического воспитания по формированию физических качеств происходит опосредованно, при систематическом выполнении различных заданий, упражнений и других средств физического воспитания.

Систематическая и последовательная работа включает в себя ряд направлений:

- ознакомление с изучаемым видом основного двигательного действия;
- разучивание;
- закрепление основного двигательного действия;
- совершенствование основного двигательного действия.

Такой порядок должен быть сохранен в целевых установках для каждого очередного урока, на освоение основных двигательных навыков, цель которых развить те или иные качества отводится 3-4 урока. Каждый урок проходит в определенной последовательности с поставленными целями и задачами. Система работы учителя по физической культуре осуществляется непосредственно с нормами и требованиями программы общеобразовательного учреждения. При обучении двигательным навыкам и развитию физических качеств на уроках физической культуры учитываются особенности взаимосвязей между фазами сложного движения - подготовительной, главной и завершающей. Поэтапность в системе работы учителя играет важную роль в развитии физических качеств, является важным условием для определения последовательности изучения движений [17].

Так, первая, подготовительная часть занятия (урока) начинается с разминки. Для проведения разминки в начале занятия группу детей располагают в колонну по одному и в движении выполняют упражнения, преподаватель, находясь во главе колонны, задает скорость движений, направление и темп. Упражнения начинаются с ходьбы, которая постепенно ускоряется и переходит в бег. Во время бега проводятся различные

упражнения: прыжки повороты, ускорения, которые позволяют разнообразить бег, увеличивают нагрузку и изменяют ее характер. Бег и упражнения во время бега проводятся до тех пор, пока дыхание и работа сердца не перейдут на значительно более высокий уровень. Доводить до усталости не следует. Бег постепенно замедляется и переходит в ходьбу. Большинство упражнений дается в движении шагом. Упражнения для разминки подбираются так, чтобы осуществить все движения, которые возможны в различных суставах. Для этого их выполняют в определенной последовательности. Например, движения в суставах пальцев рук (сжимая и разжимая пальцы), затем в лучезапястных суставах (сгибание, разгибание), в локтевых, в плечевых (отведение, приведение, сгибание, разгибание, вращение), упражнения для мышц и суставов туловища и шеи (наклоны, повороты, вращение). Упражнения для стопы ног: ходьба на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (наружу, внутрь), в полуприседе, на четвереньках, скрещивая ноги (выпадами) и др. Все упражнения выполняются с большой амплитудой (на гибкость) [12].

Именно последовательный характер подготовительной части занятия позволит подготовить мышцы, суставы и связки к большей нагрузке в основной части урока, делает связки и мышцы более эластичными, способными выполнять движения большой амплитуды, предохраняет от травм и позволяет более качественно изучать и совершенствовать технику и тактику в основной части урока. Для достижения высоких спортивных результатов в соревнованиях по футболу школьникам необходима определенная подготовленность. Ведь именно в большей степени школьникам, играющим в футбол необходимо не только развитие волевых качеств, но и физическое совершенствование организма, что обусловлено большой нагрузкой на организм. Так, для изучения каждого приема техники игры в футбол, занимающимся необходимо быть физически подготовленными в технике и приемах игры. Важную и основополагающую роль в подготовке детей к игре в футбол играет качество футбольной

подготовки и тренированность. Система физической подготовки школьников включает в себя два неразрывно связывающих элемента: общую и специальную подготовку [3].

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Следует отметить, что объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. Поэтому в школьном возрасте, в начальный период занятий для новичков большое внимание уделяется общей подготовке, а это развитие физических качеств детей. Важно отметить, что все приемы техники игры в футбол рекомендуется сначала отрабатывать на месте, затем постепенно применять в движении. Развивать функциональные возможности организма учащихся на занятиях футболом, с целью развития физических качеств, можно при помощи специальных методов и средств, которые проводятся по индивидуальному плану [21].

Занимаясь только на уроках, учащиеся порой не овладевают техникой даже несложных движений. Подъем переворотом на перекладине не получается из-за слабого развития мышц рук, плечевого пояса, туловища. Поэтому только при систематической и настойчивой работе над собой можно достичь высокой физической подготовленности и работоспособности. В процессе проведения дополнительных занятий учащимся необходимо дать полный объем знаний, умений и навыков, научить применять определенные приемы и техники, которые способствуют развитию основных физических качеств, добиваться более положительных результатов в физическом воспитании. Основными средствами физического воспитания в школе являются физические упражнения. Именно физические упражнения разрешают задачи, связанные с формированием двигательных умений и навыков учащихся, способствуют



развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Установлено, что интенсивность и время выполнения упражнений, количество повторений, паузы отдыха - все это, в разных сочетаниях, оказывает определенный, тренировочный эффект. Соотношение упражнений разнообразной интенсивности с различными по длительности перерывами называется плотностью упражнения. Количество повторений упражнений определяет, с какой частотой происходит воздействие его на организм, и характеризуется как объем упражнения [13,20].

Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [22].

Педагог по физической культуре и спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям. В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей. Развитию физических качеств способствует любое упражнение, однако для того, чтобы наиболее активно воздействовать на то или иное качество, необходимо включать в занятия специальные упражнения. Чем более развиты эти качества, тем выше работоспособность развивающегося организма.

Известно, что выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность профессиональной деятельности человека, состояние его здоровья, долголетие активной жизни, высокую

устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. На фоне повышения общей физической подготовленности школьников совершенствуются физические качества и двигательные навыки, необходимые в будущей деятельности. В процессе развития организма, по мнению исследователей, прирост физических качеств происходит неравномерно. Существуют возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития определенных физических качеств. Уже в младшем возрасте отмечается заметное ускорение физического развития. Поэтому в систему физических упражнений необходимо включать упражнения, формирующие правильную осанку [7,8].

Как уже было сказано выше, к основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества. Для развития физических качеств необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки [12].

Важно отметить, что непрерывность процесса физического воспитания создает оптимальные условия для физического совершенствования. Для укрепления организма к постоянному развитию физических качеств необходимо систематически повышать нагрузки. Так, для воспитания силы, быстроты и других качеств нужно правильно выбирать нагрузку. Слишком высокая или слишком малая нагрузка не дают желаемого результата. Нагрузки с частотой сердцебиений 100-120 ударов в минуту малоэффективны, так как в должной мере не способствуют совершенствованию физических качеств.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата [15].

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями проявления:

1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила);

2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила). К скоростно-силовым способностям относят:

- быструю силу;
- взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической и специальной физической подготовки. В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы

Значительно важным физическим качеством, является быстрота. Под скоростными способностями понимают возможности человека,

обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные.

В многочисленных исследованиях показано, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны, диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге еще не гарантирует высокой дистанционной скорости и наоборот). Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей, поэтому требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности [4.11.16].

Важным этапом в развитии физических качеств школьников является выносливость (общая и специальная). Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Любое другое качество - быстрота или сила, ловкость ли гибкость, в большинстве случаев проявляется в течение некоторого времени или при многократном выполнении, что требует определенного уровня выносливости.

Формы проявления выносливости многообразны. Многообразны и пути ее приобретения. Выносливость к физической работе зависит от двигательной активности человека, диктуемой условиями труда и быта. Различают общую и специальную выносливость.

Общей выносливостью, называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы, предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Общая выносливость - как физическое качество, это способность организма человека переносить воздействие на него физических нагрузок.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Еще одним, не менее важным из физических качеств, которое следует развивать, является ловкость.

Ловкость - это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость - способность решать задачи различными способами. Способность быстро, точно решать сложные и часто впервые встречающиеся двигательные задачи зависит в первую очередь от функциональных возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития других физических качеств) [5].

Наряду с ловкостью на занятиях развивается не менее важное физическое качество - это гибкость.

Гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Измеряется гибкость величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от подвижности в суставах. Подвижность сустава зависит от его строения, состояния эластичности мышц и связок.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость

затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [1].

Именно воспитание физических качеств занимает одно из ведущих мест, являясь одним из процессов всестороннего развития личности. Непрерывность процесса физического воспитания в школе создает оптимальные условия для физического совершенствования. Уроки физической культуры способствуют достижению высоких спортивных результатов, формированию основных физических качеств - выносливости, быстроты, ловкости и скорости, а также дисциплинированности и силы воли.

Таким образом, развитие физических качеств является широко распространенным направлением в работе по физическому воспитанию в школьном возрасте. Снижение двигательной активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата, поэтому формирование физических качеств в процессе обучения происходит в единстве с развитием двигательных навыков. Развитие физических качеств служит прекрасным средством для укрепления здоровья, активного отдыха и имеет большое гигиеническое значение.

### 1.3. Хореография как средство развития физических качеств у детей 9-10 лет

Танец можно рассматривать как вид двигательной деятельности человека, можно изучать его влияние на состояние организма. Танец – это своего рода гимнастика и тренировка мышц тела, которые благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды [38].

Занятия различными направлениями хореографии очень популярны у различных возрастных групп. У детей дошкольного возраста это занятия ритмикой, у младшего и старшего, а также юношеского школьного возраста возможны занятия различными направлениями танцевального искусства. Рассмотрим влияние хореографическим упражнений на различные системы организма человека. В первую очередь, значительное влияние оказывают хореографические упражнения на опорно-двигательный аппарат. Благодаря их выполнению возможно укрепить мышцы позвоночника, что позволит улучшить осанку, укрепить мышцы грудной клетки. Помимо этого, тренинг мышц спины во время танцевальных движений способствуют созданию надежного «корсета», который поддерживает позвоночный столб, может снимать мышечные «зажимы», которые приводят часто к боли в спине [46].

Если рассматривать влияние выполнения хореографических упражнений с медицинской точки зрения, то можно отметить, что танец может послужить профилактикой остеохондроза, улучшить кровоснабжение и укрепить межпозвоночные диски. Занятия танцами благотворно влияют на дыхательную систему. Выполнение упражнений происходит в различном темпе, что тренирует легкие. Медленные движения способствуют тренировке ровного дыхания, а ритмичные быстрые движения способствуют увеличению объема легких. Это способствует тому, что мозг получает большее количество кислорода, в результате чего улучшается память [25].

Выполнение ритмичных хореографических упражнений можно назвать своего рода кардиотренажером, при котором восстанавливается и укрепляется вся сердечно - сосудистая система человека. Танцы улучшают кровоснабжение сосудов и защищают сердце. Современные исследования свидетельствуют о том, что люди, страдающие сердечной недостаточностью, используя в своей жизни хореографические упражнения как вид физической нагрузки, укрепляют здоровье, свое сердце и улучшают свое дыхание. Качество их жизни также значительно улучшается по

сравнению с теми, кто занимается на велотренажерах или беговых дорожках. Многие хореографические упражнения задействуют работу мышц живота, тем самым оказывая положительное влияние на пищеварительную систему. Происходит «массаж» внутренних органов, благодаря чему улучшается кровоснабжение, нормализуется работа кишечника, это естественное избавление от болезней желудочно-кишечного тракта. И.В. Макотра указывает на то, что хореографические упражнения обеспечивают формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве [33].

Хореографические движения, помимо мощной эстетической наполненности, оказывают позитивное влияние на деятельность всех систем организма: укрепляют нервную систему, совершенствуют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, улучшают двигательный аппарат, координацию движений. Дети, посещающие танцевальный кружок, выполняют возрастные физические нормативы. Хореографические упражнения способствуют коррекции осанки и гармонизации телосложения, и включение их в занятие физической культуры позволяет ускорять процесс коррекции осанки и фигуры в целом. И.А. Фрейнкина отмечает, что при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятия (за счет проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Хореографические упражнения воздействуют на глубинные мышцы, не привычные к работе, тренировка которых позволяет надолго сохранять ощущение тонуса и силы [47].

Л.Н.Эйдельман подчеркивает, что на занятиях с детьми упражнения выполняются в определённом порядке, с постепенным включением в работу



всех групп – мышц. Рекомендуется придерживаться следующей последовательности при обучении движений [54]:

- позиции рук;
- позиции ног;
- упражнения для рук и туловища - «пор де бра»;
- приседания - «деми плие», «гранд плие»;
- выставление ноги вперёд, в сторону, назад - «батман тандю»;
- отрывистое, чёткое касание носком пола - «батман пикке»;
- переводящее движение работающей ноги из позицию в позицию «батман фраппе»;
- круговое движение ног по полу - «ронд де жамб пар тер»;
- поднимание на полупальцы (в стойку на носках) - «релеве»;
- прыжки («аллегро»),
- подскоки.

По мнению Н.В. Бондаревой в основу комплекса хореографических упражнений должны быть положены элементы различных направлений хореографического искусства: элементы классического, народного, историко-бытового, бального и современного танца [6].

В построении комплекса упражнений необходимо использовать подручные предметы: мячи, скакалки, палки, ленты, платочки, обручи – они очень эффективно помогают в организации уроков. Н.Ф. Чупрун считает, что изучение новых танцевальных движений, этюдов и танцев должно происходить в основной части урока. В содержание подготовительной и заключительной частей урока физической культуры включаются комплексы танцевальных упражнений, танцевальные этюды и танцы построенные на основе ранее изученных движений [51].

Е.А. Кустовская акцентирует внимание на обязательном включении в занятия партерной гимнастики. Упражнения на полу или партерный экзерсис позволяют увеличить подвижность суставов, улучшить

эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Кроме того, развивается общая выносливость организма, что немаловажно во время занятий танцами. Мышцы и суставы таким образом подготавливаются к высоким физическим нагрузкам. Во время партерной гимнастики прорабатывается множество мышц, из которых состоит стопа, тем самым они становятся сильнее, укрепляются своды, в итоге прыжки получаются легкими и высокими. А в обычной жизни за счет амортизации стопы смягчается нагрузка на позвоночник. И то, что практически все упражнения выполняются в положении сидя или лежа, мы имеем минимальную нагрузку на позвоночник, что немаловажно в условиях жизни современного школьника [29].

М.С. Николаева подчеркивает, что педагог, вводя в занятия танцевальные упражнения, должен правильно распределить и спланировать прохождение учебных разделов программы, с учетом обучения детей ходьбе, бегу в ритме счета и музыки с последующим переходом, изучению танцевальных упражнений. Программа танцевальных упражнений начальной школы определена содержанием передвижения обучающихся в пространстве. В неё включены: ходьба, бег под музыкальное сопровождение и песню, а также шаги с подскоками, приставными шагами и шагами галопа [38].

Н.В. Павлова отмечает, что выполнение хореографических упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба, прыжки и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью упражнений. Такие занятия эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма. Возникает возможность стандартизировать физическую нагрузку благодаря использованию строго регламентированных временем и количеством двигательных действий [39].

По мнению Т.П. Тычинкиной, на занятиях хореографией для повышения двигательной активности детей в процессе урока применяют игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение упражнений, танцев. Различные приемы использования игр, эстафет, музыкального материала способствуют переключению внимания с одной деятельности на другую и обеспечивают чередование нагрузки на организм детей, что исключает монотонность на уроке и способствует оптимизации эмоционального фона занятия [46].

Таким образом, Выполнение ритмичных хореографических упражнений можно назвать своего рода кардиотренажером, при котором восстанавливается и укрепляется вся сердечно - сосудистая система человека. Танцы улучшают кровоснабжение сосудов и защищают сердце. Так же занятия хореографией под музыкальное сопровождение вызывают положительные эмоции у детей 9-10 лет, что благоприятно сказывается на их центральной-нервной системе.

#### Выводы по первой главе

Развитие физических качеств является широко распространенным направлением в работе по физическому воспитанию в школьном возрасте. Снижение двигательной активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата, поэтому формирование физических качеств в процессе обучения происходит в единстве с развитием двигательных навыков. Развитие физических качеств служит прекрасным средством для укрепления здоровья, активного отдыха и имеет большое гигиеническое значение.

Возрастными особенностями детей 9-10 лет можно выделить повышенную гибкость суставов верхних и нижних конечностей, а также позвоночного столба. Бурный рост мышечных волокон, как поперечнополосатых, так и гладких. Все это благоприятным образом отражается на развитии физических качествах детей 9-10 лет.

Выполнение ритмичных хореографических упражнений можно назвать своего рода кардиотренажером, при котором восстанавливается и укрепляется вся сердечно - сосудистая система человека. Танцы улучшают кровоснабжение сосудов и защищают сердце. Так же занятия хореографией под музыкальное сопровождение вызывают положительные эмоции у детей 9-10 лет, что благоприятно сказывается на их центральной-нервной системе.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «А-Данс» г. Челябинск. Исследование проводилось в три этапа с сентября 2024 по апрель 2025 года. Первый этап – с 02.09.2024 г. по 11.09.2024 г.

На этом этапе изучалась литература, затрагивающая проблему исследования, уточнялась тема работы, предмет, объект исследования, определялись цель и задачи.

На основании изученного материала была разработана методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на занятиях хореографией. Для участия в эксперименте были отобраны дети в возрасте 9-10 лет и проведена первичная диагностика уровня развития координационных способностей.

Второй этап – с 12.09.2024 г. по 30.12.2024 г. В этот период проводились занятия хореографией по разработанной нами методике с детьми в возрасте 9-10 лет, определялась динамика изменения уровня развития координационных способностей школьников путем повторной диагностики.

Третий этап – с 01.01.2025 г. по 15.04.2025 г. На данном этапе осуществлялась математико–статистическая обработка полученных данных, были сделаны основные выводы, подготовлен текст и оформлена работа. В исследовании приняло участие 20 детей в возрасте 9-10 лет. Большая часть участников эксперимента относилась к основной группе здоровья (80%), а 20% человек - к подготовительной группе здоровья

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; физическое тестирование; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы. Теоретический анализ научной литературы ориентирован на то, чтобы определить актуальность проблемы исследования, степень ее разработанности. В процессе работы над выбранной проблемой рассматривались литературные источники, освещающие вопросы особенностей влияния занятий хореографией на координационных способностей детей 9-10 лет. Всего было проанализировано 55 источников литературы.

Педагогическое тестирование. Для оценки уровня развития физических качеств у детей 9-10 лет применялись следующие тесты.

1. Тест Бондаревского (сохранение равновесия). Методика проведения. Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение. Выключается секундомер тогда, когда теряется равновесие (опорная нога сдвинется с места либо изменится положение ноги).

2. Тест «Три кувырка вперед с выходом в и.п.» (координированность движений). Методика проведения.

Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения. После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки, результат лучшей из них заносится в протокол.

3. Челночный бег 3x10 метров. Методика проведения. Выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек.

Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. Фиксируется время, затраченное на выполнение упражнения.

4. Проба Ромберга («пяточно-носочная» проба). Методика проведения. Испытуемый занимал исходное положение так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы слегка разведены, глаза закрыты. Определялось время устойчивости в этой позе в секундах. При потере равновесия пробу прекращалась, и фиксировалось время ее выполнения.

5. Метание теннисного мяча на точность.

Определяется сенсомоторная координация. Методика проведения. Из и.п. сед, ноги врозь, по сигналу испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень с расстояния 4 м. Фиксируется количество попаданий (из 10 попыток).

Педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте исследовалось воздействие занятий хореографией для повышения уровня развития координационных способностей детей в возрасте 9-10 лет.

Дети контрольной группы занимались по рабочей программе. В подготовительной части урока проводилась разминка, в основной части урока дети выполняли общеразвивающие упражнения, выполняли учебный материал по разделам рабочей программы, играли в подвижные и спортивные игры, в заключительной части урока проводились подвижные игры спокойного характера, подводились итоги занятия.

Дети экспериментальной группы занимались на третьем уроке с использованием разработанного комплекса хореографических упражнений. В подготовительной части проводилась разминка, в основной части использовались специализированные хореографические упражнения и общеразвивающие упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, в заключительной части проводилась растяжка в партерной гимнастике. Учебно-тематический план занятий представлен в приложении.

Рассмотрим содержание программы хореографических упражнений для детей младшего школьного возраста.

Азбука музыкального движения.

Элементы классического танца.

Элементы историко-бытового танца -4 часа. Теория.

Элементы музыкальной грамоты:- музыкальные размеры 2/4, 3/4, 3/4;- сильная доля. Знакомство с музыкальным и фрагментами из балетов «Щелкунчик», «Лебединое озеро» П.И. Чайковского. Практика.

Основные построения на уроке:- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, по три, по четыре;- построение в колонну по одному и перестроение в пары, обход одним партнером другого, смена места с поворотом лицом друг к другу.

Изучение элементов историко-бытового танца:- постановка в пару, взявшись за руки;- приставной шаг в сторону с маленьким приседанием (по естественной позиции); с выносом ноги вперед на носок;- шаги вперед с поворотом через маленькое приседание;- шаг вперед с подставкой ноги на подушечку стопы;- поворот вокруг себя на четырех шагах.

Изучение элементов классического танца:

- позиции рук (I, II, III и подготовительное положение), позиции ног (III, VI и «свободная»);

- повторение уже известных движений и их названий;- бросок ноги на 45° (батман тандю жете) вперед по VI и III позициям;



- круговое движение носком ноги по полу (ронд де жамб партер).

Репертуар. Танец «Сказка»

- парный, построен на приставных шагах, фигурах «окошечко» (со сменой мест) и «лодочка» (с поворотом). Элементы бального танца -3 часа.

Теория. Самба — танец латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. История появления, распространения. Популярность стиля «латинос» в нынешнее время.

Практика. Разучивание движений танца самба:- положение партнеров в паре («рука в руке», девочка за спиной партнера, одной рукой «ладонь в ладонь»);- самба-ход (по одному, в паре);- движение «корте-джака» в паре в повороте;- припадание (для девочек) в повороте на месте;- перекрестный шаг;- выпады вправо - влево;- тройные переступания на месте. Репертуар. Танец «Самба» - парный; основан на самба-ходе, перестроениях в паре из одного положения в другое, тройном переступании на месте. Элементы народного танца - 5 часов.

Теория. Жанры русского танцевального искусства. Особенности построений и рисунков русских хороводов. Ходы русского танца. Сиртаки - греческий групповой танец.

Практика. Разучивание элементов русского танца:- «ковырялочка»;- тройной притоп;- «маятник»;- присядка (для мальчиков);- хлопушка (для мальчиков). Разучивание рисунков и ходов в русском хороводе:- круг (сужение и расширение);- «звездочка» и «карусель»;- «воротца»;- «плетень» и «корзиночка»;- простой шаг в рисунке хоровода;- переменный шаг;- припадание. Разучивание движений и рисунков в греческом танце «Сиртаки»:- характерное положение рук в танце;- основная связка (выпады, виск, приставные шаги);- твист;- простая дорожка;- витая дорожка:- галоп;- «ножницы»;- ускорение темпа от начала к концу танца. Репертуар.

Хороводный танец с элементами пляски «Плетень» построен на хороводном рисунке и плясовых движениях: «моталочке», «гармошке», присядке и хлопушках. Греческий танец «Сиртаки» - массовый танец,

основан на приставных шагах, продвижении вправо и влево, движении по кругу.

Ритмические танцы -5 часов. Практика. Разучивание ритмической разминки под фонограмму. Пластические упражнения, движения на координацию:- ритмические повороты с хлопком;- ритмические шаги с вынесением ноги вперед на носок (кик-бросок);- повторение движений, заданных учителем, в быстром темпе. Репертуар. Танец «Реги-реги» - парный, построен на приставных шагах в сторону, вперед и назад, поворотах с хлопком. Ритмический танец под современную музыку.

Кроме этого, в занятиях были предусмотрено выполнение партерной гимнастики, включающей в себя упражнения на развитие стопы и подъема, на выработку выворотности ног, упражнения на развитие гибкости и укрепление мышц спины, упражнения на брюшной пресс, упражнения на развитие силы ног (танцевального шага), упражнения на растяжку подколенных связок, задней мышцы бедра, спины, поясницы, упражнения для подготовки к шпагату, упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, на развитие координации движений, равновесия, чувства ритма, а также кувырки вперед и назад, прыжки.

Метод математической статистики. Обработка результатов исследования велась с помощью программы Microsoft Excel. Достоверность результатов определялась по методике Стьюдента.

## 2.2 Результаты исследования

Для оценки эффективности разработанной методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, проводилось тестирование данных способностей в начале и в конце эксперимента. Динамика показателей представлена в табл. 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования детей за период эксперимента  
( $M \pm m$ )

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	До эксперимента
Тест Бондаревского, с	11,1±0,1	15,2±0,1	11,1±0,1	12,8±0,2
Тест «три кувырка вперед», с	5,8±0,01	4,2±0,03	5,8±0,1	5,3±0,04
Тест «челночный бег», с	9,7±0,03	8,4±0,04	9,7±0,03	9,2±0,05
Проба Ромберга, с	15,4±0,05	21,1±0,3	4,6±0,6	18,3±0,4
Метание теннисного мяча, кол-во раз	3±0,4	8±0,3	4±0,3	6±0,3

Примечание: звездочкой справа отмечены достоверные изменения в группе, слева – между группами. \*-  $P < 0,01$ . Рассмотрим изменение показателей более подробно.

На рис.1 представлены результаты теста Бондаревского. Показатели Теста Бондаревского контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента не отличались что подтверждается статистической обработкой материала. Повторное тестирование показало положительную динамику показателя теста Бондаревского в обеих группах. В контрольной группе был получен показатель 12,8 с, который в сравнении с исходным тестированием улучшился на 1,8 с, что составило 16 %, в то время как в экспериментальной группе результат улучшился на 4,1с, что составило 37 %. Сравнительный анализ результатов между группами в конце эксперимента показал существенное улучшение результата в данном тесте у детей экспериментальной группы ( $P < 0,01$ ).

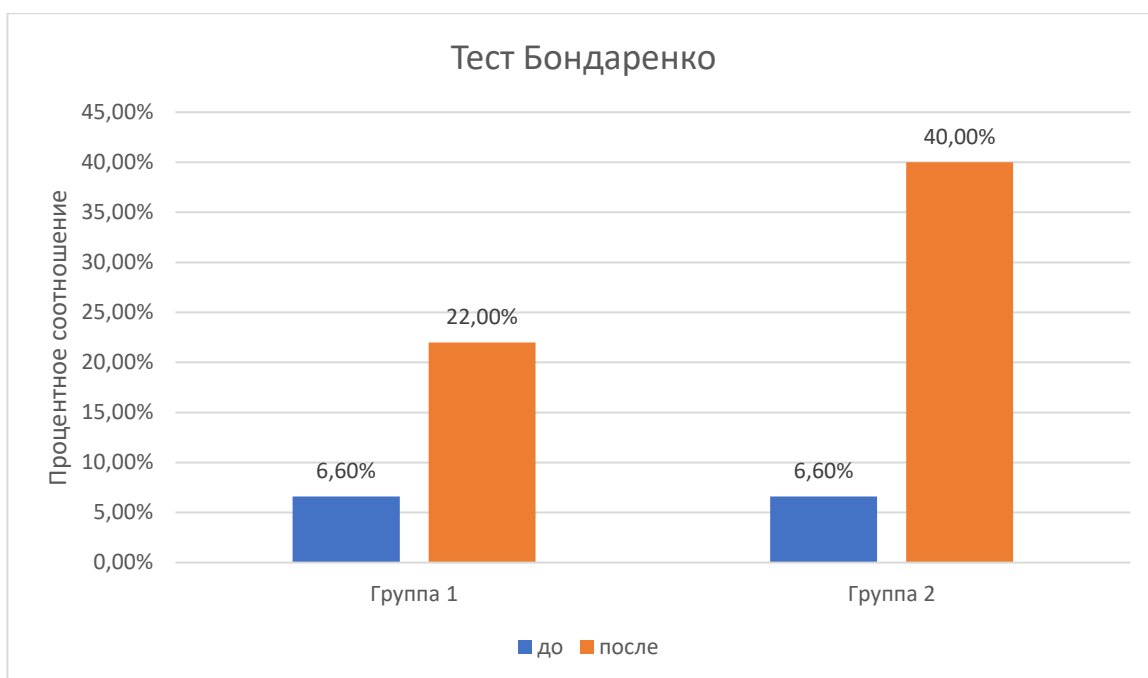


Рисунок 1 – Динамика результатов в тесте Бондаревского

В тесте « три кувырка вперед» (рис.2) исходные результаты детей в группах не отличались. В конце эксперимента положительные результаты отмечались в обеих группах, однако в экспериментальной группе эти 41 значения были достоверно выше, чем у детей контрольной группы. Прирост результата в контрольной группе составил 8%, в экспериментальной – 27%.

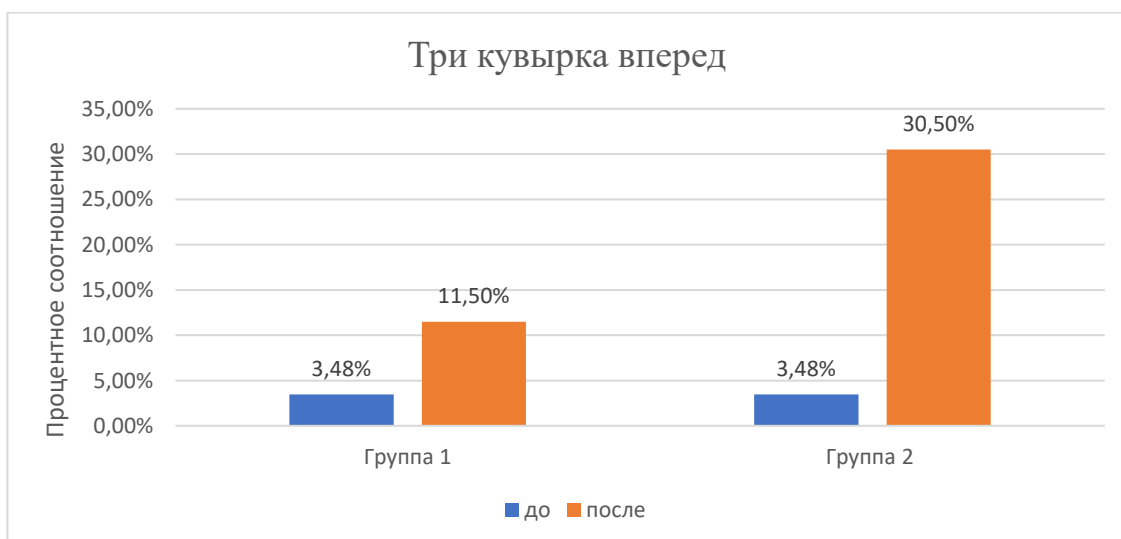


Рисунок 2 – Динамика результатов в тесте «Три кувырка вперед»

На рис. 3 представлены результаты челночного бега. Анализ результатов, отраженных на рис 3. позволяет отметить существенное повышение результата в обеих группах. Однако более высокие результаты

в конце эксперимента показали дети экспериментальной группы. В контрольной группе дети повысили результат на 0,5 с, тогда как в экспериментальной группе он повысился на 1,3 с. Прирост результата детей контрольной группы составил 5%, а экспериментальной – 13%.

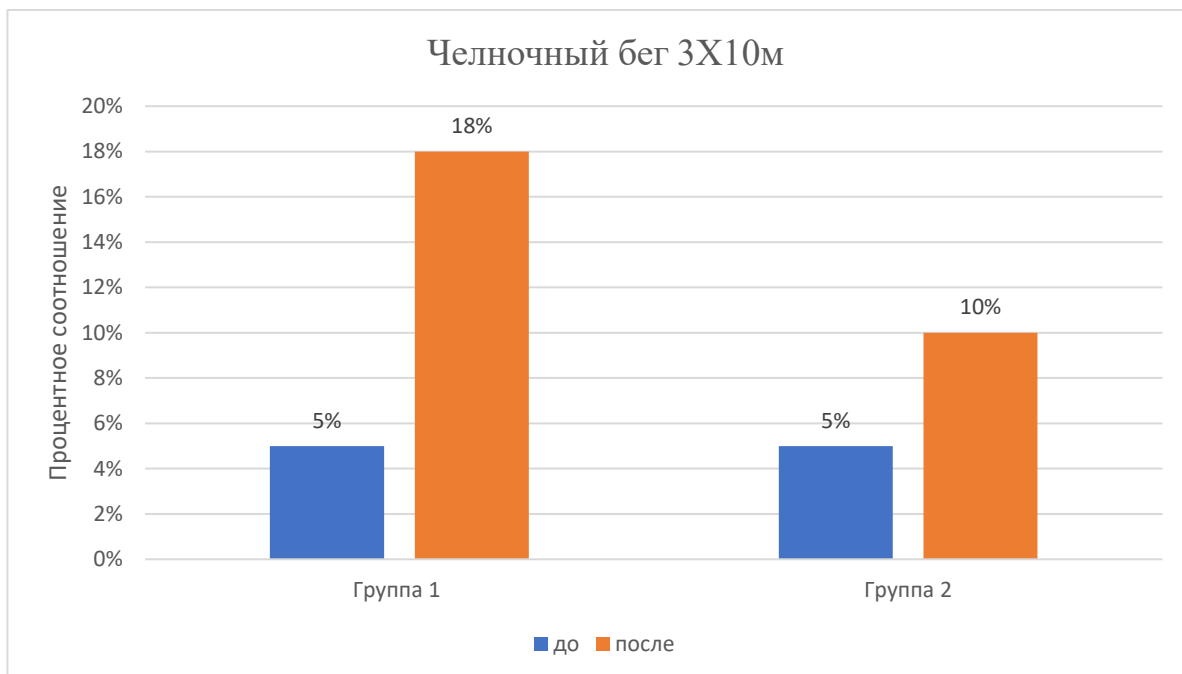


Рисунок 3 – Динамика результатов теста «Челночный бег 3X10м»

Значения пробы Ромберга (рис.4) до эксперимента в контрольной группе составили 14,6с, а в экспериментальной 15с. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ( $P > 0,05$ ). Повторное тестирование показало положительную динамику пробы Ромберга. В контрольной группе был получен результат 18,3с, который в сравнении с исходным тестированием улучшился на 3,7 с, что составило 25 % прироста, в то же время как в экспериментальной группе результат улучшился на 5,7 с, что составило 37 %. Значительные различия наблюдались в конце эксперимента между группами. Эти изменения носили достоверный характер.

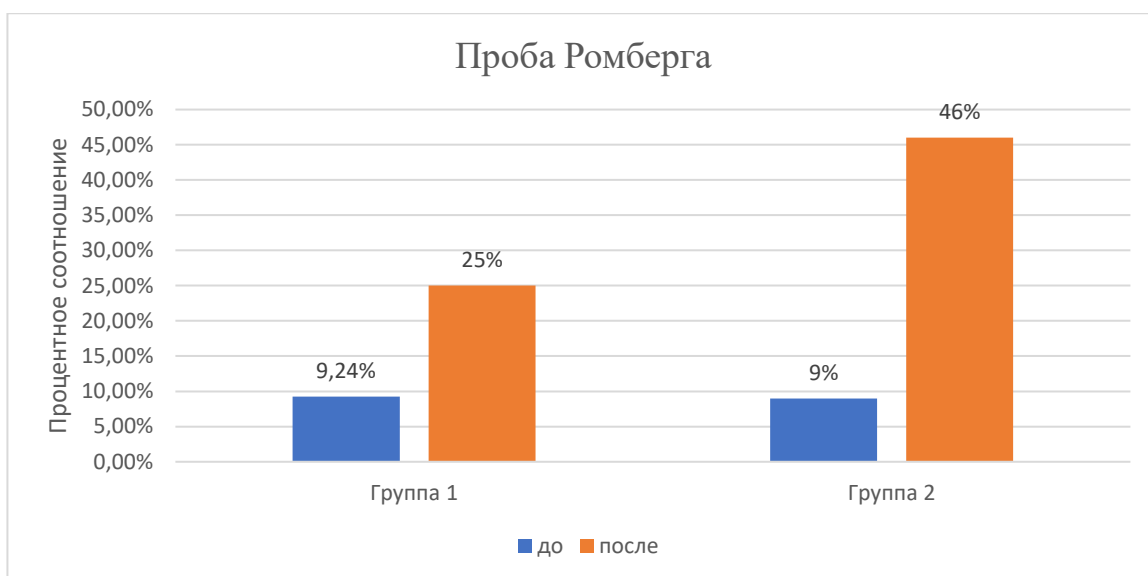


Рисунок 4 – Динамика результатов теста «Проба Ромберга»

Результаты теста «метание теннисного мяча на точность» до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах были близкими. Повторное тестирование показало положительную динамику результата теста «метание теннисного мяча на точность» в обеих группах, однако неоднозначно. В контрольной группе был получен результат, который в среднем равнялся 6 попаданиям мяча, который в сравнении с исходным тестированием улучшился на 2 раза, что составило 53 %, в то время как в экспериментальной группе результат улучшился более значительно (прирост составил 80%).

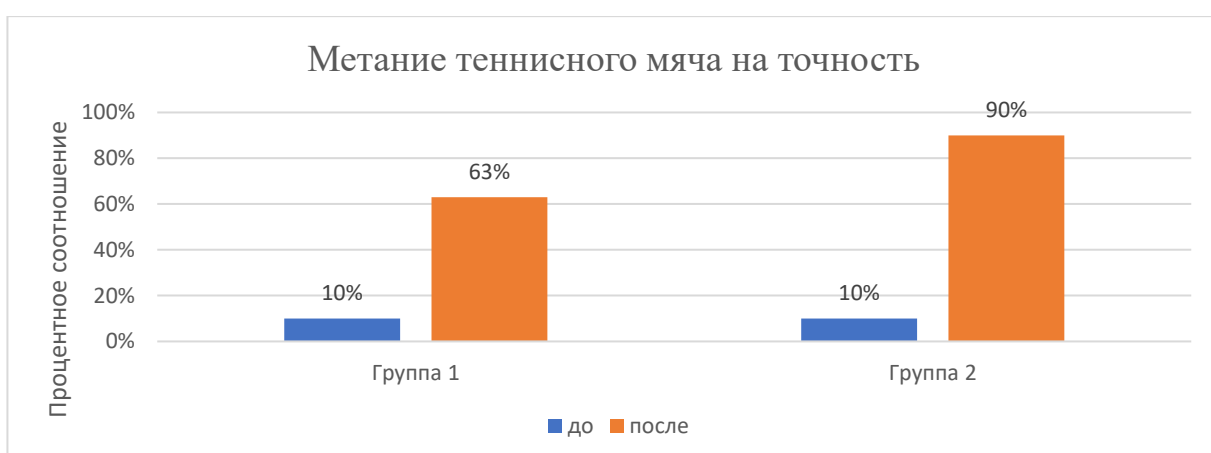


Рисунок 5 – Динамика результатов в тесте «Метание теннисного мяча на точность»

Таким образом, по всем проведенным тестам диагностируется достоверная положительная динамика развития координационных

способностей в обеих группах, с большим достоверным преимуществом результата в экспериментальной группе, что доказывает эффективность занятий хореографией для развития координационных способностей детей в возрасте 9-10 лет.

#### Выводы по второй главе

Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «А-Данс» г. Челябинск. Исследование проводилось в три этапа с сентября 2024 по апрель 2025 года.

На основании изученного материала была разработана методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на занятиях хореографией. Для участия в эксперименте были отобраны дети в возрасте 9-10 лет и проведена первичная диагностика уровня развития координационных способностей.

После начала эксперимента контрольная группа из 7 человек занималась по стандартным методикам тренировочной программы, утвержденными федеральным государственным образовательным стандартом, а экспериментальная группа, так же состоящая из 7 человек, занималась по предложенной нами программе тренировочного процесса, который включал в себя особые упражнения направленные на развитие физических качеств.

Итак, с помощью проведенного нами педагогического эксперимента, было выявлено, что результаты экспериментальной группы существенно повысились, по сравнению с контрольной группой, что подтверждается показателями результатов завершающего контрольного наблюдения. Тем самым, мы можем подтвердить выдвинутую нами гипотезу, и обосновать практические рекомендации предложенного нами комплекса упражнений.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большинство авторов рассматривают особенности развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, предлагая различные средства и методы. При этом аспекты методического обеспечения развития координационных способностей детей 7-9 лет на занятиях хореографией представлены недостаточно полно. Занятия хореографическими упражнениями несут положительное влияние на физическое развитие детей младшего школьного возраста, содействуют их общекультурному росту, вследствие этого можно утверждать, что хореографическое искусство обладает богатой возможностью широкой реализации образовательных задач.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического исследования позволяет сделать следующие выводы.

1. По данным научно-методической литературы, наиболее интенсивный прирост в развитии координационных способностей наблюдается в младшем школьном возрасте.

2. Разработана методика хореографических упражнений, включающая в себя элементы классического, историко-бытового, бального, народного, ритмического танцев, а также упражнения партерной гимнастики, направленная на развитие координационных способностей детей 7-9 лет.

3. Целенаправленное использование комплекса хореографических упражнений эффективно повлияло на развитие координационных способностей детей 7-9 лет. Это подтверждено результатами педагогического эксперимента. По всем показателям координационных способностей в экспериментальной группе наблюдается более положительная динамика по сравнению с контрольной группой:

- в тесте на равновесие (тест Бондаревского) прирост в контрольной группе составил 16%, тогда как в экспериментальной – 37%;



- в тесте на координированность и согласованность движений тест «три кувырка вперед» в экспериментальной группе прирост показан 27%, в контрольной -8%;

- в тесте «челночный бег x10м» прирост результата в 2,5 раза выше у детей экспериментальной группы (13%) по сравнению с контрольной группой (5%);

- в тесте на положение тела в пространстве (тест «проба Ромберга») в экспериментальной группе прирост 37%, тогда как в контрольной 25%;

- в тесте на координацию движений (тест «метание теннисного на точность» большой прирост наблюдался у детей экспериментальной группы, который равнялся 80% по сравнению с контрольной – 53%.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамишвили, Г. А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А, Абрамишвили, В. Ю. Карпов //Ученые записки университета им. П.Ф, Лесгафта. – 2014. – №. 11 (117).– С.7–12
2. Андрианова, О. П. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе / О.П. Андрианова//Евразийский научный журнал. – 2016. – №. 4. – С. 14–15.
3. Воспитания Барченкова, Н. А. Хореография как средство физического школьников начальных классов /н.а. БАРЧЕНКОВА//Саморазвитие в педагогике и психологии: сборник статей. 2017. – С. 31.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) : учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М\_М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А. Фарбер–М. : Академия, 2012. – 416 с.
5. Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе / Г.П.Болонов. М.: Сфера, 2005.–128 с.
6. Бондарева, Н. В. Этюдный метод как средство развития способностей детей младшего школьного возраста / Н.В. Бондарева //Интернаука. – 2018. – Т. 27. – С. 24.
7. Борисова, В. В. Элементы хореографии в новом разделе школьного физического воспитания / В.В. Борисова//Физическая культура в школе. – 2015. – №. 2. – С. 44-49.
8. Борисова, В.В. Влияние различных ритмопластических видов гимнастики на двигательную подготовленность девочек 9 - 10 лет/ В.В. Борисова //Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого». 2016. С. 191-194.

9. Буксикова, О. Б. Основные аспекты развития интереса к двигательной активности детей младшего школьного возраста / О.Б. Буксикова, И.А. Пяткова//Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 15.

10. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с.

11. Волков, П.Б. Использование средств и методов художественной гимнастики в проведении уроков физической культуры в начальной школе / П.Б. Волков//Актуальные проблемы современной науки: теория и практика: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Научное (непериодическое) электронное издание. Под общей редакцией А.И. Вострецова. 2016. С. 178-181.

12. Гжемская, Н. Х. Особенности физического развития мальчиков 8–10 лет при различной двигательной активности /Н.Х, Гжемская, В. В. Павлов, С. А. Снесарев //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2016. – №. 11 (141).–С.14

13. Дмитриева, Т. В. Применение нестандартных приемов обучения на уроках физической культуры/ Т.В. Дмитриева, И.В. Сергеева //Наука 2020. – 2017. – №. 3 (14).

14. Дубовая Д.А. и др. Ритмическая гимнастика как средство формирования интереса к занятиям физической культурой //Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. – 2017. – С. 142-147.

15. Дужак, О. И. Эстрадный танец как средство физического воспитания школьников /О.И. Дужак// Сб. трудов всероссийской с международным участием научно-практической конференции: Волгоград, 15-16 октября 2015 г. Волгоград. ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. С. 54 – 58

16. Жуков, О.Ф. Оздоровительные подходы к физическому воспитанию школьников / О.Ф. Жуков, С.Н. Ключников // Укрепление и

восстановления здоровья средствами физической культуры и спорта: сб. науч.тр. Всерос. Науч. – практ. Конф. (Челябинск, 14–15 апр. 2011) / УралГАФК. – Челябинск, 2011. – С. 94 – 97.

17. Зарипова, А.Э. Формирование физического качества гибкость у детей 7 - 8 лет занимающихся хореографией /А.Э. Зарипова// Наука, образование и инновации: сборник статей международной научно практической конференции. 2016. С. 163-165.

18. Каленская, Г.А. Теоретическое обоснование программы хореографической подготовки юных акробатов / Г.А.Каленская, С.В.Барбашов // Вестник Югорского государственного университета. – 2017. – №. 1-1 (44).

19. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – №: 1. – с. 15–19

20. Качан, А.А. Использование нетрадиционных форм, методов и инновационных технологий на уроках физической культуры / А.А. Качан // Здоровьесберегающее образование. – 2012. – №5 (25). – С. 72 – 74.

21. Кивихарью, И. В. Музыкально-ритмические упражнения как средство развития координационных способностей девочек 6-7 лет /И.И. Кивихарью//Грани познания. – 2015. – №. 2. – С. 59-63.

22. Кирпикова, И. А. Музыкальное сопровождение урока физической культуры учащихся младшего школьного возраста в условиях введения ФГОС / И.А. Кирпикова //Физическое воспитание и спортивная тренировка.– 2015. – №. 1. – С. 8.

23. Колпакова, А. Н. Здоровый образ жизни и его актуальность для начальной школы / А.Н. Колпакова, И.А, Громова//Педагогическое образование: история, современность, перспективы. – 2018. – С. 83-88.

24. Коричко, Ю. В. Особенности применения хореографических упражнений на различных этапах подготовки в спортивной аэробике / Ю.В.

Коричко//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016.– №. 6. – С. 42-44.

25. Котенко, Н.В. Влияние занятий хореографией на воспитание физических качеств танцоров 10-11 лет /Н.В. Котенко//Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции.. Научно-организационное управление. 2013. С. 48-53.

26. Кошко, Н.Н. Здоровьесберегающий урок в начальной школе / Н.Н. Кошко // Проблемы физического воспитания, формирования ЗОЖ и спортивной подготовки дошкольников и младших школьников: материалы межрегион. науч. – практ. конф. с международ. участием / СибГУФК. Омск., 2013. – С. 99 – 105.

27. Кузнецов, В.С. Физкультурно–оздоровительная работа в школе : метод, пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : ЦЭНАС, 2003 . 184 с.

28. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 3–е изд. М.: Сов. спорт, 2007. 464 с.

29. Кустовская, Е.А. Партерная гимнастика как средство развития данных в подростковом возрасте / Е.А, Кустовская//Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции . Главный редактор О.Н. Широков. Ответственный редактор Т.В. Яковлева. 2015. С. 226-228.

30. Левушкин, С. П., Двигательная активность школьников / С.П, Левушкин, А. В. Мещеряков, Е. В. Соловьева //Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы: Материалы III Всероссийской научно–практической конференции (в формате интернет–конференции) 16 20 декабря 2014 г.–М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.–72 с. – 2015. – С. 22

31. Логунов, А. О. К вопросу о воспитании младших школьников с помощью культуры движений в образцовом хореографическом коллективе

«Росинка» /А.О. Логунов//Новая наука: Опыт, традиции, инновации. – 2017.– №. 1-2. – С. 90-94.

32. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.

33. Макотра, И.В. Организация двигательной активности младших школьников во внеурочное время / И.В. Макотра, М.А, Мазалова// Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Н.В. Тимушкиной, Д.В. Воробьева. 2017. С. 262-266.

34. Меннер, А. Э., Особенности двигательной деятельности детей младшего школьного возраста / А.Э. Меннер, С. В. Шишкина //Новая наука: От идеи к результату. – 2016. – №. 12–2. – С. 116–118.

35. Минеева, А.Е. Развитие хореографических способностей у детей младшего школьного возраста/ А.Е. Минеева//Проблемы развития современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2015. С. 219-222.

36. Мясников, Ю.С. Оптимизация двигательного режима младших школьников, имеющих нарушения осанки, средствами подвижных игр и игровых упражнений / Ю. С. Мясников, Т. В. Кривцева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и пути их решения : сб. науч.–метод. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина, Е. В. Свинар. – Киров : Изд–во ВятГГУ, 2010. – С. 185–188

37. Никитина, С. В. Физическое развитие детей дошкольного возраста средствами аэробики: программа и условия реализации / С.В. Никитина//Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. ВП Астафьева. – 2017. – №. 1 (39).

38. Николаева, М.С. Хореографический кружок как форма внеурочной деятельности в начальной школе / М.С. Николаева//Психология и педагогика: актуальные проблемы и тенденции развития: Материалы II международной научно-практической конференции (очно-заочной) . Ответственный редактор Е.В. Сахарова. 2016. С. 264-267.

39. Павлова, Н. В. Использование ритмической гимнастики для развития двигательных способностей младших школьников /Н.В. Павлова//Научный альманах. – 2015. – №. 7. – С. 419-423.

40. Панова, Е.О. Повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста средствами танцевально-ритмической гимнастики/ Е.О. Панова//Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 302-304.

41. Панфилов, О. П. Методологические аспекты классификации средств фитнеса для детей от 3-12 лет /О.П. Панфилов//Наука, фитнес, рекреация–2017: материалы Всероссийской конференции с международным участием 6-7 апреля 2017 г./Под общ. ред. профессора СА Гониянца–Москва, РГУФКСМиТ, 2017.–256 с. – 2017. – С. 133.

42. Сизоненко, В.А. Организация учебно-воспитательного процесса младших школьников на уроках хореографии / В.А. Сизоненко // Научное знание современности: материалы Международных научно-практических мероприятий Общества Науки и Творчества – Казань, 2017 – №6. – С. 15-20.

43. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 586 с.

44. Теория и методика физической культуры : учебник / под общей ред. д.п.н., проф. Ж.К. Холодова, к.п.н., доцента В.С. Кузнецова, к.п.н., доцента Г.З. Карнауховой. – М. : Советский спорт, 2011. – 480 с.

45. Томилова, Е. А. Комплексная оценка физического развития детей младшего школьного возраста с различным уровнем привычной двигательной активности / Е.А. Томилова//World science: problem)s and innovations. – 2016. – С. 455–458.

46. Тычинкина, Т.П. Повышение уровня развития школьников средствами хореографии/ Т.П. Тычинкина// Эффективные системы менеджмента: качество, инновации, устойчивое развитие. 2016. Т. 1. № 5. С. 83.

47. Фрейнкина, И. А. Хореографические упражнения (PAS) как средство формирования элементов спортивной аэробики /И.А, Фрейнкина //Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – №. 3. – С. 71-75.

48. Хайбуллина, Д.Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста /Д.Р. Хайбуллина: науч. Конф. (Белгород – Красноярск – Харьков, 27 ноября, 2009) .– С. 55–59

49. Харисов, В.В. Новые технологии в оздоровлении школьников / Ф.Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – «3 (31). – С.4 7.

50. Харченко, Я.А. Значение уроков хореографии в системе детского фитнеса (на примере фитнес-центра "Экселент")/ Я.А, Харченко//Искусство глазами молодых: материалы VIII Международной (XII Всероссийской) научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2016. С. 244-247.

51. Чупрун, Н. Ф. Влияние методики формирования координационных способностей 8-летних детей элементами хореографии на занятиях по физической культуре / Н.Ф. Чупрун//Современные здоровьесберегающие технологии.- 2016.– №3. – С. 175.



52. Шипилина, И.А. Хореография в спорте / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / И.А. Шипилина. – Ростов н / Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

53. Щуров, А. Г. Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время / А.Г. Щуров//Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 12 (130).–С.145–148

54. Эйдельман, Л. Н. Теоретико-методические аспекты обучения танцевально-хореографическим упражнениям детей дошкольного и младшего школьного возраста в системе физкультурного образования/ Л.Н. Эйдельман //Адаптивная физическая культура. – 2015. – №. 1. – С. 44-45.

55. Ярлыкова, О. В. Двигательный режим школьников и здоровьесберегающие технологии в процессе занятий физической культурой / О.В. Ярлыкова//Таврический научный обозреватель. – 2016. – №. 8–3 (13).–С.44

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Тематический план занятий хореографией

	Наименование разделов и тем	Тип урока	Кол-во часов	Характеристика учебной деятельности занимающихся
	Азбука музыкального движения		1	
1	Основные построения и перестроения	Комбинированный	1	Уметь ориентироваться на площадке, знать основные рисунки танца и продемонстрировать их в общей группе
	Элементы классического танца		1	
2	Сказка о балете. Основные движения классического танца	Комбинированный	1	Уметь рассказать и объяснить увиденный видео-материал, запомнить основные особенности классического танца. Правильное повторение за тренером элементов хореографии, запомнить технику исполнения и ориентироваться на площадке
	Элементы историко-бытового танца		2	
3	Историко-бытовой танец. Элементы историко-бытового танца	Комбинированный		Знакомство с новым видом хореографического искусства, запомнить основные танцы. Четкое исполнение за тренером новой хореографии, взаимодействие в паре и в группе.
4	Танец «Сказка»	Комбинированный	1	Знать технику безопасности при работе всего класса в едином хореографическом номере, уметь ориентироваться по площадке, знать рисунки, использованные в данном номере

	Элементы бального танца		3	
5	Бальный танец (вводный урок). Танцы латиноамериканской программы.	Комбинированный	1	Уметь сопоставить новый материал, с изученным, найти общее и различия, запомнить новые термины. Ознакомление с особенностями и характерами бальных танцев, уметь назвать их, правильное повторение за учителем изучаемой хореографии
6	Самба-танец латиноамериканской программы спортивных бальных танцев	Комбинированный	1	Ознакомиться с особенностями и характерами бальных танцев, уметь назвать их, правильное повторение за тренером изучаемой хореографии
7	Самба	Изучение нового материала. Комбинированный	1	Правильное повторение материала, знать линии танца, его особенности, фигуры, уметь взаимодействовать с партнером
	Элементы народного танца		5	
8	Русская пляска-виды, основные движения	Изучение нового материала. Комбинированный	1	Знать основные виды плясок, их особенность и манеру исполнения. Правильное повторение за тренером хореографии. Ориентироваться в хореографическом зале.
9	Хоровод – разнообразие рисунков и ходов	Изучение нового материала. Комбинированный	1	Знать основные виды плясок, их особенность и манеру исполнения. Правильное повторение за тренером хореографии. Ориентироваться в хореографическом зале.
10	Хоровод с элементами пляски «Плетень»	Комбинированный	1	Четкое исполнение изучаемого и изученного материала, взаимодействие с партнером, знать

				особенности техники исполнения.
11	«Сиртаки» массовый греческий танец	Изучение нового материала. Комбинированный	1	Знакомство с новым танцем, уметь найти отличия и общее, знать рисунки танца
12	Сиртаки	Комбинированный	1	Правильное исполнение изучаемой хореографии, знать основные шаги и ходы. Умение ориентироваться на площадке
	Ритмические танцы		5	
13	Ритмическая разминка	Комбинированный	2	Знать технику безопасности во время новых изучаемых элементов. Четкое повторение материала за тренером.
14	Танец «Реги-реги»	Комбинированный	1	Знакомство с новой хореографией, понять технику исполнения и историю танца
14	Современные танцевальные направления	Комбинированный	2	Знакомство с новой хореографией, понять технику исполнения. Ориентироваться на площадке и взаимодействовать с партнером.
	Всего		17	