



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ТАНЦА У
ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ.**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объём заимствований:

54,40% авторского текста

Работа принята к защите

« 20 19 г.

зав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В.Е.

Выполнила:

Студентка группы ОФ 514/073-5-1
Сулимова Любовь Александровна

Научный руководитель:

Доцент кафедры ТИМФКиС
Черная Елена Викторовна

Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	6
1.1. История возникновения танца и его влияние на человека.....	6
1.2. Особенности развития координации движения детей	20
1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 10 – 12 лет.....	30
Вывод по первой главе	33
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ	35
2.1. Организация и методы исследования.....	35
2.2. Реализация методики по развитию координации движений средствами танца у девочек 10 – 12 лет.....	40
2.3. Результаты исследования и их анализы.....	42
Вывод по второй главе	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	53
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Почти всю свою жизнь человек находится в движении. Движение – часть нашей естественной реакции на окружающую жизнь. Даже когда наше тело находится в состоянии покоя, внутри нашего организма сокращаются сердце и мышцы, приводящие в движение легкие. Движение – это мера жизни, очень похожая на танец. Танец, в отличие от простого движения имеет смысл и цель, он пронизан ритмом. Движения танцора эстетичны и вызывают у зрителей эмоциональные переживания, что делает его в большей степени искусством, нежели спортом [55 с.15].

Танец – особенный вид искусства, в котором в качестве инструментов выражения чувств, эмоций и образов выступают движения тела человека, обычно под музыку. Искусство танца развивалось и совершенствовалось на протяжении тысячелетий. В мире существует множество прекрасных танцевальных стилей и направлений. У каждого из них свои цели, своя красота и свои особенности. И все они востребованы. Разные люди в разных танцах ищут удовлетворения своих целей, желаний. Немало важную роль в танце играет костюм. Он является визитной карточкой танцора, неким отражением характера танца. Костюм помогает до конца раскрыть образ [15].

Главная задача в современном обществе - формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма. Музыка и движение формируют у ребенка легкость в творческом мышлении, дают возможность импровизировать, отдавая взамен ребенку эмоциональные реакции - радость, удовольствие. Танцы дают возможность значительно улучшить координацию движений, развить и поддержать волевою и эмоциональную составляющую ребенка. А также улучшить эластичность и гибкость мышц. 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 [6].

Что же касается развития дисциплинированности, то этого удастся добиться за счет того, что в большинстве танцевальных программ для детей заложен ритм, который должен четко соблюдаться и только в этом случае есть возможность правильно выполнять упражнения. Кроме того, регулярность занятий танцами, к которым привыкает ребенок, приводит к формированию такого жизненно важного качества как обязательность, пунктуальность и многим другим. Танцы раскрепощают. Даже если ребёнок скромный и стеснительный – танцы снимут все барьеры и сделают его более смелым и раскрепощенным [3 с.78].

Анализируя положительные стороны танцевальных упражнений, которые оказывают оздоровительное, обучающее, воспитательное воздействие, можно предположить, что такие важные качества, как координационные способности, возможно развивать с помощью деятельности не только полезной, но и интересной для ребёнка. Выдающиеся отечественные исследователи Лев Семенович Выготский и Наталья Алексеевна Ветлугина считали, что детей следует, как можно раньше побуждать к выполнению творческих заданий.

Цель исследования - выявить влияние танцевальной деятельности на уровень развития координации движений.

Объект исследования: развитие координации движений у детей 10-12 лет.

Предмет исследования: танцевальная деятельность как средство для развития координации.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применение разработанных танцевальных упражнений в процессе танцевальной деятельности, повысит уровень координационных способностей детей 10-12

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Раскрыть особенности танцевальной деятельности как средства развития координации движений.
3. Экспериментально проверить влияние танцевальной деятельности на развитие координационных способностей.

Методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогический эксперимент;
4. методы математической статистики.

База исследования: ДСНТ "Алые паруса" Костанайская область г.Рудный.

В исследовании принимали участие 2 группы. В каждой группе было по 8 человек.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1. На первом этапе (октябрь 2017 - июнь 2018) была изучена и проанализирована литература по теории и методике развития координаций движений, проведён анализ существующих методов и подходов в организации работы с детьми. Были рассмотрены методы, которые применялись уже ранее, и выбраны наиболее подходящие нашим задачам и целям, что поможет грамотно спланировать работу. Разработаны исходные позиции исследования: цель, задачи, объект, предмет, гипотеза.

2. На втором этапе (ноябрь 2018 - январь 2019) проведен педагогический эксперимент. В процессе эксперимента осуществляется развитие способности к ориентированию в пространстве, чувство ритма, способность к сохранению равновесия. Развитие координационных способностей у детей 10-12 лет может осуществляться с помощью методики физкультурных занятий, основанной на применении танцевальных элементов с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, упражнениями из различных видов спорта.

3. На третьем этапе (октябрь 2018 - май 2019) осуществлена обработка экспериментального материала, формирование выводов и оформление работы.

Структура дипломной работы состоит из: введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. История возникновения танца и его влияние на человека

С момента, когда человек начинает, двигаться, ходить, бегать, он выражает себя пластически. К пластическому выражению своих эмоций способны все, поэтому танец объединяет людей. Танец — ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец требует не только участия тела, а также души и разума. **История возникновения и развития танцев** богата и многогранна, но неизменно связана с взрослением самого человека. Каждому временному периоду свойственна своя музыкальная культура, которая рождает новые виды танца. Каждый танец можно назвать современным, но для своего времени [36 с.37].

У людей с давних времён танцы занимали особое место. Они присутствовали в обрядах, на национальных праздниках, в различных представлениях. Танцы никуда не ушли из жизни людей, а наоборот, они всё больше и больше развиваются и процветают [8 с.23].

Истоки танцевального искусства заложены в глубокой древности. Наскальные изображения танцующих фигур служат свидетельством. Во все времена танец был связан с жизнью и бытом людей. Поэтому каждый танец отвечает характеру, духу народа, у которого он зародился. С изменением условий жизни менялся характер и тематика искусства, изменялся и танец. Для человека первобытного общества танец был способом мышления и

жизни. С помощью изображения животных в танце, люди отработывали охотничьи приемы [52 с.43].

Сначала древний человек танцевал инстинктивно. Он обнаружил, что повторяющиеся ритмические движения вызывают приятные чувства, влияют на сознание и эмоции. Это придало танцам магическую силу. И когда человек хотел вызвать эти приятные чувства снова, он начинал танцевать. Это привело к развитию группового танца [8 с.29].

В эпоху Средневековья танец оставался импровизированным действием. Народ любил водить хороводы, но устойчивых правил танца не существовало. Танец был принятой формой ухаживания. Исполнители танца сопровождали его пением, при этом движения в танце были самыми простыми. В эпоху позднего Средневековья проявляется различие между придворным парным танцем и деревенским групповым танцем. Народный танец по-прежнему был импровизацией, в то время как придворный танец становился все более манерным. Главной формой дворцового искусства был фигурный танец, где группа танцующих последовательно образовывала танцевальные построения.

В эпоху Возрождения важное значение приобретает бытовой танец. Без него не обходятся не только балы, вечера, но и пышные уличные празднества, достигавшие порой необычайной яркости и великолепия. Танцы составляют основу этих роскошных зрелищ [8 с.47].

Греки развили танец до такой степени, что он перестал быть частью религиозных церемоний, а превратился в источник развлечения, стал основой для развития театра и драмы. Слово «оркестр» впервые было употреблено, чтобы обозначить танцевальную площадку в греческом театре. Греки также использовали танец для физической тренировки солдат. Римляне копировали греков, но их танцы стали дикими и искаженными [10 с.72].

В странах Востока также прибегали к помощи танца для выражения религиозных чувств. Одна из наиболее значительных форм танца возникла в глубине веков — это народный танец [10 с.80].

Возникновение танцев связано с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами, религиозными праздниками. В каждой местности они имели свои особенности. Бытовые танцы, ставшие историческими, представляют собой переработку народного танцевального материала и отражают особенности определенной эпохи или среды. Характерные черты культуры проявляются в построении и стиле танца, в его музыке, одежде танцующих, их манерах [52 с.87].

Изначально танец носил далеко не развлекательный и культурный характер. Это был некий способ общения, самовыражения. Раньше танцы использовались в качестве тяжелого орудия для массового внушения и сильной манипуляции людьми. Ярким примером этого являются ритуальные пляски шаманов и африканские танцы. Сочетание ритма музыкальных инструментов и темпа танцевальных движений, которые очень плавно усложнялись и ускорялись, производило очень сильное воздействие на участников данного ритуала. Такие хореографические и музыкальные композиции использовались для введения людей в состояния транса для достижения просветления и массовой релаксации [52 с.112].

История современного танца началась с появления рок-н-ролла. Этот вид танца создал настоящий переворот в обществе. С появлением этого танца поменялись стиль одежды, манера поведения и даже моральные принципы молодежи. Рок-н-ролл представляет собой танец, где прослеживаются сложные акробатические поддержки и танцевальные движения. Рок-н-ролл сделал большой толчок для зарождения и развития огромного количества новых танцевальных направлений, которые и сейчас пользуются огромным спросом в мире танца [36 с.157].

В танцах нашего времени немаловажным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей современных танцев сформировалось под влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира.

Современный танец – это многожанровый и эстетически разноплановый феномен. К современному танцу в настоящее время относятся все направления хореографии, которые были рождены в XX веке [10 с.98].

Начало XX века в танцевальной культуре можно описать словами: «в поисках стиля», так как в то время все старое размывалось, а новое было смутно и малопонятно. Для определения стиля этой эпохи танец играл огромную роль, потому что в ней, по нашему мнению, с необычайной яркостью отражались эстетические устремления своего века, он был своеобразным мостом между миром обыденного и миром фантазии [10 с.105].

Надоевшие старые танцы, меняющийся социальный климат, желание молодежи открыть и осуществить свой, отличающийся от других стиль - все это привело к удивительному росту различных направлений танцевальной культуры в XX веке. Можно сказать, что в XX веке танцы впервые приобрели столь невиданный размах, превратились в массовый вид досуга. И даже самые популярные балы XIX века не могут, на наш взгляд, сравниться со столь мощной танцевальной «эпидемией», настигнувшей нас в XX веке. Хип - хоп, брейкданс, сальса, Рок-н-ролл, хаус, техно, транс - это лишь небольшая часть тех направлений, которые охватили весь мир во второй половине XX столетия.

В век новейших технологий поменялся стиль жизни человека. Мы бежим по ней с огромной скоростью, стараясь все и везде успеть. Вместе с человечеством меняется и стиль танцевального искусства – на смену плавным и неторопливым мелодиям вальсов приходят динамичные танцы уличных направлений. Не придавая значения классическому и народному танцам, современные подростки выбирают рваные ритмы уличных танцев, так как именно эта музыка близка их бунтарскому духу молодости, она раскрепощает и освобождает мысли и чувства, рождая свободный, универсальный танец, не имеющий стандартов. Эта музыка непонятна старшему поколению, но современный танец, который представляет

смешение различных техник, стилей и направлений, завоевывает все большие симпатии у людей в наше время [36 с.177].

В современных танцах нет четкого разделения на взрослые и детские танцы. Этим они универсальны и хороши. Любое изучение танцевального стиля следует начинать изучать с базовых движений. База движений складывалась и систематизировалась годами, сейчас ею владеют очень многие танцоры. Кроме базы танцор должен владеть теоретическими знаниями, нужно знать его историю, чтобы знать отличия в разных танцевальных стилях.

В настоящее время в мире насчитывается большое количество танцевальных направлений. К ним относятся: балет, бальные танцы, народные танцы, современные стили и т.д. [14 с.107].

Любые занятия с подростками нуждаются в периодической стимуляции психической и физической работоспособности, в эффективной профилактике утомления. Для этого могут быть использованы различные средства: игра, шутка, переключение на другую деятельность, но, пожалуй, самое действенное – специально подобранная к занятию (по темпу, ритму, громкости, содержанию) музыка, которая может направленно стимулировать и регулировать двигательную активность и психическое состояние занимающихся на фоне положительных эмоций.

Выполняя физические упражнения под приятную, грамотно подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно подключаются к выражаемым в ней чувствам и настроениям. Например, не имея особых причин для радости, слушатели музыки, выражающей радостное, приподнятое настроение, невольно начинают ощущать настроение в себе и связывать его с выполняемой работой, которая становится гораздо приятнее и привлекательнее, менее утомительной, чем обычно [11 с.54].

Работа под фонограммы музыкальных произведений дает возможность педагогу наблюдать за каждым ребенком, корректировать движения прямо в процессе исполнения, увлекать детей собственным показом. И, конечно,

приятно видеть результаты такой работы: четкость, синхронность, ритмичность, выразительность, образность, - все эти качества достигаются с увлечением, и главное - всеми детьми. Яркая, интересная музыка вызывает желание двигаться, танцевать, позволяет раскрыться каждому ребенку, показать, на что он способен. Работа под фонограммы музыкальных произведений предполагает определенный уровень развития у детей музыкальных способностей, и в первую очередь музыкально-ритмического чувства, а также хорошее качество их двигательной подготовки [1 с.175].

Танец естественным образом связан с музыкой. Первой музыкой для танцующих были звуки барабанов, шум звенящих браслетов и амулетов, первым гримом служила раскраска лица, имитирующая кровь, а первым опытом актёрской выразительности - подражание различным животным [16].

Пластика человеческого тела, разнообразные и синхронные движения танцоров передают то, что хотел выразить композитор в своем музыкальном произведении. Другими словами, пластика тела танцора передает эмоциональное содержание музыки, которая, воздействует на чувства человека, вызывая определенные эмоции. Танец и музыка дополняют друг друга [31].

Для танцора очень важно передать зрителю смысл танца. Главную роль наравне с выученными движениями играют эмоции, чувства и настроение. Также имеет значение и костюм танцора. Он является неким отражением характера танца, и позволяет до конца раскрыть образ. Танец способен мгновенно наполнить тело жизненной энергией и привнести в жизнь яркие краски. Танец создает настроение, расслабляет тело, заставляет душу веселиться, а мысли приводит в порядок [16 с.27].

Формирование здоровья детей, полноценное и разностороннее становление их организма - одна из основных проблем в современном мире. На сегодняшний день современные дети ведут малоподвижный образ жизни. Этот факт отрицательно сказывается на здоровье детей.

Танцы довольно давно признаны лекарством. Им под силу не только поднимать настроение, но и избавлять от многих серьезных недугов. Ощутимую пользу танцы приносят тем, кто склонен к накоплению в себе негативных эмоций, кто не умеет вовремя расставаться с ними без нервов, истерик и риска для остальных. Начать заниматься танцами можно практически с любого возраста [4 с.34].

Увлечение танцами – это не только модная традиция. Занятия этим видом искусства - это вклад в будущее ребенка, его здоровье. Постоянная активность, необычные движения способствуют развитию координации, физическому совершенствованию. Танцы даруют здоровье, помогают избавиться от усталости, повышают иммунитет и выносливость. Дети, которые занимаются в танцевальных кружках легко находят общий язык, как со взрослыми, так и со сверстниками. Танцы способны раскрепостить даже самого застенчивого малыша [19].

Танцы оказывают немалое влияние на физическое здоровье. У детей, которые занимаются этим видом творчества, повышается выносливость. Танцы помогают гармонично развить все группы мышц, что благоприятно сказывается на фигуре, ведь в танце задействовано все тело. Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы.

До начала занятий нужно провести разминочные упражнения. Они нужны для того, чтобы придать мышцам эластичность, подготовить их к интенсивной работе и не получить травму [35].

Учёные предполагают, что при занятиях танцами повышается мозговая деятельность обоих полушарий: одно отвечает за работу над образным мышлением, которое активизируется при импровизации, второе за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит улучшение памяти. Кроме того занятия танцами полезны при проблемах со зрением, так как необходимо всё время менять фокусировку взгляда. Таким образом укрепляются и глазные мышцы [5 с.134].

Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

При выполнении упражнений на растяжение мышц, в них вырабатываются вещества, укрепляющие способность организма противостоять инфекции.

Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки, что немаловажно для девочки. Сбалансированные правильные нагрузки на все группы мышц постепенно формируют сильный мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении [54 с.154].

Положительно влияют танцы и на психологическое развитие и здоровье детей. Танцуя, дети учатся понимать музыкальный ритм, слушать музыку, выражать свои чувства и эмоции под музыку.

Ребенок, увлеченный этим видом искусства, учится терпению, тренирует волю, реже испытывает проблемы с самооценкой. Танец предполагает изучение красивых движений, что помогает принять себя и свое тело, учит владеть им практически в совершенстве. Легкость, а также изящество движений предполагает перенос этих качеств и в сферу общения. Ребенок раскрепощается, у него повышается самооценка, он становится намного увереннее. Групповые танцы учат работать в команде и понимать свою значимость для коллектива [56].

Танец помогает лучше чувствовать себя, свое телесное и эмоциональное состояние – улучшает контакт с собой. Изучение новых движений, неиспользуемых в повседневной жизни, помогают выйти из замкнутого круга.

В танце происходит эмоциональная экспрессия – высвобождение подавленных чувств. Подавленные эмоции – опасный механизм, который может приводить к психосоматическим заболеваниям. Танец проводит своего рода «генеральную уборку», очищая от подавленных чувств и снижая

внутреннее напряжение. Повышается психологическая гибкость, а значит – адаптивность и креативность. Улучшая телесный баланс, танцы помогают нам сохранять психологическую устойчивость в сложных ситуациях, стойкость к стрессу. Парный танец учит мужчину брать на себя ответственность в отношениях. Женщине помогает доверять мужчине и уважать его. У обоих возрастает чувствительность по отношению к партнеру, способность выстраивать отношения, заявлять о себе и слышать партнера [53 с.329].

Танцы оказывают огромное влияние на развитие интеллекта. Свобода движений совершенствует творческое мышление, способствует развитию способности к импровизации и спонтанности. Умение разработать стратегию поведения в танце – целая наука, которую дети способны быстро и легко освоить [40].

В момент исполнения танца активизируются сразу несколько областей мозга. Они рассчитывают пространственную ориентацию, силу движения и особенности эмоционального состояния человека. Танцы объединяют в себе музыку, движения, чувства, мысли. При этом задействованы почти все каналы восприятия, в частности, такие основные, как визуальный, слуховой, кинестетический. Танец — это искусство, а любое искусство невозможно без творчества. Поэтому не удивительно, что танцы могут активизировать участки мозга, отвечающие за творческое мышление [33 с.253].

Люди, занимающиеся танцами долгое время, способны запоминать много последовательностей движений так же, как и профессиональные пианисты помнят множество нотных текстов. И с каждым танцевальным занятием и разучиванием новых элементов, участок мозга, отвечающий за память, улучшает свою работу. Смотря на профессионального танцора, который с легкостью двигается по сцене и выполняет непростые комбинации, кажется, что он так может с рождения. Тем не менее для этого ему потребовались долгие и усердные тренировки, много физических и психических усилий. Хорошо тренируют мышечную память повтор и

совершенствование отдельных движений из танца. Мозг учится концентрироваться на них, выделять и заново связывать их в одно целое. Для запоминаний и повторов танцевальных связок и движений танцоры нередко используют условные символы и жесты, что экономит время и силы. К примеру, вращение пальцем может означать пируэты. Это позволяет упростить задачу, когда нужно срочно повторить танец перед выступлением или быстро запомнить новые движения.

Анализ отечественных и зарубежных источников позволяет сделать заключение об общем позитивном влиянии танцевальной подготовки на активность, умственную работоспособность, процессы восприятия, внимания, памяти, мышления, общее интеллектуальное развитие младших школьников. Танец развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, способствует развитию свободы движений, повышает умственную активность и работоспособность. Сочетание танцевальной подготовки с физическим воспитанием благотворно влияет на развитие двигательной, познавательной и личностной сфер ребенка. Актуальным является проведение танцевальных занятий, сочетающих музыкальность, пластику, физическое и духовное совершенствование, представляющих собой мощный потенциал гармоничного развития личности ребенка [46 с.109].

В фундаменте физиологии танца много факторов: скорость, равновесие, количество жира в организме, гибкость. Но есть три самых, пожалуй, главных.

Аэробная выносливость

Это способность сердца, легких и сосудов справляться с нагрузками и доставлять кислород к работающим мышцам. Именно она «задает тон» ваших тренировок.

Танцоры, которые пришли заниматься в танцевальный класс в 10 лет, а то и раньше, имеют такую «дыхалку», с которой не посоперничают даже

марафонцы. Но «дыхалка» развивалась годами, начиная с детского – очень податливого к изменениям – возраста. Это большое преимущество.

Долгие занятия в танцклассе увеличивают сердце (это же мышца, которая может расти от нагрузок), количество мелких сосудов и объем крови в организме [44].

Анаэробная выносливость

Танец подобен спринту – долгие периоды ритмичной нагрузки чередуются с всплесками двигательной активности и прилагаемых усилий. С таким набором упражнений образуется кислородный долг – мышцам не хватает воздуха. И в крови начинает активно образовываться молочная кислота – главная причина усталости.

Танцорам необходимо учиться обходиться без кислорода в моменты, когда затрачиваемая энергия превышает количество поступающего воздуха (это всплески активности, которые могут длиться от 5 до 30 секунд). Если раз за разом преодолевать этот барьер, то в крови появляются «буферные» вещества, которые преобразуют молочную кислоту обратно в глюкозу. Это тоже зависит от способностей сердца и других систем жизнеобеспечения.

Мышечная сила.

Основа мышечной силы танцора заключается в ногах. Танцорам необходимо обладать такой же мышечной силой, как у прыгунов с шестом. Танцорам-мужчинам, выступающим в парах, надо иметь и сильные, как у гребцов, руки, которые могут поддержать партнершу и сделать это с легкостью, написанной на лице.

С танцевальными занятиями хорошо бы сочетать походы в тренажерный зал, где подходы по 8-12 повторений с большим грузом сделают свое дело. Но у танцоров редко есть на это время, и они предпочитают наработать силу в студии. Это происходит медленно, но тоже верно. [54 с. 117]

А вот и главный вывод, основанный на физиологии танцора: не надо заставлять свое тело делать невозможное с первого раза. Во всей мышечной активности задействовано сердце – важнейший орган. У всех оно разное по

силе и размеру. Но ему всегда нужно время, чтобы привыкнуть к вашим нагрузкам, тем более, если вы начали занятия не в раннем детстве [37].

Не секрет, что современные танцы - от балета до брейк-данса неразрывно связаны с музыкой, которая воплощает свое эмоциональное наполнение в движения и ритмы. Поэтому танцы – это всегда активные физические действия и этот язык тела, как часто называют танцы, позволяет держать в тонусе весь организм. Те физические нагрузки, которые систематически испытывают танцоры, исполняя энергичные движения в танцевальных элементах, позитивно влияют на их общее самочувствие. А последнее, как известно, является гарантией здоровья не только тела, но и души [45].

Так ли это, давайте проанализируем. Итак, какие же факторы влияния танцев на организм человека можно выделить?

- В танцевальных движениях задействованы практически все группы мышц и основные суставные соединения организма человека, что позволяет говорить о постоянной тренировке тела.

- Пластичные спортивные или эротические танцы позволяют задействовать мышцы спины, что способствует формированию правильной осанки.

- У людей, активно занимающихся танцами походка ровная, а плечи непринужденно расправлены.

- Танцы закаляют организм, делают его крепче и менее восприимчивым к болезням.

- Танцы благотворно влияют на дыхательную систему, в связи с чем, танцевальное увлечение очень полезно для людей с болезнями дыхательных путей.

- Танцы учащают сердцебиение и увеличивают кровообращение, что способствует повышению уровня кислорода в органах и тканях организма, положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.

- Координация движений при регулярном занятии танцами заметно улучшается.
- Танцы – это путь к сжиганию лишнего веса и приданию фигуре спортивного вида.
- Общая работоспособность организма заметно повышается, исчезает чрезмерная утомляемость и тяжесть в конечностях.
- Занятия танцами отодвигают старость, нормализируют работу мозга, увеличивают умственные способности.
- Научитесь работать в паре или даже команде, возможность получить опыт выступления на публику.
- Ни возраст, ни комплекция, ни отсутствие растяжки и гибкости не могут стать вам помехой заняться танцами. Танцы доступны каждому, просто нужно выбрать подходящий вам стиль;
- И, наконец, танцы улучшают настроение, приводят в порядок душевное состояние человека и дают заряд бодрости на продолжительное время.

Какова частота и длительность занятий?

Интервал между занятиями танцами желательно соблюдать в пределах одного дня, т.е. 4-3 дня в неделю. Длительность занятий – не более часа - полтора.

Какой оптимальный возраст для танцев?

Танцами можно заниматься в любом возрасте! Ограничений в этом просто не существует, стоит лишь обратить внимание на состояние здоровья и подобрать тот уровень активности и темп танцев, который вам подходит. Любая современная школа танцев в Петербурге, Москве или любом другом даже относительно небольшом городе сегодня наверняка имеет целый спектр различных программ обучения для людей разного возраста [49].

Какие могут быть советы по подбору обуви для танцев?

Самый важный элемент гардероба танцора – это обувь. Она должна быть удобной и комфортной, предупреждать появление любых травм.

Какие существуют ограничения для занятий танцами?

Только врач может определить степень ограничения для занятия танцами. Люди, страдающие проблемами со здоровьем должны обязательно получить консультацию врача касательно данной возможности.

И помните, танцы – это положительные эмоции, это активность и уравновешенность во всех житейских делах! Танцы – это то, что продлевает нам жизнь!

В танцклассе роль играют не нечеловеческие нагрузки и преодоление себя, а регулярность тренировок и выполнение рекомендаций и указаний тренера. Не надо гнаться за быстрым результатом. Надо добиваться качественного [48].

Мир танца многолик и прекрасен

1. Современные и клубные танцы для молодых и подвижных – это хип-хоп, брэйкданс, тектоник, техно, диско, гоу-гоу.

2. Для романтических натур, впечатлённых описаниями балов в произведениях художественной литературы - балльные танцы: вальсы, фокстроты, танго, румба, самба, латиноамериканские ча-ча-ча, джайв.

3. Для тех, кто жаждет приобщиться к высокому искусству - классический танец: балет.

4. Если Вам близки солнечные улыбки народов Южной Америки и Испании и ритмы, полные страсти, то фламенко, аргентинское танго, латина (сальса, меренге, бачата).

5. Танцы на льду – популярное и удивительно красивое направление!

6. Народные, этнические, восточные (индийские и танец живота), исторические или ирландские танцы для тех, кто хочет проникнуть в культуру и повседневную жизнь разных народов, почувствовать её.

7. Буги, свинг, акробатический рок-н-ролл – эстрадный танец, воплощённая энергия, безумный ритм, скорость и драйв!

8. Степ, кантри и вестерн – вот настоящая экзотика для нашего времени.

9. Стрипданс для самых смелых, или же, для тех, кто хочет научиться управлять своим телом так, чтобы другие, глядя на это, получали истинное наслаждение [15].

Танец нужен людям, и в этом причина его тысячелетнего существования развития. В танце отражается жизнь людей: их труд, мысли, настроения, чувства, умения и познания.

1.2. Особенности развития координации движения детей

После рождения движения не координированы, беспорядочны и производятся почти непрерывно. Даже во сне полная неподвижность новорожденного наблюдается не больше 5 мин. Первые координированные движения — дыхание и крик [18].

Каждый день в жизни человека могут встречаться различные ситуации, заключающие в себе опасность и требующие от него быстрой и точной оценки пространственно-временных параметров движений, адекватной и быстрой реакции, мгновенного выбора правильного решения. Все это возможно лишь при высоком уровне развития координационных способностей. Координация - процесс согласования работы мышц, необходимый для успешного выполнения двигательной функции. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение. Координация движений нужна человеку для того, чтобы он мог выполнять четкие движения и управлять ими. Первое свое развитие координация получает в детстве, когда ребенок учится ползать и ходить [28].

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умение точно, целесообразно и находчиво перестраивать двигательную

деятельность при неожиданных ситуациях. Следует выделить основные координационные способности:

1. Способность к ориентированию в пространстве - умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Ее проявление и развитие в немалой мере зависят от быстроты восприятия и оценки пространственных условий действия, которая достигается благодаря комплексному взаимодействию чувственных анализаторов (среди них ведущая роль принадлежит зрительному).

2. Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) - умение сохранять устойчивость положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении). Сохранение равновесия имеет огромное значение в жизнедеятельности человека. Практически все двигательные действия (ходьба, бег, езда на велосипеде, гребля и т.д.) связаны с сохранением равновесия тела.

3. Способность к перестраиванию двигательных действий - умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям. Для его развития наиболее пригодны упражнения, требующие быстрого, подчас мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку.

4. Статокинетическая устойчивость - способность точно, стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений. Статокинетическая устойчивость имеет большое значение в повседневной жизни (езда на различных видах транспорта и др.), во многих видах спорта, в профессиональной трудовой и военной деятельности (авиация, космонавтика и др.). Ее развитие должно осуществляться на основе повышения общей физической подготовки и применения упражнений, воздействующих на функции вестибулярного анализатора [26].

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим

упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения танцевальной техники. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, используемых в танцах, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении движений с одним предметом, с использованием различных предметов, оборудования [27].

Способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности - это способность оптимально согласовывать и соразмерять напряжения и расслабления отдельных мышц в целостном двигательном действии. При целесообразном и экономичном выполнении двигательных действий в возбужденном, напряженном состоянии находятся только те группы мышц, которые непосредственно заняты в выполнении этих действий, другие — расслаблены. 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 [20 с.43].

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной задачей.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к

увеличению двигательного опыта. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности [12].

Координационное совершенствование направлено также на подготовку молодежи к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни. Уровень координационной способности определяется следующими способами индивида:

- легко и быстро реагировать на всевозможные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- быстро, точно и правильно выполнять двигательные действия за короткий промежуток времени;
- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;
- подстраиваться к меняющимся ситуациям, к новой постановке задачи;
- прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;
- ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способностей [43].

Процесс освоения двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые координационные способности (КС): умеет управлять собой, своим телом, своими движениями. К тому же высокий уровень развития физических способностей - важный компонент хорошего состояния здоровья.

В общем виде двигательные способности можно определить как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Они проявляются в определенных движениях, которые отличаются рядом характеристик - как качественных, так и количественных. Координационные способности (координация, или ловкость) содействуют точному воспроизведению, дифференцированию и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движений; ориентированию и быстрому реагированию в сложных условиях; согласованию (связи) и перестроению двигательной деятельности; произвольному расслаблению мышц, а также развивают чувство ритма и умение сохранять равновесие [9 с.125].

У детей до 4—5 лет начинают продуцироваться основные механизмы координации движений, а также координации движений и вегетативных функций. Тем не менее к 6—7 годам эти координационные механизмы еще несовершенны. В связи с освоением и проработкой письма в этом возрасте у детей начинают улучшаться мелкие точные движения рук, которые хорошо осуществляются примерно с 10 лет. Стоит заметить, что до 11—12 лет дети с трудом выполняют попеременные движения руками во фронтальной и горизонтальной плоскостях, поэтому совершают их в сагиттальном направлении. Детям, особенно до 11—12 лет, характерны симметричные движения руками, в которых одновременно участвуют мышцы-синергисты. С возрастом моторика и ее координация с вегетативными функциями постепенно значительно совершенствуется. Развитие координации движений обусловлено, главным образом, анатомическим и функциональным

развитием нервной системы и двигательного аппарата. Но в 12—14 лет с началом полового созревания координация движений, их гармония временно нарушаются в связи с неустойчивостью функций нервной системы и желез внутренней секреции.

Подростки 15 лет выполняют сложные координированные движения быстрее и сильнее, чем дети 8—9 лет, что обусловлено совершенствованием нервной регуляции [21].

Координация движений в большей степени становится наиболее точной к концу периода полового созревания. В этот период движения становятся гармоничными и плавными — в зависимости от улучшения функций нервной системы, взаимоотношений возбуждения и торможения, сокращения латентного периода двигательных рефлексов, созревания скелета и скелетных мышц, а также внутренних органов.

До 20—25 лет происходит окончательное формирование координации моторики и вегетативных функций.

Подростковый возраст - переломный период в развитии двигательных функций ребенка. К 11-12 годам учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями в беге, прыжках, метании, лазании и т.д. У них складываются весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы над развитием двигательных способностей. В связи с этим одной из главных задач, которые должен решать учитель, становится обеспечение всестороннего развития координационных способностей учащихся. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, передвижение на лыжах, плавание). Обучение сложной технике этих видов спорта основывается на приобретенных в период обучения в начальной школе двигательных умениях и навыках. Техническое и технико-тактическое обучение учащихся в возрасте 10-11 лет наиболее тесно переплетается с развитием КС [50].

Истинный танцор способен перемещать различные части своего тела в одно и то же время независимо друг от друга – в этом состоит суть свободы в танце. Свобода же эта была бы невозможна без очень ценного свойства нашей физиологии – координации. Координация – это ключ который открывает дверцу к слитному танцевальному потоку, создающему «бесшовный» цельный танец.

Телу танцора для выполнения поз и различных танцевальных движений так же необходим баланс, поиск равновесия.

У танцоров, которые испытывают трудности с координацией, часто возникают трудности и с музыкальным исполнением. Постоянное непопадание в музыку может быть связано с раскоординированностью. Музыкальность может обеспечить внутренний ритм и служить путеводным метрономом, который помогает координации танцора [2].

Координация - это комплекс процессов, которые происходят в нашем мозге. Это значит, что координацию можно тренировать. Суть метода тренировки заключается в том, что мы заставляем работать не только наше тело, но и заставляем включиться в работу наш мозг.

Такое свойство физиологии, как координация, полностью формируется к 10-12 годам, но это не означает, что работать над ней позже нет смысла.

Танцору для развития координации будет очень полезно пробовать изучать различные танцевальные стили. Чтоб не запутаться в своих руках и ногах при упражнениях, которые выполняются одновременно, следует повысить согласованность действий всех ваших частей тела и групп мышц.

Способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, принято называть *aplomb*. В буквальном переводе это понятие означает отвесное положение, отвес, в танце – устойчивость, которая позволяет танцовщику действовать не только технически совершенно, но и художественно целесообразно, музыкально. Апломб включает в себя знание и владение многими эстетическими качествами: «мышечное ощущение», «мышечная память», «тонус», «чувство стиля», «вхождение в образ»,

владениями правилами и приемами, уверенность, оптимизм, «музыкальность» [22].

Недостаточная устойчивость может прервать, исказить образность и содержание сценического действия, внести в него элемент случайности, дилетантства. Если танцовщик не владеет достаточной устойчивостью, то настоящий творческий процесс окажется для него недоступным, он не сможет выполнять актерские задачи. Другими словами, устойчивость должна стать настолько органичным, постоянным и пластичным элементом исполнительской техники танцовщицы, что может быть использована как средство актерской выразительности.

Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила движения техники ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой классического танца [5 с.124].

Правильное положение и движение рук, так же как ног и корпуса, помогают активно удерживать равновесие тела. Если танцовщик не умеет соразмерно и точно, в едином темпе с движениями всего тела управлять своими руками, это означает, что он не способен действовать с апломбом.

Не менее важно для выработки апломба движение головы. Ее повороты и наклоны строго согласуются с ритмом, силой и характером движения всей фигуры танцовщика. Малейшая ритмическая или пластическая неточность движения головы может резко ослабить устойчивость равновесия, особенно при повторении многократного вращения [23].

Формируя устойчивость всего тела, надо параллельно приучать учеников уметь твердо и уверенно фиксировать каждое исполняемое движение, каждую позу. В исполнении каждого упражнения, от самого элементарного до сложнейшего, необходимо четко фиксировать финал. Малоопытный ученик, неумело расходуя свои силы, обычно слишком устает, «раскисает» к концу вариации и не может убедительно, то есть устойчиво выполнить ее финал.

По большому счету последовательность и повторение изученных движений на занятиях должны быть строго сохранены, но они не должны повторяться в бесконечное повторение учениками однотипных комбинированных заданий неделями, месяцами и даже годами, что не усиливает работу над развитием устойчивости, а делает ее односторонней, в то время как развитие устойчивости требует напряженной, достаточно сложной и разнообразной работы вестибулярного аппарата.

И, наконец, развитие устойчивости во многом определяется способностью учениками хорошо слышать музыку, ее ритм и характер, хорошо запоминать учебное задание, непреклонно стремиться к усовершенствованию своих знаний и навыков [57 с.563].

Наилучшего 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. Развить координацию движений можно с помощью специальных упражнений и тренировок, благодаря пилатесу, занятиям брейком, а также с помощью других видов спорта, которые подразумевают различные предметы (фитбол, гантели, скакалки, мячи медицинские, палки и т.п.) [17 с.82].

Координация движений регулируется мозжечком.

У всех координация развита в разной степени. Кто-то «как слон в посудной лавке», а кто-то - сама грациозность. Многие утверждают, что улучшить эту способность невозможно, так она является врожденной, но это не так. Есть специальные упражнения на координацию, которые позволяют развить данные навыки. Существует ряд упражнений на координацию, которые можно выполнять ежедневно:

- делать кувырки вперед, назад;
- выполнение бега, прыжков и различных эстафет со скакалкой;
- использование мяча: удар об стенку и его ловля, удары мяча об пол, броски мяча от груди партнеру в разных направлениях (в данном

упражнении необходимо не только бросать мяч, но и ловить его в таких же непредсказуемых направлениях);

- совмещение нескольких упражнений в одно, например, кувырок и ловля мяча;

- попадание в цель мячом и многие другие.

Марш – это отличное движение для начального развития координации рук и ног. Движения идут и руками и ногами одновременно. Когда простой вариант марша усвоен детьми, можно усложнять упражнение, ускорив темп, поменяв ритмический рисунок, или же добавить движения головой [32].

Следует не забывать, что все изучаемые движения должны пробоваться детьми как с правой, так и с левой руки и ноги. Это является большим толчком для развития координации, так как вы активизируете попеременно то левое, то правое полушария своего мозга, что является полезной зарядкой.

Для того чтобы реализовать в себе полноценного танцора необходимо уметь быстро ориентироваться и выполнять движения с непривычной руки или ноги. Очень часто руки и ноги танцора совершают непохожие по своему темпу и характеру движения. Ноги могут отбивать четкий ритм, а руки при этом будут двигать спокойно и плавно. Такого исполнения можно добиться, если долго тренировать комбинации, где ноги и руки будут двигаться в разных темпах [24].

Для формирования координации движений танец для детей должен иметь четкий рисунок движений. Необходимо помнить о сохранении точности и законченности танцевальной формы, только в этом случае танец будет удобен для многократного повторения. Важно также разнообразие репертуара детского танца (по содержанию, настроению). Интересным для детей моментом может явиться смена партнеров в танце, элемент игры, шутки, необычных атрибутов, костюмов [7].

Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а

затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону вверх, в сторону вниз; то же выполняет левая рука; или правая в сторону, левая в сторону, правая вверх, левая вверх и т.п.) [25 с.61].

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа, необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами воспитателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты.

На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения [42 с.32].

Пробовать изучать различные танцевальные стили очень полезно для развития координации танцора. Смена характера и стиля снимает ограничения и рамки в голове танцора, дает свободу и возможность раскрыть свое тело, узнать на что оно способно.

1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 10-12 лет

В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости. Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития:

1. Происходит ускорение роста, интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость.

2. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Следите за тем, чтобы ребёнок не уставал при длительной физической нагрузке, давайте ему отдохнуть.

3. Диспропорция сердечнососудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли [9 с.154].

4. Нарушения со стороны нервной системы:

- Повышенная возбудимость,
- Вспыльчивость,
- Раздражительность,
- Склонность к аффектам (Аффект - кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, связано с неудовлетворением жизненно-важных потребностей)

Психологические особенности учащихся 5-6 классов

Самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности. В связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в познавательной сфере младшего подростка:

1. Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания).

2. Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания.

3. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется

Всё это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях.

В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира.

Важным новообразованием этого возраста является чувство взрослости. С его помощью подросток сравнивает и отождествляет себя с другими, находит образцы для усвоения поведения и способов общения, строит свои отношения с людьми, перестраивает свою деятельность. «Чувство взрослости», не подкрепленное еще реальной ответственностью, – это особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. "Чувство взрослости" появляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых.

Следующее существенное новообразование этого возраста – **рационально структурированная внутренняя позиция**. Она способствует появлению структурности восприятия, что предполагает «осмысленную ориентировку в собственных переживаниях», «логику чувств». Происходит обобщение и классификация переживаний, возникают новые смыслы и отношения к себе. Внутренняя позиция определяется устойчивой структурой мотивов, что обеспечивает чувственное внутреннее единство и организованность поведения: целостность восприятия окружающего и самого себя, осмысленность переживаний, что вызывает и новое отношение к себе.

Все это тесно связано и переплетено с осознанием и **обоснованностью**

самооценки, что также является новообразованием младшего подросткового возраста. Самооценка – это значимый компонент самосознания, имеющий разносторонние характеристики и сложную самостоятельную структуру в личности младшего подростка. Одним из критериев обоснованности самооценки выступает ее адекватность оценкам подростка сверстниками и значимыми взрослыми. Чем выше обоснованность самооценки, тем лучше сформировано индивидуальное сознание, способность к межличностному общению, пониманию собственных переживаний, их причин и результатов своего поведения.

Стремление экспериментировать, используя свои возможности – едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Если школа не предоставляет ученикам культурных форм такого экспериментирования, то оно реализуется лишь в самой поверхностной и примитивной форме – в экспериментах со своей внешностью

Выводы по первой главе

1. Танцы являются хорошей физической нагрузкой, которая хорошо укрепляет наше тело, придавая нашей фигуре красивые формы, равномерно и гармонично развивают все группы мышц, даже лицевых. Такой вид занятий поможет сформировать правильную и красивую осанку. Занятия танцами прекрасно воздействует на дыхательную систему, а также на сердечно - сосудистую систему. Вместе с этим танцы – отличный способ справиться с депрессией, ведь танцы способствуют выделению эндорфинов, выплеск негативных эмоций и заряд положительной энергией. Танцы тренируют нашу память, когда изучаем последовательность движений в комбинациях. Танцевальные движения развивают гибкость, выносливость, уверенность в себе, а также координацию движений, ведь очень редко танцоры бывают неуклюжими. В танцевальном классе вы можете обрести отличных друзей.

2. Танцевальные движения способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации. Занятия танцами помогают наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность ребенка, а также развить такие качества как целеустремленность, организованность и трудолюбие. С ранних лет жизни ребенка необходимо начинать воспитание с развития танцевального творчества и чувства музыки в нем, что в свою очередь способствует всестороннему развитию ребенка, его координации движений и более успешной работе мозга, а сам процесс занятий ритмикой приносит детям истинную радость и способность к самовыражению в творчестве.

3. В танцах нет ограничений. Возраст, комплекция, отсутствие растяжки и гибкости не могут помешать вам заниматься такой двигательной деятельностью. Танцы доступны любому, просто надо правильно выбрать подходящий танцевальный стиль.

4. Занятия хореографии проходят с музыкальным сопровождением, что помогает детям понять характер танца. Танцы воспитывают чувство, коллектива, отношение к партнеру, чувство взаимопомощи, ответственность за правильность исполнения.

5. Рассмотрев в данной работе танец, можно сказать о том, что танец как вид искусства неповторим, он помогает ребенку познать себя, приобщиться не только к определенному виду искусства, но и к культуре в целом. Он способен развивать патриотические чувства, восстанавливать и пропагандировать культуру своего народа.

6. Танцы иногда лечат душу лучше, чем слова. Танцуйте! Вы станете доверять себе, почувствуете жажду жизни - ведь если можно красиво двигаться, значит, можно красиво жить!

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТАНЦОВЩИЦ 10-12 ЛЕТ

2.1. Организация и методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование двигательных качеств.
4. Метод математической обработки.

Анализ научно-методической литературы проводился нами с целью изучения анатомо-физиологических особенностей детей 10-12 лет. Анализ существующих методик и программ для развития координации позволил подобрать правильный материал для развития координационных способностей, повышая мотивацию к занятиям танцами.

Метод педагогического наблюдения позволил получить фактические знания и умения юных танцовщиц в процессе работы. Педагогическое наблюдение проводилось на занятиях по танцам. База исследования является Дом Самодетельного Народного Творчества «Алые паруса» Костанайская область, город Рудный.

Тестирование двигательных качеств. Контроль над развитием физических качеств является важным фактором в процессе физической

подготовки. Одним из показателей, характеризующий уровень развития координационных способностей, является успешная сдача тестов.

Организация исследования.

Исследование проводилось в 3 этапа:

На первом этапе была изучена и проанализирована литература по теории и методике развития координаций движений, проведён анализ существующих методов и подходов в организации работы с детьми. Были рассмотрены методы, которые применялись уже ранее, и выбраны наиболее подходящие нашим задачам и целям, что помогло грамотно спланировать работу.

На втором этапе проведен педагогический эксперимент. В процессе эксперимента осуществлялось развитие способности к ориентированию в пространстве, чувство ритма, способность к сохранению равновесия. Развитие координационных способностей у детей 10-12 лет может осуществляться с помощью методики физкультурных занятий, основанной на применении танцевальных элементов с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми.

В начале эксперимента проводилось тестирование для анализа имеющихся умений и навыков у танцовщиц.

1. **Поза Фламинго.** Испытуемая принимает стойку на правой ноге, левая согнута назад, правую руку вытянуть вперед. По сигналу испытуемый встает на полупальцы. Упражнение на способность удержания равновесия.

2. **Поза Ромберга.** Испытуемая встает на одну ногу, другую сгибает, касаясь пяткой подколенной чашечки. По сигналу закрыть глаза. Упражнение также на сохранение равновесия.

3. **Ласточка.** Испытуемая отводит руки в стороны медленно и одновременно приподнимает правую ногу назад, наклонив слегка туловище вперед.

4. **Резиночка.** Натягивалась резинка и испытуемая перепрыгивала через нее с одной стороны в другую. Считалось количество прыжков за 20 секунд.

5. Танцевальная комбинация. В конце всего эксперимента, одновременно с 2-мя группами изучалась танцевальная комбинация. После изучения, каждая группа показывала выученную комбинацию. Комбинация оценивалась по таким критериям как качество исполнения, ритмичность, синхронность и ориентация в пространстве (перестроение по рисункам) Такой тест способен показать, какую роль играют координационные способности в хореографии.

На третьем этапе проводилось итоговое тестирование, осуществлена обработка экспериментального материала, формирование выводов и оформление работы.

Контрольную группу (КГ) составляли 8 девочек в возрасте 10-12 лет. Занятия проходили по стандартной программе, без каких-либо изменений. На занятиях проводилась танцевальная разминка, упражнения направленные на общую физическую подготовку, изучение танцевальных комбинаций, развитие импровизации, где давались упражнения с заданием и без задания. В конце занятий часто проводился «jam» - танец в кругу, форма контактной импровизации, является одной из форм свободного танца, где люди могут принимать участие, так и выступать в качестве зрителя, и менять роли в любой момент.

Экспериментальную группу (ЭГ) составляли 8 девочек в возрасте 10-12 лет, которые также занимались по стандартной программе и дополнительно применяли методику развития координационных способностей у танцовщиц. На занятиях применялись прыжки со сменой позиций (рисунок 1), упражнения на смену положения рук (рисунок 2), одновременные упражнения рук и ног (рисунок 3), повороты, махи ногами упражнения на удержание равновесия, танцевальные шаги (рисунок 6, Приложение 1), а также использовались подвижные игры: «трансформер», «стоп-кадр», «зеркало» (Приложение 2). Изучались комбинации и применялись игры с перестановкой рисунка (рисунок 5).

Методика включала в себя следующие характеристики: синхронность движений, музыкальность, равновесие, точность и чистота исполнения. В ходе эксперимента использовались игровой и повторный методы.

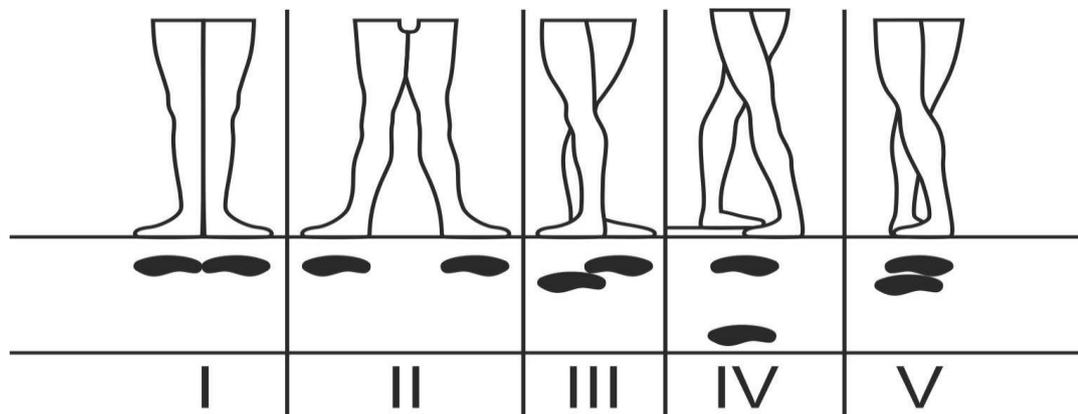


Рисунок 1 – Позиции ног

Позиции рук в хореографии

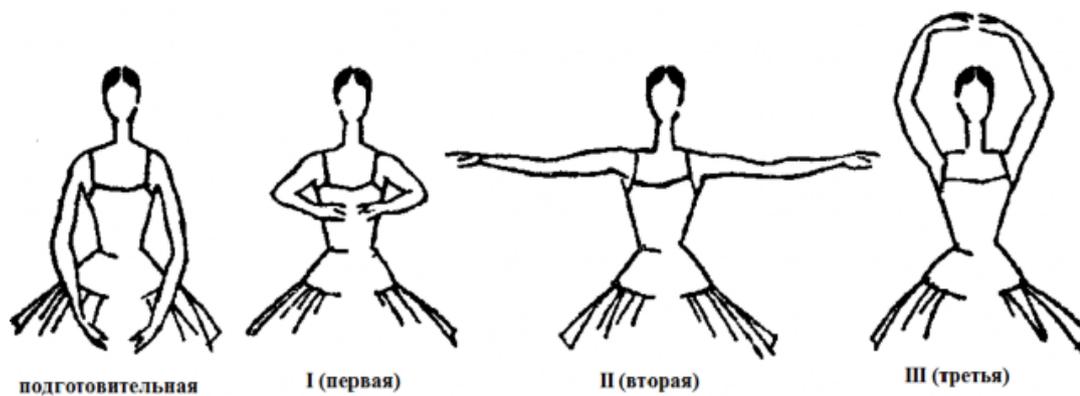


Рисунок 2 – Позиции рук



Рисунок 3 – Смена рук и ног

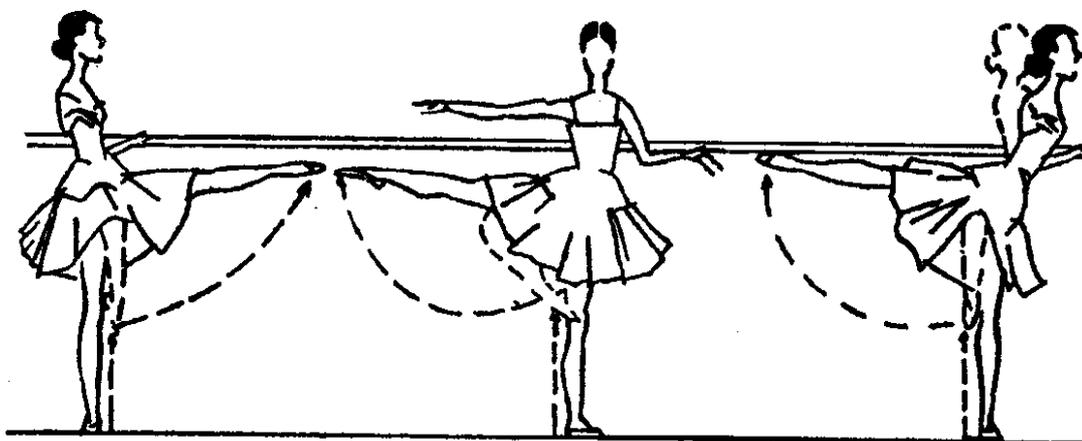


Рисунок 4 – Махи

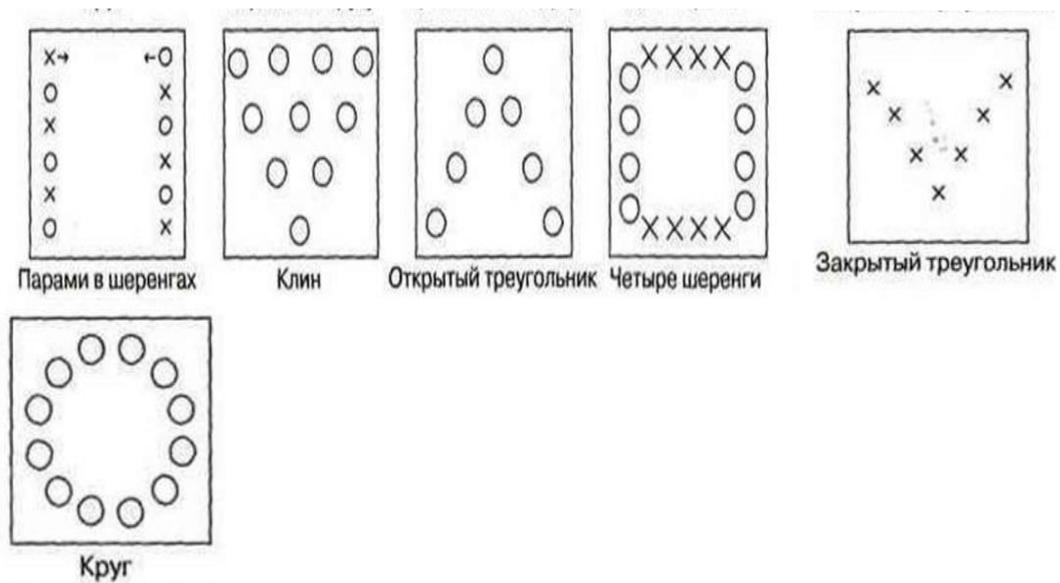


Рисунок 5 – Основные рисунки в танце

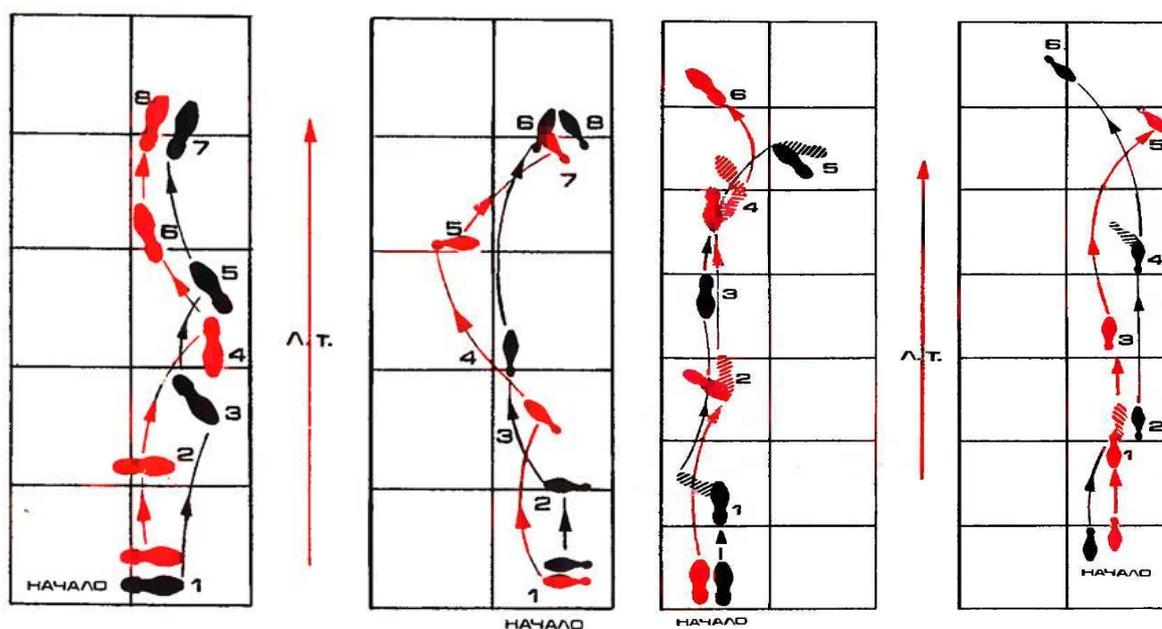


Рисунок 6 – Танцевальные шаги

2.2. Реализация методики по развитию координации движений средствами танца у девочек 10 – 12 лет

Учебно-тренировочные занятия проводились с танцовщицами 10—12 лет по традиционной программе. Занятия в экспериментальной группе отличались от контрольной проведением подготовительной части. Подготовительная часть в экспериментальной группе строилась по всем правилам разминки (комплекс общеразвивающих упражнений), а также включала специально подобранные подвижные игры, выполняемые под музыкальное сопровождение, в ходе которых осуществлялось непосредственное воздействие на развитие двигательных координаций танцоров.

Игра «Трансформер» использовалась почти на каждом занятии. Эта игра проводилась на протяжении всего занятия. Игра «Зеркало» часто проводилась в качестве разминки.

Основные разделы занятий:

Разогрев. Основная задача – привести мышцы и суставы тела в «рабочее» состояние, возможно сочетание упражнений выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе, а так же упражнения на

расслабление позвоночника. Разминку следует выполнять начиная от мышц шеи до мышц ног и голеностопа (сверху вниз), последовательно. Упражнения выполняются по несколько раз. [29].

В качестве разминки использовались игры «Зеркало», «Повтори и покажи».

Таблица 1 – Сравнительная характеристика условий организации подготовительной части учебного занятия в экспериментальной и контрольной группах

Условия	КГ	ЭГ
Задача	Подготовить организм к работе	Подготовить организм к работе; развивать коор-ию

Продолжение таблицы 1

Продолжительность	15 – 20 минут	25 – 30 минут
Форма	ОРУ	ОРУ+подвижная игра

Партер. Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали, движения на полу – существенная часть хореографии – это и разогрев, stretch («растяжка»). В партере проводилась не только растяжка, а также изучение комбинаций и выполнялись задания на развитие импровизации.

Кросс. Передвижение в пространстве – шаги, прыжки и вращения. Цель кросса развить танцевальность, импровизацию, координацию, ощущение стиля. Наиболее импровизационная часть занятия, исполняется по диагоналям или по кругу.

Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца, со всевозможными падениями, перекатами на полу, со сменой ракурсов, на месте или с продвижением в пространстве.

Комбинация. Танцевальная комбинация (в переводе с латинского языка сочетание) – это свободное соединение нескольких движений в логической последовательности, возможные различные сочетания в различном порядке

на определенную музыкальную фразу. Главное требование комбинации – ее танцевальность, логика определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Импровизация. На занятиях уделялось время на развитие импровизации. Проводились как групповые с заданиями, так и каждый индивидуально работал над своим развитием и стилем.

Продолжительность одного занятия составляла 90 минут. На тренировочных занятиях применялись следующие виды работ: индивидуальные, групповые, коллективные.

2.3. Результаты исследования и их анализ

В начале эксперимента в обеих группах было проведено тестирование для определения уровня их координационных способностей. (Таблица 2, 3)

Таблица 2 - Результаты тестирования каждой танцовщицы на начало эксперимента.

№	Поза Фламинго, сек		Поза Ромберга, сек		Ласточка, сек		Резиночка кол-во	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	5,3	5,2	5,6	5,3	11,3	10,5	19	17
2	5,5	4,2	5,5	4,7	12,8	10,8	23	20
3	4,8	5,5	5,0	5,0	10,0	9,9	21	20
4	5,9	5,3	5,2	4,9	12,1	11,3	18	17
5	5,5	4,7	4,8	5,3	13,9	12,4	23	21
6	5,0	5,1	4,7	5,1	11,7	12,1	22	20
7	5,7	5,4	4,8	5,4	12,3	11,7	23	24
8	5,6	5,2	5,1	5,2	10,1	10,5	19	22

Таблица 3 - Уровень развития координационных способностей танцовщиц 10-12 лет до эксперимента (средний показатель).

№	Тесты	КГ	ЭГ
1	Поза Фламинго, сек	5,41±0,14	5,07±0,1
2	Поза Ромберга, сек	5,08±0,15	5,11±0,7
3	Ласточка, сек	11,7±0,8	11,1±0,12
4	Резиночка, кол-во	21	20

Результаты показывают, что уровень развития координационных способностей в экспериментальной группе ниже, чем в контрольной.

Более наглядная картина представлена на рисунках 7 – 10.

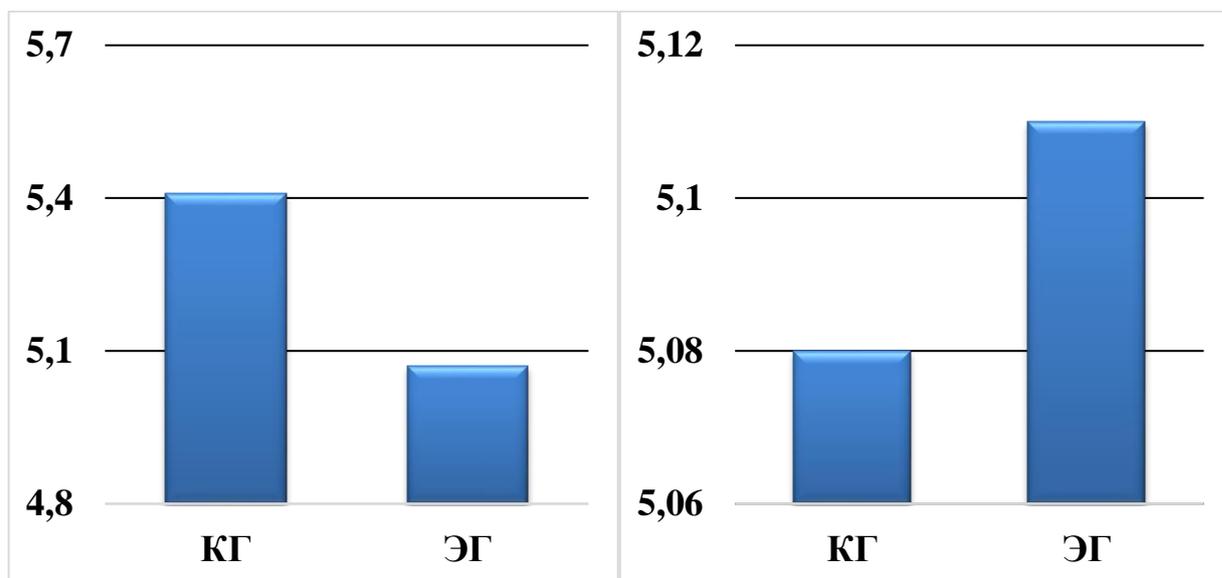


Рисунок 7 – Поза Фламинго, сек

Рисунок 8 – Поза Ромберга, сек

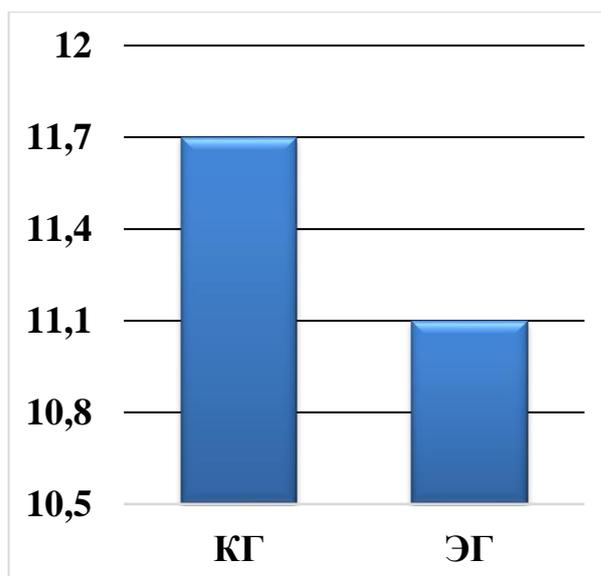


Рисунок 9 – Ласточка, сек

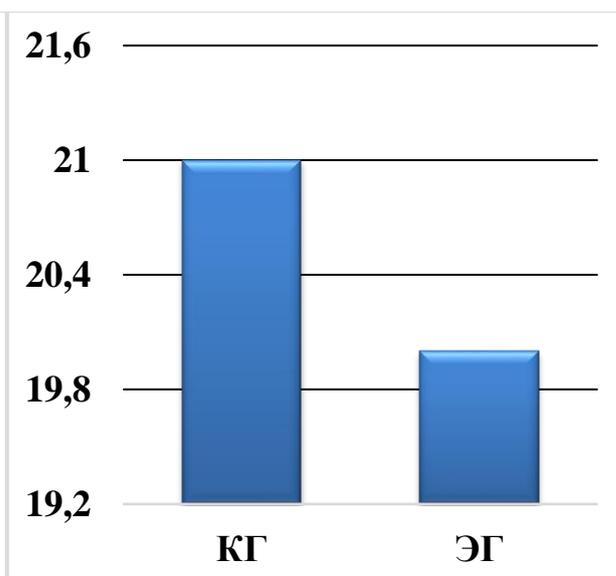


Рисунок 10 – Резиночка

В ходе педагогического эксперимента были проведены промежуточные контрольные тестирования. Результаты повторного тестирования занимающихся обеих групп на промежуточном этапе педагогического эксперимента (таблица 4) позволяют утверждать, что показатели занимающихся в экспериментальной группе по тестовым показателям, выполненных на предварительном этапе (первое тестирование) имели низкие результаты, а после нескольких занятий на развитие координации приближаются к результатам занимающихся в контрольной группе.

Таблица 4 - Средний показатель уровня развития координации движения на промежуточном этапе

№	Тесты	КГ	ЭГ
1	Поза Фламинго, сек	5,6±0,5	5,85±0,11
2	Поза Ромберга, сек	5,3±0,12	5,8±0,14
3	Ласточка, сек	12,2±0,17	12,4±0,7
4	Резиночка, кол-во	23	23

На рисунках 11 - 14 представлены результаты промежуточного этапа исследования поза Фламинго, Ромберга, ласточка и резиночка.

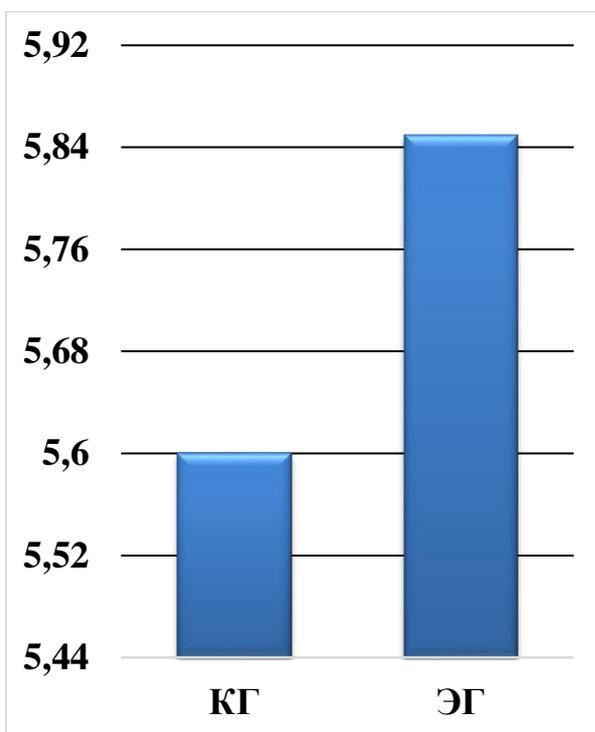


Рисунок 11 – Поза Фламинго, сек

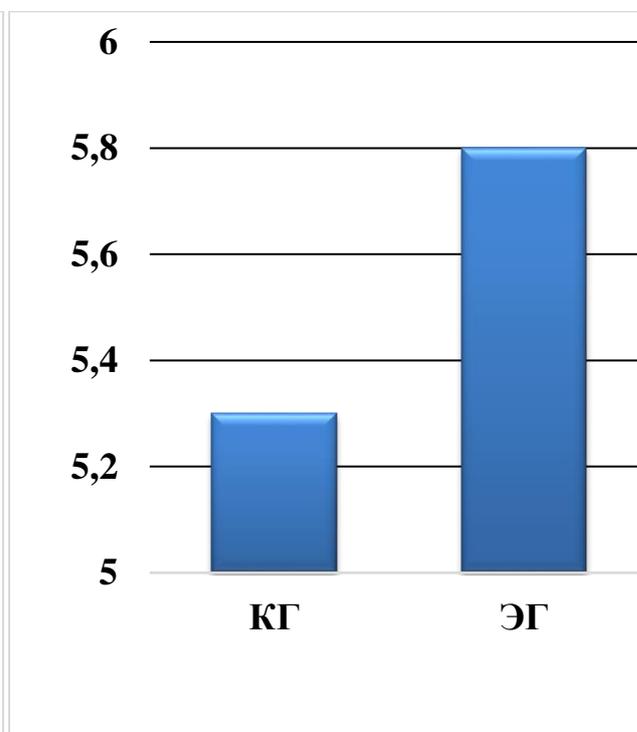


Рисунок 12 – Поза Ромберга, сек

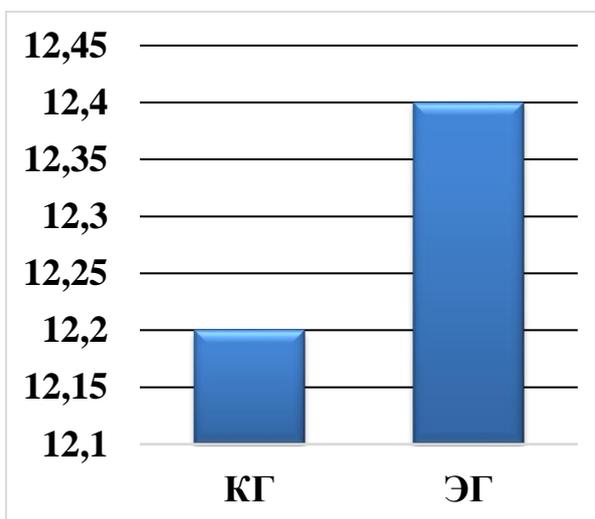


Рисунок 13 – Ласточка, сек

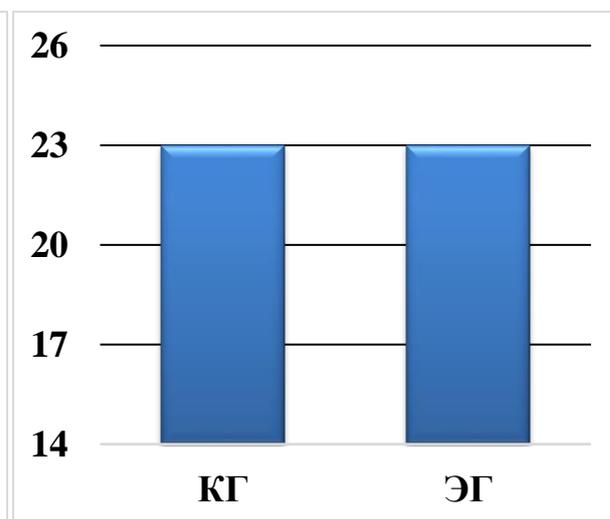


Рисунок 14 – Резиночка

В конце эксперимента также были проведены контрольные тестирования, для анализа результатов начальных и конечных тестов. Анализ результатов контрольного тестирования уровня развития координационных

способностей занимающихся обеих испытуемых групп на заключительном этапе позволил установить различия результатов выполнения всех предложенных тестовых упражнений (таблица 5,6).

Таблица 5 - Результаты тестирования каждой танцовщицы на конец эксперимента.

№	Поза Фламинго		Поза Ромберга		Ласточка, сек		Резиночка, кол-во	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	5,7	7,3	5,7	7,7	12,7	14,5	21	25
2	6,1	6,9	5,4	8,5	12,2	14,3	20	26
3	5,2	7,6	5,2	7,2	12,3	15,0	22	27
4	6,3	8,0	5,4	7,6	13,5	15,9	22	24
5	6,0	7,5	5,1	9,1	12,8	15,9	23	28
6	5,7	7,1	5,0	8,9	13,4	14,9	23	26
7	6,1	7,4	5,2	9,5	13,5	15,6	21	25
8	6,2	7,1	5,4	8,8	14,1	14,8	24	27

Таблица 6 - Средний показатель уровня развития координационных способностей танцовщиц обеих занимающихся групп 10-12 лет на конец эксперимента.

№	Тесты	КГ	ЭГ
1	Поза Фламинго, сек	5,9±0,3	7,3±0,17
2	Поза Ромберга, сек	5,3±0,27	8,4±0,22
3	Ласточка, сек	13,06±0,25	15,11±0,9
4	Резиночка, кол-во	22	26

На рисунках 15 – 18 наиболее наглядно представлены результаты итогового тестирования.

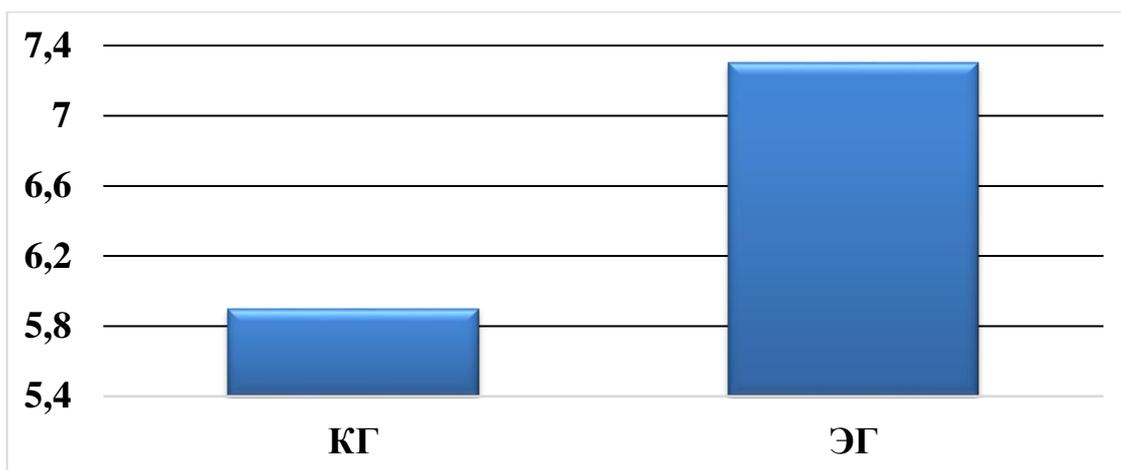


Рисунок 15 – Поза Фламинго, сек

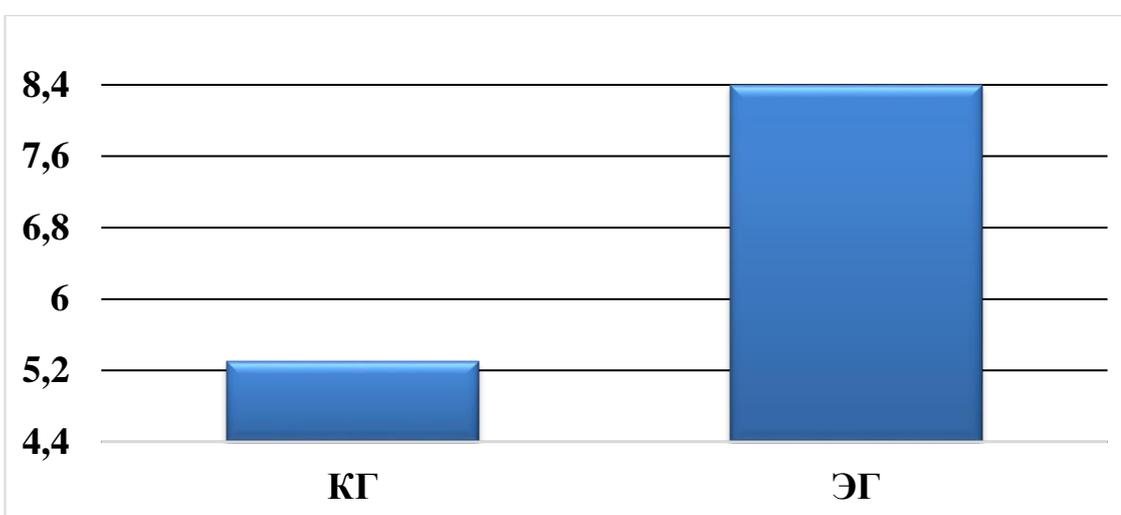


Рисунок 16 – Поза Ромберга, сек

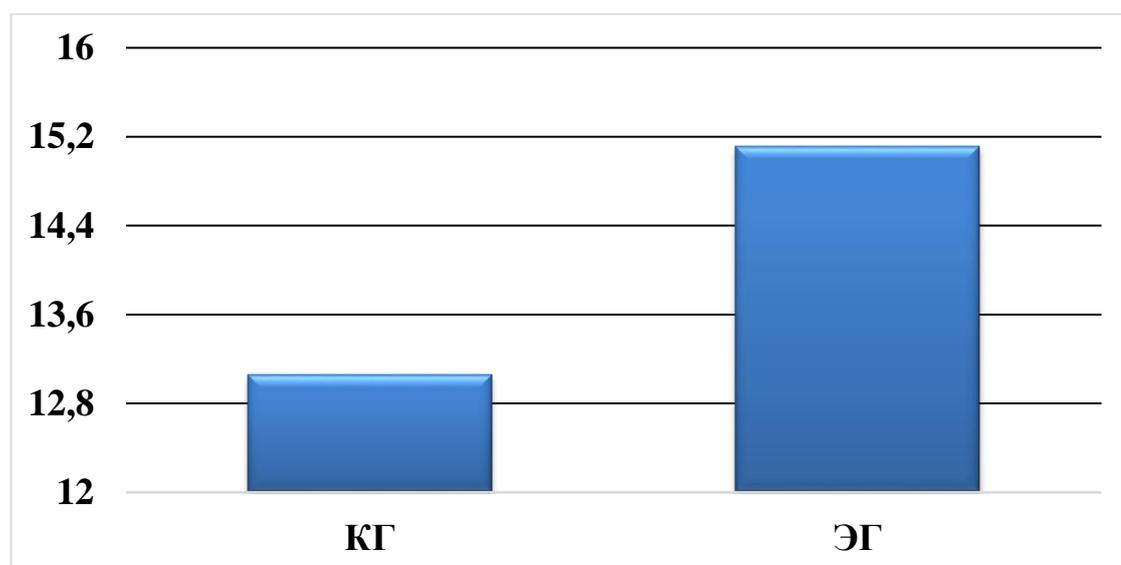


Рисунок 17 – Ласточка, сек

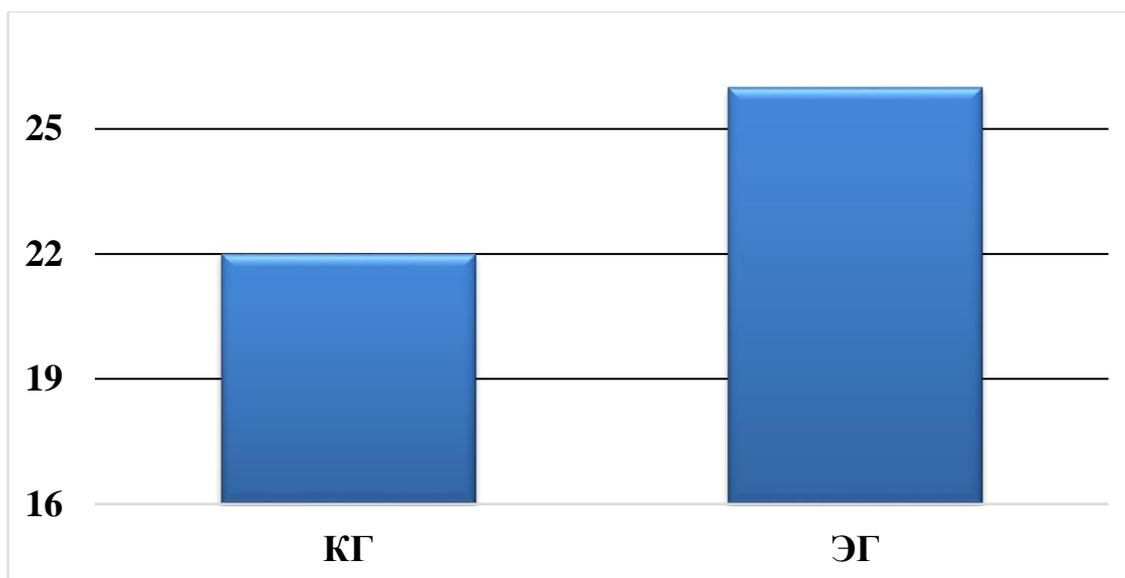


Рисунок 18 – Резиночка

Анализ результатов тестирования уровня развития координации движений занимающихся двух групп на заключительном этапе педагогического эксперимента позволил установить достоверные различия ($P < 0,05$) результатов выполнения всех контрольных тестирований (таблица 6).

После проведенного эксперимента прирост в КГ составил: поза фламинго - 9,05%; поза Ромберга - 4,3%; ласточка - 11,6%; резиночка - 4,7%.

Прирост в ЭГ составил: поза фламинго - 43,9%; поза Ромберга - 64,3%; ласточка - 36,1%; резиночка – 30%.

В конце всего эксперимента, одновременно с двумя группами изучалась танцевальная комбинация. Комбинация включала элементы на удержание равновесия, ориентирование в пространстве, а также были упражнение на смену положения рук. После изучения, каждая группа показывала выученную комбинацию. Комбинация оценивалась по таким критериям как качество исполнения, ритмичность, синхронность, ориентация в пространстве. Танцевальная комбинация оценивалась по баллам от 1 - 5. Такой тест способен показать, какую роль играют координационные способности в хореографии.

Качество исполнения – правильно выученные движения и порядок их исполнения. От качества исполнения зависит вся картинка танца, его стиль и характер.

Ритмичность – одно из важных условий правильного исполнения движений. Соблюдение акцентов в музыке, чередование пауз и различных звуков. Часто ритм определяет характер и даже жанр музыки, а следовательно, и характер танца. Несоблюдение конкретного ритмического рисунка и несовпадение ритма музыки и танца, является грубой ошибкой танцевания.

Синхронность – согласованность движений двух или более людей. Залог зрелищного и по-настоящему красивого концертного номера - синхронность его исполнения. Когда танец исполняется синхронно, его сила и энергетика увеличивается. Чтобы движения у всех совпадали, они должны быть всем одинаково понятны и отработаны.

Ориентация в пространстве нужна танцорам для построения в рисунки и правильные переходы в них, чтоб во время передвижения избежать столкновений [53].

По результатам изученной танцевальной комбинации (табл.7) можно сделать вывод, что дети в ЭГ справились с заданием лучше, чем в КГ. Это говорит о том, что предложенная нами методика дала положительный результат.

Таблица 7 – Результаты оценки изучения танцевальной комбинации на заключительном этапе эксперимента.

№	Критерий	КГ	ЭГ
1	Качество исполнения	2	4
2	Ритмичность	4	5
3	Синхронность	2	4
4	Ориентация в пространстве	3	5

Ранее на тренировочных занятиях подвижные игры не проводились, поэтому это вызвало большой интерес и удовольствие у девочек, занимающихся в ЭГ.

Выводы по второй главе

1. В начале эксперимента тестирование показало, что уровень развития координации движений обеих занимающихся групп почти одинаковы.

Контрольная группа занималась по стандартной программе. Экспериментальная группа работала по стандартной программе, а также включала методику акцентированную на развитие координации движений.

2. Между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Динамика в развитии координационных способностей наблюдается и у занимающихся контрольной группы, объясняется тем, что на занятиях присутствуют различные виды разминок, а также изучение новых комбинаций.

3. По итогам заключительных контрольных тестирований можно сделать вывод, что в результате применения различных форм работы по развитию координационных способностей занимающихся уменьшилось количество занимающихся с низким уровнем и повысилось количество занимающихся с высоким уровнем результативности по отслеживаемым критериям, таким, как быстрота реакции, точность движений, статическое равновесие, ориентирование в пространстве.

Прирост в КГ составил: поза фламинго - 9,05%; поза Ромберга - 4,3%; ласточка - 11,6%; резиночка - 4,7%.

Прирост в ЭГ составил: поза фламинго - 43,9%; поза Ромберга - 64,3%; ласточка - 36,1%; резиночка – 30%.

4. Проанализировав результаты исследования, можно утверждать, что благодаря выбранным методам работы, систематическим занятиям уровень развития координационных способностей у девочек 10-12 лет повысился.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Средний школьный возраст ребенка – переход от детства к юности. Бурный, неудержимый рост и развитие, совершенствование умственных и физических способностей, формирование воли, характера. Физическое развитие подростка оказывает огромное влияние на его социальное и личностное развитие.

Координационные способности – неотъемлемый атрибут нашей обыденной и спортивной жизни. При недостаточном развитии

координационных способностей у детей формируются неправильные элементы жизненно необходимых для человека движений, которыми он пользуется в разнообразной деятельности - бега, прыжков, лазанья, метания. Так, при недостаточно развитой координации не получится широкий замах, сильный толчок снаряда, высокая траектория его полёта, позволяющая добиться дальности метания; недостаточно развитая координация приведёт к привычке бегать на полусогнутых ногах, не используя при этом энергичного отталкивания, и затруднит овладение хорошей скоростью бега; без хорошей координации ребенку не пробежать по извилистой тропинке, не натолкнувшись на стоящие по её краям деревья. Способность правильно координировать свои движения – залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и развитие всего организма в целом.

В нашей работе показаны и затронуты аспекты развития координационных качеств танцовщиц, рассмотрены методы и средства. Литературные данные показали, что для воспитания координационных способностей методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений, а также правильную дозировку нагрузок.

Занятия с использованием подвижных игр способствовали формированию большего интереса у девочек, занимающихся танцами. Дети с большим удовольствием изучали танцевальные шаги. Посещаемость занятий повысилась.

Педагогический эксперимент показал эффективность применяемой экспериментальной методики, в результате которой улучшились показатели координационных движений.

Координационная подготовка – основа успеха показательного выступления.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдоков, Ю.Б. Музыкальная поэтика хореографии: пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве. Взгляд композитора. - Москва: МГАХ: РАТИ-ГИТИС, 2009. - 272с.
2. Александрова, В.А. Некоторые виды координационных способностей спортсменов- танцоров/ В.А. Александрова, В.В. Шиян//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2014.-№6.-С.12.

3. Антоненко, Г.С. Задачи педагога-хореографа в работе с детским хореографическим коллективом // Хореографическое искусство. - Киров: Диамант, 2007. - 156с.
4. Бебик, М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. М., МГУ, 2011, - 100с.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: “ФиС”, 2009. – 186с.
6. Борисова, В.В. Элементы хореографии в новом разделе школьного физического воспитания//Физическая культура в школе. -2015.- №2.- С.44.
7. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей/ Учеб. пособие. — СПб.: Музыкальная палитра, 2004г. — 36с.
8. Васильева-Рождественская, М.В. Историко-бытовой танец. - М.: Искусство, 1987. - 384с.
9. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов[Текст] / А.А. Васильков. - Ростов- на-Дону, 2008. - 381с.
10. Вашеич, Н.Н. История хореографии всех веков и народов. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2009. – 192с.
11. Ветлугина, Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду [Текст]: учебник для студентов педколледжей / Н.А. Ветлугина. – М.: Просвещение, 2004. – 256 с.
12. Григорьев, О.А. Для развития координационных способностей./“Физическая культура в школе”, 2007. №6 с.46.
13. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика/ Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. - СПб.: Речь, 2014, 219с.
14. Дункан, А. Моя жизнь. Танец будущего. - М.: Книга, 2013 – 345 с.
15. Ефименкова, Б.Б. Танцевальные жанры. - М., 1962. - 75с.
16. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца [Текст]: заметки хореографа: учебное пособие / Д. Зайфферт. - СПб.: Лань : Планета музыки, 2012. -128с.

17. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры. - Минск, 2003. - 114 с.
18. Ильин, Е. П. Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления [Текст]/ Е. П. Ильин//Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2008. - №1 с.35-38.
19. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Дрофа, 2004. - 96 с.
20. Курамшин, Ю.Ф. Координационные способности школьников. – Минск: Палымя, 2001. – 152с.
21. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
22. Курганский А.В. О возникновении координационных ритмичных движений//Теория и практика физической культуры, 1996. - №11.- с.44-49.
23. Ленская, Е.В. Музыкально – ритмическая подготовка юных танцоров в спортивных танцах на этапе предварительной подготовки//Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2014.-№5.-С.87.
24. Лобанова, О.А. Танцевально-двигательный опыт как фактор, способствующий развитию адаптивных свойств личности [Электронный источник] / О.А. Лобанова. - : <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/05/04/tantsevalnyy-opyt-kak-faktor-sposobstvuyushchiy>
25. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры – 2005. – 107с.
26. Лях, В.И. Понятие “координационные способности” и “ловкость”// Теория и практика физической культуры. – 1998. - №8. – с. 44-46.

27. Лях, В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте// Физкультура в школе. – 2011. с. 30.
28. Майорова, Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей. 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, 2006г. - С.37-40.
29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. — М., Физкультура и спорт. 2001. – С. 88.
30. Мельчакова, И. К самостоятельности – через движения. Урок ритмики по новым ФГОСам//Спорт в школе (Первое сентября).-2013.-№4.-С.22.
31. Михайлова, М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – М., 2005. – С. 75
32. Назаренко Л.Д. Примерная классификация базовых двигательных координации по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов // Теория и практика физической культуры. 2003. - №8. – С. 19- 21.
33. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце [Текст] : учеб. пособие/В. Ю. Никитин. - М. : Гитис, 2011 - 472 с.
34. Панферов, В.И. Мастерство хореографа: учеб. пособие. - Челябинск, Полиграф-Мастер, 2009. - 368с.
35. Панфилов, О.П. Движение свободной пластики: волны и взмахи в школьном разделе хореографии//Физическая культура в школе.-2015.-№4.-С.17.
36. Пасютинская, В.М. Путешествие в мир танца [Электронный ресурс] / В.М. Пасютинская. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2011. – 416 с. //Университетская библиотека online. – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.biblioclub.ru/829226_Putechestvie_v_mir_tansa.html
37. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. - М.: Владос, 2003. – с.7-19.

38. Поляков, М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. М.И. Поляков. – 2002. - №1.
39. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст]/С. С. Полятков.- 2-е изд - Ростов-на Дону: Феникс, 2006 – 75 с.
40. Рунин, Б.М. О психологии импровизации [Электронный источник] / Б.М. Рунин. - : <https://cyberpedia.su/6x1f2f.html>
41. Селиверстова, С. Придумано учителем. Игры для развития координации//Спорт в школе (Первое сентября).-2013.-№5.-С.48
42. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка[Текст] : Учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2013 – 368 с.
43. Сулейманов, И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекция. - Омск: ОГИФК, 2001. – 46 с.
44. Счаснович, А.Е. Воспитание танцем (первые шаги) [Текст] / А.Е. Счаснович // Воспитание и обучение: теория, методика и практика Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2015. - С. 217-219.
45. Тарасова, К.В. Музыкальность и составляющие её музыкальные способности. Музыкальный руководитель / К.В. Тарасова. – М.: Музыка, 2009.
46. Фирилева, Ж. Е. Ритмика в школе. Третий урок физической культуры / Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. - М.: Феникс, 2014. - 288 с.
47. Фирилева, Ж.Е. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей/ Фирилева, Ж.Е. Сайкина Е.Г. С-Пб, Детство-пресс, 2010.
48. Фомин, А.С. Танец как раздел физической культуры / А.С. Фомин. - Н.: Сибирский учитель, 2004, № 1(31). С. 35-39.
49. Фролов, А.Ф. Ритмическая гимнастика – для всех / А.Ф. Фролов; - Саранск.: Мордов. кн. изд-во, 2007.

50. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: «Академия», 2004. - с.300.
51. Холопова, В. Н. Теория музыки. Мелодика, ритмика, фактура, тематизм / В.Н. Холопова. - М.: Планета музыки, Лань, 2010. - 368 с.
52. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца. - М.: ЭКСМО, 2009. - 606с.
53. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии [Текст] / А. Я. Цорн. - 2-е изд. испр. - СПб. :Планета музыки, Лань, 2011 - 544 с.
54. Шипилина, И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина; - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. – 224с.
55. Янаева, Н.Н. Хореография [Текст]. Учебник для начальной хореографической школы / Н.Н. Янаева. - М.: Релиз. - 2004. - 340 с.
56. Янковская, О.Н. Учить ребенка танцам необходимо [Текст] / О.Н. Янковская // Начальная школа. - 2000. - № 2. - С. 34-37.
57. Яновская, В. Ритмика. Практическое пособие для хореографических училищ / В. Яновская. - М.: Музыка, 2012. - 792 с.

Приложение 1

Упражнения на развитие координации

Начинаем с двух ног.

Поставьте ноги вместе, соедините стоны, закройте глаза и вытянете руки в стороны. Сохранять положение в течении 30 секунд. Затем поднять руки вверх и постоять еще 30 секунд.

Поднимаемся на носки.

Встать прямо, приподняться на носки и откинуть голову назад. Задержаться в этом положении на 30 секунд. Затем закрыть глаза и повторить упражнение.

Наклоны.

Приподняться на носки и отклонить корпус влево затем вправо. Повторить 8-10 раз.

Прыжки со сменой ног.

Встать в первую позицию ног и прыжком поставить ноги во вторую позицию, а ноги в третьей позиции в прыжке поменять местами.

Смена положения рук.

По сигналу, занимающиеся принимали заданное им положение рук " в стороны", "вперед", "к плечам" и т.д.. Разучивались упражнения руками в каноне.

Баланс на одной ноге.

Руки развести в стороны и приподнять одну ногу. Сохранять положение 1 минуту, периодически поворачивая голову то вправо, то влево. Не фокусировать взгляд. Поменять ногу. Можно добавить упражнения с руками.

Мах (Kick).

Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, возможно небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение).

Выставление ноги на пятку.

В исходном положении обе ноги полусогнуты. Выполняется: 1 - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено).

«Скрестный» шаг в сторону.

Выполняется: 1 - шаг правой в сторону.

2 - шаг левой вправо сзади (скрестно).

3 - шаг правой в сторону.

4 - приставить левую к правой.

«Крест» - танцевальный шаг выпад.

вариант скрестного шага с перемещением вперед.

Выполняется: 1 - шаг правой вперед.

2 - скрестный шаг левой перед правой.

3 - шаг правой назад.

4 - шагом левой назад исходное положение.

Добрый шаг

Исходное положение; ступни параллельны, колени слегка согнуты.

Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются; правой, левой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола не высоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперёд и при кружении на месте.

Качалочка

На ``раз`` поднять не высоко вперёд правую ногу, упасть на неё, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На ``два`` откачнуться назад на левую ногу, перенеся на неё центр тяжести. Все движения повторяются.

Верёвочка

Выполняется на один такт музыки. Исходное положение; третья позиция ног [правая нога впереди левой, под углом к ней], руки на поясе.

На затакт подскоком на низких полупальцах левой ноги слегка проскользнуть на месте. Правую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом занести назад за левую ногу. Колено должно быть направлено в сторону.

На счёт ``раз`` поставить правую ногу на низкие полу - пальцы позади левой ноги в третью позицию.

На счёт ``и`` подскоком на правой ноге слегка подскользнуться на месте. Левую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом занести за правую ногу.

На счёт ``два`` поставить левую ногу на низкие полу - пальцы позади правой в третью позицию.

На счёт ``и`` повторить движение, исполняемое на затакт.

Затем движение исполнять сначала [со счёта ``раз``].

Приложение 2

1. Игра "Трансформер"

Ведущий дает команды:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
- сделать круг (плотный, широкий) или 2 круга;
- встать по парам

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками и другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (на счет до пяти и т.д.).

Цель игры: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве. Музыка используется в качестве музыкального сопровождения, используется ритм музыки.

2. Игра "Стоп-кадр"

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают: 1-й вариант в разных позах, представляя собой скульптуры.

Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

Цель; снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.

3. Игра "Зеркало"

Содержание игры: Дети произвольно (или в шахматном порядке) размещаются на игровой площадке, ведущий - перед ними на небольшом возвышении. Ведущий выполняет простые и постепенно усложняющиеся упражнения (наклон, приседания, махи, круговые движения рук, ног, туловища и т.п.), изменяя темп. Дети повторяют их в зеркальном отображении (если ведущий показывает выпад вправо, дети выполняют выпад влево). Поощряются те, кто точнее выполнит все упражнения.

4. Игра "Повтори и покажи"

Дети садятся в круг, каждому необходимо придумать действие, например, хлопнуть в ладоши, закрыть глаза и т.д. Первый игрок показывает движение, которое он придумал, второй – движение первого и свое и т.д. по часовой стрелке. Если игрок ошибся – он выходит из игры.