



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 22 » мая 2026 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-318-263-3-1
Газизова Анастасия Дмитриевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Буслаева Марина Юрьевна

Челябинск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	5
1.1 Координационные способности и их значение в спортивных бальных танцах	5
1.2 Анатомо физиологические особенности детей младшего школьного возраста	8
1.3 Средства и методы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.....	13
Вывод по первой главе	17
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ	19
2.1 Методы и методики исследования координационных способностей младших школьников	19
2.2 Применение комплекса специальных упражнений на учебно- тренировочном занятии спортивными бальными танцами	23
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы	26
Вывод по второй главе.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	33
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	36
ПРИЛОЖЕНИЕ	40

ВВЕДЕНИЕ

Развитие координации является одним из важных аспектов физического воспитания младших школьников, так как оно способствует формированию основной двигательной базы и потенциала ребенка. В детском возрасте, особенно в период обучения в начальной школе, происходит активное развитие сенсомоторных навыков, что влияет на дальнейшую физическую активность и общий уровень здоровья. Показатели координации в отличие от других двигательных качеств не увеличиваются с возрастом, а их нужно целенаправленно тренировать.

Танец, как форма художественного самовыражения и физической активности, предоставляет уникальные возможности для развития координационных способностей у детей. Он сочетает в себе элементы ритма, музыкального сопровождения и движений, что позволяет не только развивать физические качества, но и улучшать эмоциональное состояние ребенка. Через танец можно добиться более высокой степени подвижности, гибкости и синхронности движений, что напрямую связано с координацией.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса специальных упражнений на развитие координационных способностей младших школьников на занятиях спортивных бальных танцах.

Объект исследования: координационные способности младших школьников.

Предмет исследования: комплекс специальных упражнений как средство развития координационных способностей младших школьников.

Гипотеза: предполагается, что применение на учебно-тренировочном занятии по бальным танцам комплекса специальных упражнений повысит уровень развития координационных способностей младших школьников.

Задачи:

1. Рассмотреть координационные способности и их значение в спортивных бальных танцах.
2. Изучить анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
3. Определить средства и методы развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.
4. Значение координации в спортивных бальных танцах.
5. Внедрить комплекс специальных упражнений в учебно-тренировочное занятие по спортивным бальным танцам.
6. Проанализировать результаты исследования.

База исследования: включает в себя группы детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивными бальными танцами в образовательном учреждении МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Координационные способности и их значение в спортивных бальных танцах

Актуальность исследования координационных способностей (далее КС) в контексте спортивных бальных танцев обусловлена спецификой данной деятельности, которая представляет собой сложный синтез спорта и хореографического искусства [1]. Достижение высоких спортивных результатов и создание художественного образа в танце напрямую зависят от способности спортсмена к точному, своевременному, рациональному и вариативному управлению сложнокоординационными движениями в условиях постоянно меняющейся внешней и внутренней среды [2], определяющая успешность освоения двигательных навыков, эффективность парного взаимодействия и выразительность исполнения. Сущность и структура координационных способностей в общефизиологическом и спортивно педагогическом аспектах. В современной теории физической культуры под координационными способностями принято понимать совокупность свойств индивида, определяющих его готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательного действия. Физиологической основой координационных способностей является согласованная деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и опорно двигательного аппарата, обеспечивающая: восприятие информации от внешней и внутренней среды (зрительной, слуховой, вестибулярной, проприоцептивной) анализ и синтез этой информации в коре головного мозга; принятие двигательного решения; реализацию решения через мышечную систему; коррекцию движения на основе обратной связи [3]. С точки зрения спортивной педагогики, наиболее функциональной является классификация В.И. Ляха, выделяющая: общие

координационные способности – базовые, лежащие в основе любой двигательной деятельности; специальные координационные способности – проявляющиеся в родственных видах спорта; специфические (частные) координационные способности, непосредственно определяющие успех в конкретной деятельности. Именно они являются предметом пристального внимания при анализе спортивных бальных танцев [1]. К числу ключевых специфических КС, имеющих первостепенное значение для танцора, относятся: способность к равновесию; способность к пространственной ориентации; способность к ритму; способность к перестроению двигательных действий (адаптационная); способность к согласованию координации движений; способность к дифференцированию параметров движения; кинестетическая дифференцировка (способность к ощущению движения) [4].

Значение и специфика проявления координационных способностей в спортивных бальных танцах. Каждая из частных координационных способностей получает в бальных танцах уникальное звучание и становится элементом целостной системы управления движением.

1. Способность к равновесию (вестибулярная устойчивость). Является фундаментом техники. Она обеспечивает стабильность как в статических позах (например, в раме стандартного вальса), так и в динамике – при вращениях (пивоты, спирали), быстрых продвижениях и сменах направления, особенно характерных для латиноамериканской программы. Нарушение баланса ведет к деформации позы, потере контакта в паре и невозможности точного исполнения фигур, что является грубой технической ошибкой.

2. Способность к пространственной ориентации. Определяет «интеллект» перемещения по паркету. Эта способность позволяет танцору: точно выдерживать геометрию фигур (углы поворотов, линии продвижения); осознавать свое положение относительно линии танца, центра зала, границ площадки и других пар; контролировать взаимное

расположение частей тела (например, линию «нос, колено, палец, стопы»); ориентироваться в паре, сохраняя оптимальную дистанцию и ракурс взаимодействия [5].

3. Ритмическая способность. Составляет основу музыкальности – ключевого критерия судейства. Это способность не механически следовать счету, а воспринимать, интерпретировать и физически воплощать сложный музыкальный рисунок: метро — ритм, темп, фразировку, акценты. Она позволяет танцору передавать характер каждого танца: плавную трехдольность вальса, четкую синкопированность ча-ча-ча, полиритмию самбы.

4. Способность к перестроению двигательных действий. Отражает адаптивность спортсмена и критически важна в соревновательных условиях. На переполненной паркетной площадке постоянно возникают нештатные ситуации (риск столкновения, изменение траектории соседней пары, коррекция действий партнера). Высокий уровень данной способности позволяет мгновенно, без потери качества и композиции танца, изменить амплитуду, направление или последовательность движений [3].

5. Способность к согласованию (координации) движений. Проявляется на двух взаимосвязанных уровнях: внутриличностная координация: согласование работы всех сегментов тела (стопы, колени, таз, корпус, руки, голова) в едином, гармоничном движении. Например, в румбе шаг, движение бедер (кубинский motion), работа рук и поворот головы должны быть объединены в целостный пластический акт. Межличностная (парная) координация: высшая форма координации, суть парного танца. Это самый сложный навык невербальной коммуникации и синергии, обеспечивающий ведение и следование, передачу импульса через тонус рамы (стандарт) или визуальный контакт (латина), синхронное перемещение как единого организма [6].

6. Способность к дифференцированию параметров движения. Определяет точность и чистоту техники. Она позволяет дозировать

мышечное усилие (например, резкое и плавное движение), контролировать амплитуду (ширину шага, высоту подъема), точно регулировать временные характеристики (скорость перемещения, длительность паузы).

7. Кинестетическая дифференцировка (чувство движения). Служит сенсорной основой для развития всех вышеперечисленных способностей. Это «внутреннее чувство» положения тела и его частей в пространстве, степени мышечного напряжения и расслабления, распределения веса. Позволяет танцору контролировать движения без визуального надзора, что необходимо для отработки сложной техники [4].

Таким образом, спортивные балльные танцы предъявляют исключительно высокие и комплексные требования к координационным способностям спортсмена. Координационные способности выступают здесь как системообразующий фактор, интегрирующий технический, артистический и коммуникативный компоненты мастерства. Эффективное развитие специфических КС у младших школьников, чей организм находится в сенситивном периоде для формирования координации, является стратегической задачей начального этапа подготовки, закладывающей основу для будущих спортивных достижений и художественного роста [7]. Последующее изучение анатомо-физиологических особенностей детей данной возрастной группы позволит научно обосновать выбор адекватных средств и методов для решения этой задачи.

1.2 Анатомо физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст, охватывающий период от 6-7 до 10-11 лет, представляет собой уникальный этап онтогенеза, характеризующийся значительными морфофункциональными преобразованиями во всех системах организма. Эти изменения создают специфическую, пластичную основу для целенаправленного педагогического воздействия, в том числе

для развития координационных способностей в контексте занятий спортивными бальными танцами. Поступление ребенка в школу совпадает с началом периода второго детства, который отличается относительной стабильностью и гармонизацией темпов роста, что является благоприятным фактором для систематических тренировок [8].

Процессы роста и развития в данный период носят неравномерный и гетерохронный характер. Костная система продолжает активно формироваться, однако процессы окостенения еще далеки от завершения. Позвоночник сохраняет высокую гибкость и подвижность, что, с одной стороны, открывает возможности для развития амплитуды движений, а с другой делает его уязвимым для формирования неправильной осанки при неадекватных или односторонних нагрузках. Кости конечностей интенсивно растут в длину, при этом зоны роста (эпифизарные хрящи) остаются уязвимыми. Этот факт требует от педагога особого внимания к дозированию ударных и осевых нагрузок, например, при многократных прыжках или приземлениях в хореографии. Суставно-связочный аппарат отличается повышенной эластичностью и разболтанностью, что обеспечивает хорошую гибкость, но может снижать стабильность суставов при выполнении сложнокоординированных движений на опоре, таких как повороты на полупальцах [9].

Мышечная система развивается в этот период несколько медленнее костной. Отмечается диспропорция в развитии различных мышечных групп: крупные мышцы туловища и проксимальных отделов конечностей созревают быстрее, чем мелкие мышцы дистальных отделов (кисти, стопы, пальцы). Абсолютная мышечная масса увеличивается, однако мышечные волокна еще тонкие, в них относительно низко содержание энергетических субстратов и миоглобина. Это обуславливает невысокую силу и, особенно, выносливость мышц младшего школьника, его быструю утомляемость при статических и повторяющихся динамических усилиях. Тонкая дифференциация мышечных усилий, необходимая для точной постановки

стопы, изолированного движения бедрами или удержания рамки в стандартных танцах, представляет определенную трудность и требует целенаправленной тренировки [10]. Важнейшей особенностью является продолжающееся созревание нервно-мышечной регуляции. Улучшается способность к рекрутированию необходимых двигательных единиц и их синхронизации, что является фундаментом для роста точности, скорости и экономичности движений.

Функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) в младшем школьном возрасте является определяющим для возможностей развития координации. К 7 годам морфологическая структура головного мозга в основном сформирована, его вес достигает 90% от веса мозга взрослого человека. Однако наиболее значимые для организации произвольных, осознанных движений изменения происходят именно на протяжении данного периода. Интенсивно развиваются лобные доли коры больших полушарий, ответственные за программирование, регуляцию и контроль сложных форм деятельности, включая двигательную. Совершенствуются ассоциативные зоны, обеспечивающие интеграцию информации от различных сенсорных систем, что лежит в основе формирования сложных двигательных навыков [11].

Качественные преобразования происходят в свойствах основных нервных процессов. Постепенно увеличивается сила процессов возбуждения и торможения, повышается их подвижность и уравновешенность. Это проявляется в способности ребенка быстрее переключать внимание, менять характер деятельности, оперативно корректировать двигательные действия в ответ на изменяющиеся условия. Совершенствуется внутреннее активное торможение, что ведет к возрастанию возможностей произвольной концентрации внимания, управлению своими действиями и поведением. Однако следует учитывать, что преобладание возбуждения над торможением сохраняется, защитное торможение наступает быстро, что обуславливает характерную для

возраста двигательную живость, но также и быструю утомляемость при монотонной работе, снижение точности движений к концу занятия. Высшая нервная деятельность характеризуется усилением роли второй сигнальной системы (речи), однако наглядно образное мышление все еще преобладает. Это делает крайне эффективным использование в обучении образных сравнений, имитационных упражнений и конкретных зрительных ориентиров.

Развитие сенсорных систем достигает такого уровня, который позволяет начинать специализированное обучение тонко координированной деятельности. Двигательный (кинестетический) анализатор совершенствуется: повышается точность восприятия и дифференцировки мышечных усилий, развивается «мышечное чувство», позволяющее контролировать положение и движение частей тела без зрительного контроля. Это является основой для формирования автоматизированных двигательных навыков. Вестибулярный анализатор, играющий ключевую роль в поддержании равновесия, продолжает развиваться. Его тренировка через вращения, наклоны, движения с изменением плоскости тела (как в танцах) способствует повышению устойчивости и профилактике вегетативных реакций. Зрительный анализатор достигает полной функциональной зрелости к 7-8 годам. Устанавливается устойчивое бинокулярное зрение, совершенствуется острота, поле зрения приближается к взрослому уровню, улучшается глазомер. Эти изменения критически важны для ориентирования в пространстве паркета, оценки дистанции до партнера и других пар, восприятия зрительных сигналов ведения. Слуховой анализатор также полностью сформирован. Развивается звуковысотный слух, а главное - чувство ритма, которое в этом возрасте обладает высокой пластичностью. Способность точно воспринимать и воспроизводить ритмическую структуру музыки становится доступной большинству детей, что открывает широкие возможности для хореографического воспитания [12].

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, обеспечивающие энергетическую основу мышечной деятельности, продолжают развиваться, но их функциональные резервы по сравнению со взрослыми ограничены. Сердце относительно мало, рост его массы отстает от роста общей массы тела. Минутный объем крови обеспечивается в первую очередь за счет высокой частоты сердечных сокращений. Сосуды обладают относительно широким просветом, что облегчает кровоток, но может приводить к нестабильности артериального давления при резких изменениях положения тела. Дыхательная система характеризуется увеличением жизненной емкости легких, но дыхание остается частым и поверхностным, а эффективность газообмена ниже, чем у взрослых. Эти особенности диктуют необходимость построения аэробной по характеру нагрузки, с оптимальным чередованием работы и активного отдыха, исключением длительных высокоинтенсивных усилий и задержек дыхания [8].

Таким образом, анатомо-физиологический портрет младшего школьника представляет собой сложную, динамичную систему, находящуюся в состоянии активного созревания. Сочетание продолжающегося морфологического роста с качественным совершенствованием функций центральной нервной и сенсорных систем создает уникальную сенситивную основу для целенаправленного развития координационных способностей. Однако незавершенность развития, гетерохронность и быстрая истощаемость ресурсов организма требуют от педагога по спортивным балетным танцам глубокого понимания этих закономерностей. Эффективная методика должна строиться на принципах доступности, постепенности и соответствия возрастным возможностям, используя пластичность нервной системы для формирования точных двигательных образов и навыков, одновременно оберегая растущий опорно-двигательный аппарат и обеспечивая щадящий режим для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Грамотный учет анатомо-физиологических особенностей превращает потенциальные ограничения в

точку опоры для гармоничного физического и двигательного развития средствами танцевального искусства.

1.3 Средства и методы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста

Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста представляет собой целенаправленный педагогический процесс, эффективность которого определяется адекватным подбором средств и методов, соответствующих возрастным психофизиологическим особенностям и специфике избранной деятельности в данном контексте, спортивным бальным танцам. Формирование данного сложного психомоторного качества требует системного подхода, основанного на принципах доступности, постепенности, систематичности и вариативности [13].

Средства развития координационных способностей условно можно разделить на общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные.

1. Общеподготовительные средства направлены на создание широкого фундамента двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта ребенка, что является базой для развития общих КС. К ним относятся: Подвижные игры и эстафеты с изменяющимися условиями. Игры с ловлей и увертыванием, игры с преодолением препятствий, игры с предметами, требующие быстрой реакции, ориентировки в пространстве и согласования действий с партнерами. Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения на равновесие, вращательные упражнения, простейшие акробатические связки, упражнения на координацию работы рук и ног. Элементы спортивных игр. Ведение и броски мяча, ловля мяча с разных траекторий, жонглирование. Эти упражнения интенсивно развивают зрительно-моторную координацию, чувство времени и пространства. Ритмические и имитационные упражнения. Ходьба и бег под

изменяющийся ритм, повторение заданных ритмических рисунков телом, имитация движений животных, природных явлений, что способствует развитию чувства ритма и двигательной выразительности [14].

2. Специально подготовительные средства максимально приближены по своей структуре и характеру к технике спортивных балльных танцев и направлены на развитие специфических КС. К ним относятся: танцевально-хореографические упражнения. Освоение базовых позиций ног и рук, работа стопы, изолированные движения различными частями тела, упражнения на выворотность и растяжку, формирующие так называемый танцевальный аппарат. Упражнения на развитие парного взаимодействия. Упражнения в паре на синхронность простых движений, зеркальные упражнения, упражнения на доверие и опору, упражнения с предметом [9]. Упражнения на вестибулярную устойчивость. Повороты на месте и в движении различной интенсивности и продолжительности, балансировки на одной ноге, упражнения с наклонами и отклонениями корпуса, выполняемые как индивидуально, так и в паре. Базовые танцевальные шаги и комбинации без музыки и под счет. Детальное, расчлененное разучивание основных шагов медленного вальса, ча-ча-ча, самбы, джайва с акцентом на технику переноса веса, работу стопы и позицию корпуса. Упражнения под музыкальное сопровождение с акцентом на ритм. Выполнение изученных шагов и комбинаций под музыку с заданием попадать в сильные доли, следовать за фразами, менять характер движения в соответствии со стилем танца.

3. Соревновательные средства используются как форма контроля и стимулирования развития КС. К ним относятся: показательные выступления, контрольные уроки, участие в соревнованиях по упрощенным правилам (например, только по двум танцам). Эти формы деятельности создают условия, максимально приближенные к соревновательным, требуя мобилизации всех координационных возможностей в условиях сбивающих

факторов (волнение, присутствие зрителей, ограниченное пространство) [15].

Методы развития координационных способностей представляют собой способы применения указанных средств для решения конкретных педагогических задач. Наиболее эффективными в работе с младшими школьниками являются следующие методы:

1. Метод строго регламентированного упражнения. Включает в себя: Расчлененно — конструктивный метод. Сложное координационное действие (например, основное движение самбы) разбивается на отдельные фазы или элементы, которые отрабатываются изолированно, а затем постепенно соединяются в целостное движение [16]. Целостный метод. Применяется при разучивании относительно простых действий или для совершенствования уже освоенных целостных движений. Игровой метод. Является ведущим в данном возрасте в силу соответствия психологическим особенностям детей. Позволяет развивать КС в условиях постоянно меняющихся ситуаций, эмоционального подъема и высокой мотивации. Это могут быть как подвижные игры, так и специальные танцевальные игры («Зеркало», «Повтори ритм», «Танец - импровизация на заданную тему»). Соревновательный метод. Используется в подготовительной форме (например, «кто точнее выполнит три поворота») и стимулирует проявление координационных возможностей в условиях соперничества. Однако его применение требует тщательного педагогического контроля во избежание чрезмерного нервно-эмоционального напряжения.

2. Методы срочной и отсроченной информации. Заключаются в использовании педагогом словесных указаний, показа, тактильных сигналов (коррекция позы), а также технических средств (зеркало, видеоанализ) для немедленного или последующего исправления ошибок и формирования правильного двигательного ощущения [17].

3. Методы варьирования. Ключевые для развития способности к перестроению двигательных действий и адаптации. К ним относятся:

Изменение исходных и конечных положений. Выполнение одного и того же шага из разных позиций. Изменение скорости и темпа движений. Выполнение комбинации в медленном, среднем и быстром темпе. Изменение пространственных границ. Выполнение упражнения на уменьшенной площади или с перемещением по сложной траектории. Изменение способа выполнения действия. Например, выполнение шага с различной работой рук или корпуса. Введение сбивающих факторов. Выполнение упражнений с закрытыми глазами, после вращений, с внешними сигналами к изменению действия.

Эффективность применения данных средств и методов в контексте спортивных бальных танцев для младших школьников напрямую зависит от их умелого сочетания в рамках целостного тренировочного занятия. Занятие должно включать блоки, направленные последовательно на развитие различных компонентов КС: от общей координации и чувства ритма через специальные танцевальные упражнения к целостному исполнению танца. При этом дозировка нагрузки, сложность заданий и степень вариативности должны строго соответствовать индивидуальным возможностям и этапу подготовки каждого ребенка, обеспечивая поступательное развитие одного из ключевых качеств будущего танцора, спортсмена [18].

Таким образом, эффективные средства развития координационных способностей младших школьников на занятиях бальными танцами представляют собой сложную систему, интегрирующую общеразвивающие и специальные средства, включающие методы обучения и тренировки, а также принципы индивидуализации и постепенности усложнения заданий. Реализация этой системы создает прочную основу для технического совершенствования юных танцоров, способствует формированию устойчивых двигательных навыков и открывает перспективы для их дальнейшего спортивного роста.

Вывод по первой главе

Таким образом, проведенный в первой главе теоретический анализ позволяет утверждать, что развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста в процессе занятий спортивными балльными танцами представляет собой научно обоснованную и актуальную педагогическую задачу. Установлено, что координационные способности, являясь комплексным психофизиологическим качеством, служат системообразующим фактором технического мастерства в балльных танцах, напрямую определяя точность, выразительность и эффективность двигательных действий. Каждый компонент координационной структуры от вестибулярной устойчивости и пространственной ориентации до ритмических способностей и навыков парного взаимодействия находит свое специфическое и необходимое воплощение в танцевальной деятельности.

Выявлено, что младший школьный возраст является сенситивным периодом для целенаправленного формирования координационных способностей в силу активного морфофункционального созревания центральной нервной системы, сенсорных анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Это создает объективные биологические предпосылки для эффективного обогащения двигательного опыта детей средствами танца. Теоретический обзор подтвердил наличие широкого арсенала средств и методов развития координации, включающего общеподготовительные упражнения, специальные танцевально-хореографические задания и игровые формы работы.

Однако констатация высокого потенциала спортивных балльных танцев как развивающей среды сопровождается выводом о недостаточной методической разработанности данного вопроса применительно к младшему школьному возрасту. В существующих подходах зачастую не уделяется достаточного внимания целенаправленному, поэтапному и

дифференцированному развитию отдельных компонентов координационных способностей в их взаимосвязи, а также интеграции общефизической и специальной подготовки в единый учебно-тренировочный процесс.

Следовательно, теоретическое исследование подтвердило гипотезу о необходимости разработки и экспериментальной проверки специальной методики, которая бы системно и последовательно решала задачу развития координационных способностей младших школьников на занятиях спортивными бальными танцами. Такой методический комплекс должен органично сочетать принципы доступности, постепенности и индивидуализации, опираясь на возрастные особенности учащихся и специфику танцевальной деятельности. Практическая реализация и оценка эффективности предложенной методики составляют предмет дальнейшего экспериментального исследования, изложенного в следующей главе работы.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

2.1 Методы и методики исследования координационных способностей младших школьников

Чтобы доказать, работает ли наша методика развития координации через бальные танцы, нужно было не просто провести занятия, но и грамотно измерить результаты. Для этого был подобран целый набор исследовательских инструментов – методов и конкретных тестов. Главными требованиями к ним были: объективность (чтобы результаты не зависели от личного мнения проверяющего), точность (чтобы тесты измеряли именно то, что нужно – координацию), а также доступность и безопасность для детей 7-10 лет. Вся работа строилась на сочетании нескольких подходов: изучения теории и проведения практических измерений [19].

Первый шаг – теоретический. Мы проанализировали большое количество научных книг, статей и учебных пособий по детской физиологии, спортивной подготовке и методике преподавания танцев [20]. Это помогло нам четко понять, что именно входит в понятие «координационные способности» применительно к танцюру. Мы выделили ключевые компоненты, которые и будем измерять: умение держать равновесие (и стоять на месте, и после вращений), ориентироваться в пространстве (точно перемещаться и попадать в цель), чувствовать ритм и выполнять сложные движения, где руки и ноги делают разную работу. Без этого теоретического фундамента выбрать правильные тесты было бы невозможно [21].

Основным практическим методом стал педагогический эксперимент. Контрольная группа занималась по стандартной, общепринятой программе. Такой подход, является золотым стандартом в педагогических

исследованиях, потому что позволяет с большой уверенностью сказать: если результаты в группе станут значительно лучше, то причина именно в новой методике, а не в чем то другом (например, в общем взрослении детей) [22]. Параллельно с экспериментом мы вели постоянное педагогическое наблюдение. Педагог фиксировал в дневнике, как дети осваивают движения, насколько они внимательны, как взаимодействуют в паре, с каким настроением работают. Эти качественные «живые» заметки стали важным дополнением к сухим цифрам тестов [23].

В своей работе я провела тестирование. Мы выбрали конкретные, понятные детям задания – тесты, каждый из которых проверял определенный вид координации. Все тесты проводились дважды: в начале эксперимента (входное тестирование) и в конце (итоговое тестирование), чтобы увидеть динамику [24].

1. Тесты на равновесие.

1) «Цапля» (статическое равновесие). Ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута и упирается стопой в колено опорной ноги. Руки на поясе. По команде он закрывает глаза. Засекается время, сколько секунд он может простоять, не пошатнувшись и не опустив вторую ногу. Это упражнение проверяет, насколько хорошо тело может удерживать позу без помощи зрения, что очень важно в танце, когда взгляд направлен не на ноги, а на партнера или в зал [25].

2) «Волчок» (динамическое равновесие). Ребенок делает четыре ровных оборота на месте (как юла), а потом должен сразу замереть и простоять неподвижно 5 секунд. Мы смотрим, насколько сильно его качает после вращений. Этот тест имитирует ситуацию танцевального поворота (пируэта) и показывает, как быстро вестибулярный аппарат восстанавливает баланс [26].

2. Тест на ориентацию в пространстве и точность.

1) «Ловкий курьер». На полу расставлены три конуса. Задача: провести баскетбольный мяч, оббегая их «змейкой», потом добежать до

линии и забросить мяч в висящий на стене обруч. Фиксируется и время, и факт попадания. Здесь проверяется всё сразу: координация движений при ведении мяча, глазомер при броске, умение быстро переключаться между разными типами действий. В танце то же самое: нужно вести партнершу по сложной траектории, точно рассчитывая свои шаги [27].

3. Тест на чувство ритма.

1) «Повтори ритм телом». Детям дают послушать запись с разными ритмами — ровным (как в марше) и с пропущенными долями (синкопами, как в самбе). После этого они должны, шагая на месте, хлопком отметить главные акценты в музыке. Оценивается, насколько точно хлопки совпадают с сильными долями такта. Без развитого чувства ритма танец превращается в простое перемещение по залу, поэтому этот тест — один из ключевых [28].

4. Тест на сложную координацию.

1) «Разноцветные маятники». Это задание на «разделение» движений. Ребенок стоит и одновременно делает круговые движения руками: правая рука вращается вперед, левая — назад. Нужно сделать как можно больше правильных циклов за 10 секунд. Упражнение кажется простым, но для младшего школьника это серьезная задача на согласование работы полушарий мозга. Оно напрямую связано с танцем, где корпус, руки, ноги и голова часто выполняют независимые, но гармоничные движения [30].

Для младшего школьного возраста рекомендованы конкретные методики тестирования координационных способностей — безопасные, понятные тесты, часто имеющие игровую форму.

Для оценки способности к равновесию используются такие методики, как:

1. «Стойка на одной ноге» (на полу, на гимнастической скамье): Фиксация времени удержания позы (руки на поясе, глаза закрыты).

2. Проба Ромберга (усложненная): Стойка в позе «ласточка» или «цапля» с определением времени устойчивости.

Для оценки координации и точности движений можно применить:

1. Челночный бег 3x10 м: Отражает способность к быстрому перестроению двигательных действий в пространстве.
2. Метание мяча в цель (вертикальную или горизонтальную) с заданного расстояния. Учитывается количество точных попаданий.
3. Жонглирование малыми мячами: Подсчет количества успешных ловлений за определенное время.

Для оценки пространственной ориентации и ритмичности используются:

1. Повороты на месте (на 360, 720 градусов) с последующей фиксацией точности выхода в исходное положение.
2. Воспроизведение заданного ритма: Отстукивание по образцу (учитель, метроном). Фиксируется количество ошибок.
3. Тест «Змейка» (ведение мяча или бег между конусами) на время.

Для оценки способности к дифференцированию параметров движений могут применяться:

1. Прыжок в длину с места на заданное расстояние («Прыгни точно в круг»). Измеряется ошибка в сантиметрах между заданным и фактическим результатом.

Организационные принципы тестирования:

1. Единство условий: Все тесты проводятся в стандартной обстановке, со стандартным инвентарем, после разминки.
2. Доступность инструкции: Объяснение должно быть кратким, наглядным (с демонстрацией), понятным ребенку.
3. Мотивация и безопасность: Создание положительного эмоционального фона, исключение соревновательного стресса, обеспечение страховки.
4. Двукратность выполнения теста: Засчитывается лучший результат из двух попыток.

5. Учет сензитивных периодов: При подборе тестов необходимо учитывать, что разные компоненты КС развиваются гетерохронно.

Таким образом, исследование координационных способностей младших школьников опирается на комплекс педагогических, инструментальных и статистических методов. На практике наиболее актуальными и широко применяемыми являются методики педагогического тестирования, представленные серией стандартизированных двигательных заданий, адаптированных под возрастные возможности детей 7-10 лет. Критериями выбора конкретных методик служат их информативность, надежность, объективность, а также соответствие принципам безопасности и доступности для детей данной возрастной категории. Реализация данного комплекса методик позволяет получить объективную оценку уровня развития КС, что является основой для разработки эффективной педагогической программы.

2.2 Применение комплекса специальных упражнений на учебно-тренировочном занятии спортивными бальными танцами

Разработанный комплекс специальных упражнений был внедрен в стандартную структуру учебно-тренировочного занятия для детей экспериментальной группы. Его применение не отменяло традиционные элементы урока, а обогащало и целенаправленно перестраивало их, чтобы в центре внимания было развитие конкретных компонентов координации. Главным правилом было последовательное включение специальных заданий в каждую из трех частей занятия: разминку, основную часть и заключительную. При этом все упражнения напрямую связывались с теми движениями и танцами, которые дети изучали на текущем этапе, чтобы новые навыки сразу находили практическое применение и поддерживали интерес занимающихся [31].

В начале занятия, во время разминки, которая длилась 10-12 минут, стандартные общеразвивающие упражнения были дополнены блоком для активации систем, отвечающих за координацию. Сюда входили:

1. Упражнения на отдельные движения частями тела (плечами, грудной клеткой, бедрами) под счет и под музыку с разным темпом. Это помогало развивать точность управления разными мышцами и чувство ритма.

2. Упражнения на удержание баланса: стойка на одной ноге в разных позах, плавные повороты на носках с последующей фиксацией, ходьба по прямой линии с закрытыми глазами. Их цель — «разбудить» вестибулярный аппарат и улучшить ощущение собственного тела в пространстве.

3. Подвижные игры на внимание и ориентацию: быстрое построение в разные фигуры по команде, перемещение по залу с резкой сменой направления, обход воображаемых препятствий. Это тренировало способность быстро воспринимать обстановку и реагировать [33].

В основной части урока, которая продолжалась 35-40 минут, специальные упражнения стали неотъемлемой частью разучивания танцевальных элементов. Работа строилась по принципу «от простого к сложному»: сначала дети осваивали ключевые движения в упрощенном, разобранном виде, а затем соединяли их в целостную фигуру [34].

При изучении танцев стандартной программы, таких как медленный вальс, главный акцент ставился на развитии плавности, устойчивости в движении и правильной осанки. Для этого использовались, например:

1. Тренировка техники плавного подъема и опускания корпуса на месте и в шаге, с особым вниманием к работе коленей и стоп.

2. Упражнения в паре на сохранение правильного положения в контакте и общего баланса при выполнении простых шагов и поворотов. Иногда один из партнеров выполнял движение с закрытыми глазами, чтобы усилить незрительное ощущение ведения и взаимодействия.

3. Исполнение базовой фигуры «квадрат» на ограниченной площади (например, на нарисованном квадрате или узкой скамейке), что требовало повышенной точности и контроля за каждым шагом.

В работе над танцами латиноамериканской программы, например, ча-ча-ча, упор делался на развитие четкого ритма, изолированной работы тела и скорости.

1. Упражнения на отработку характерного движения бедер по частям: сначала движение только бедрами, затем подключение работы ног, и только потом – объединение с шагами.

2. Ритмические игры под музыку: резкая остановка и возобновление движения по звуковому сигналу, смена типа шага (например, с быстрого на медленный) в точном соответствии с изменением музыкального рисунка.

3. Парные упражнения на понимание и следование без физического контакта, только через взгляд и движение корпуса, что требовало от детей исключительной согласованности и внимания друг к другу.

В заключительной части занятия (5-7 минут) использовались упражнения, помогающие закрепить правильные ощущения и спокойно восстановиться. Это были:

1. Спокойная растяжка и упражнения на расслабление, во время которых дети концентрировались на том, что чувствуют их мышцы и суставы после нагрузки.

2. Простые связки, согласующие глубокое дыхание с медленными, плавными движениями.

Игровые задания на точность в состоянии легкой усталости, например, бросок мягкого мяча в цель после выполнения серии вращений.

Ключевым условием было постоянное, но дозированное обновление упражнений в течение недели, чтобы поддерживать интерес детей и не давать их организму полностью приспособиться к однообразной нагрузке. Систематическое использование этого комплекса на каждом занятии на протяжении всего экспериментального периода обеспечило постоянное и

целенаправленное воздействие на все основные виды координационных способностей младших школьников, непосредственно связывая общую физическую подготовку с танцевальным мастерством [24].

Таким образом, внедрение специального комплекса упражнений на занятиях бальными танцами обеспечило целенаправленное развитие координации через её органичную интеграцию в структуру урока. Развитие координационных способностей стало системообразующим элементом всех частей занятия разминки, основной и заключительной. Ключевым достижением явилась прямая связь упражнений с конкретными танцевальными элементами, что обеспечило осмысленность для детей и непосредственный перенос навыков в практику. Методы дифференцировались по целевым компонентам координации (баланс, ритм, ориентация в пространстве), а использование игровых форм, парной работы и принципа «от простого к сложному» поддерживало высокую мотивацию. Систематическое применение комплекса создало условия для многокомпонентного воздействия на координацию, эффективно соединив общую физическую подготовку с техническим мастерством в танце.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

Работа проводилась с целью оценки эффективности разработанного комплекса упражнений для развития координационных способностей у младших школьников на занятиях спортивными бальными танцами. В исследовании участвовали 14 детей 8-9 лет, составляющих единый учебный класс. Такой подход позволил минимизировать влияние внешних факторов, поскольку все дети имели сходный социальный и образовательный контекст. Оценка результатов проводилась на основе сравнения данных начального и итогового тестирования по единой методике, а также анализа педагогических наблюдений.

Сравнение исходного уровня координационных способностей

Перед началом экспериментальной работы был проведен анализ исходного уровня развития координационных способностей у всех 28 детей [25]. Результаты показали, что в начале учебного года показатели детей в контрольной и экспериментальной группах были сопоставимы.

При выполнении теста «Цапля» (удержание равновесия на одной ноге) были получены следующие результаты:

Результаты исследования по тесту «Цапля» представлены на рисунке 1.

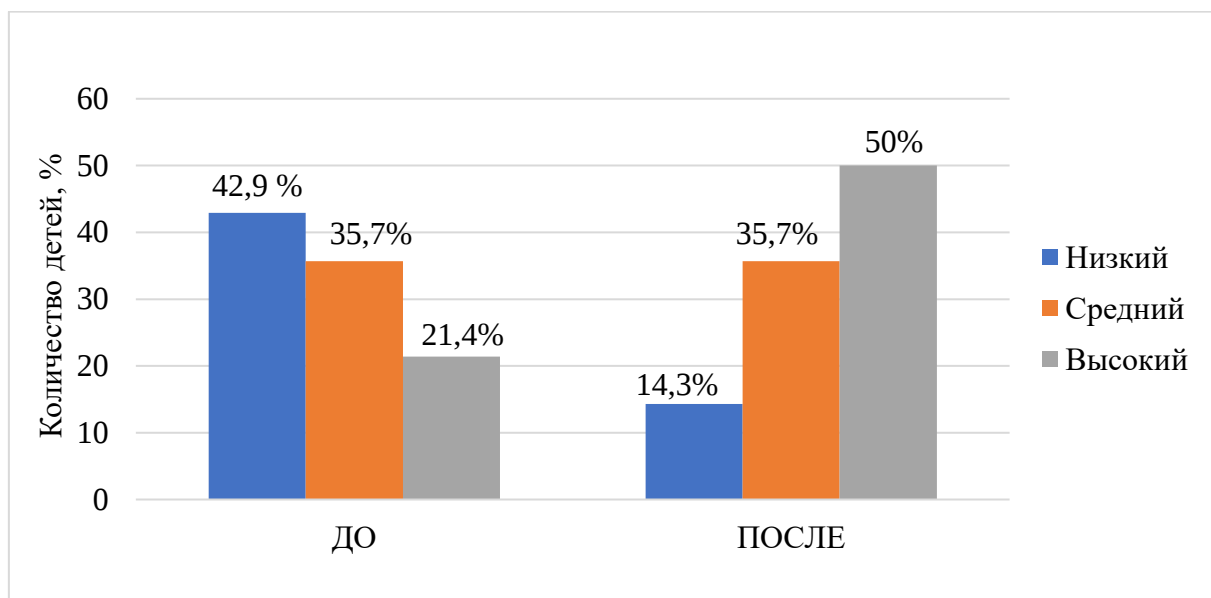


Рисунок 1 – Распределение результатов исследования уровня развития координационных способностей по методике «Цапля»

При выполнении теста «Волчок» (динамическое равновесие после вращений) в контрольной группе были получены следующие результаты. В начале эксперимента только 5 детей из 14 могли уверенно зафиксировать позу после выполнения четырех оборотов, остальные 9 детей демонстрировали выраженное пошатывание, потерю равновесия или падение. Это свидетельствовало о недостаточном уровне развития вестибулярной устойчивости у большинства детей контрольной группы.

Результаты исследования по тесту «Волчок» представлены на рисунке 2.

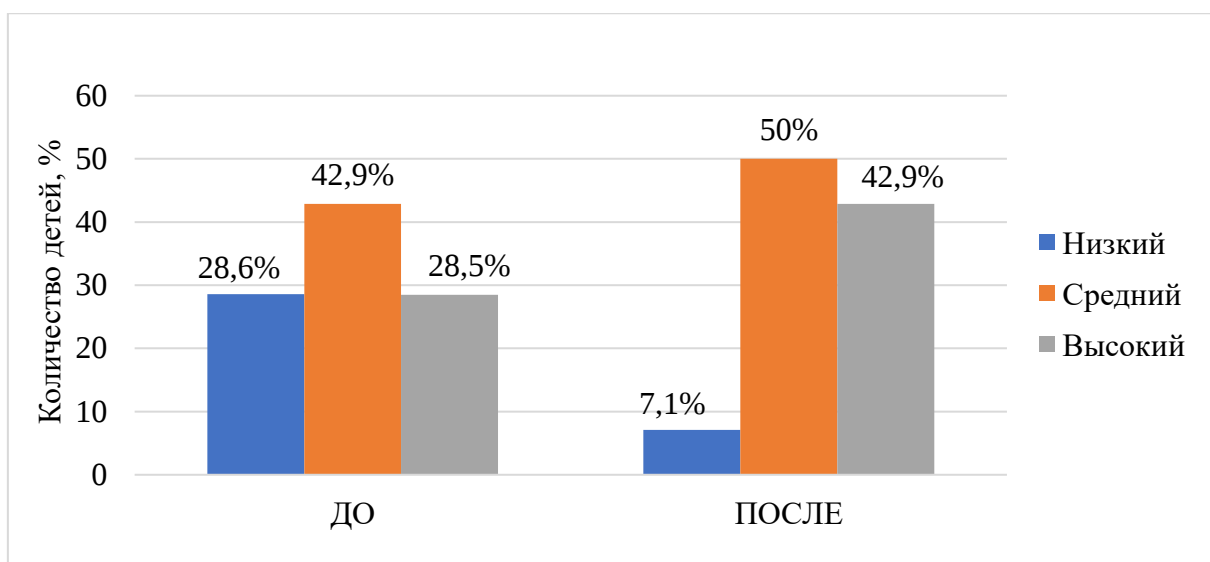


Рисунок 2 – Распределение результатов исследования уровня развития координационных способностей по методике «Волчок»

В тесте на пространственную ориентацию «Ловкий курьер» дети обеих групп показали схожие результаты по времени выполнения (22-24 секунды) и точности попадания в цель (40- 45% успешных бросков). Эти данные подтвердили равномерное распределение детей по группам и создали основу для объективного сравнения дальнейших результатов [36].

Результаты исследования по тесту «Ловкий курьер» представлены на рисунке 3.

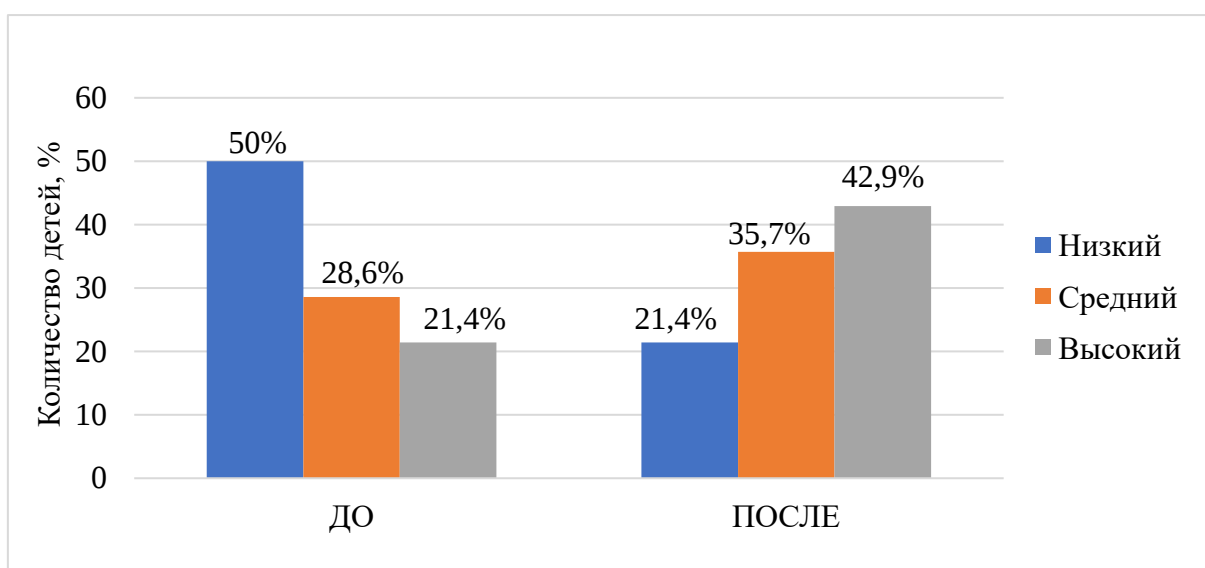


Рисунок 3 – Распределение результатов исследования уровня развития координационных способностей по методике «Ловкий курьер»

Результаты исследования по тесту «Повтори ритм телом» представлены на рисунке 4.

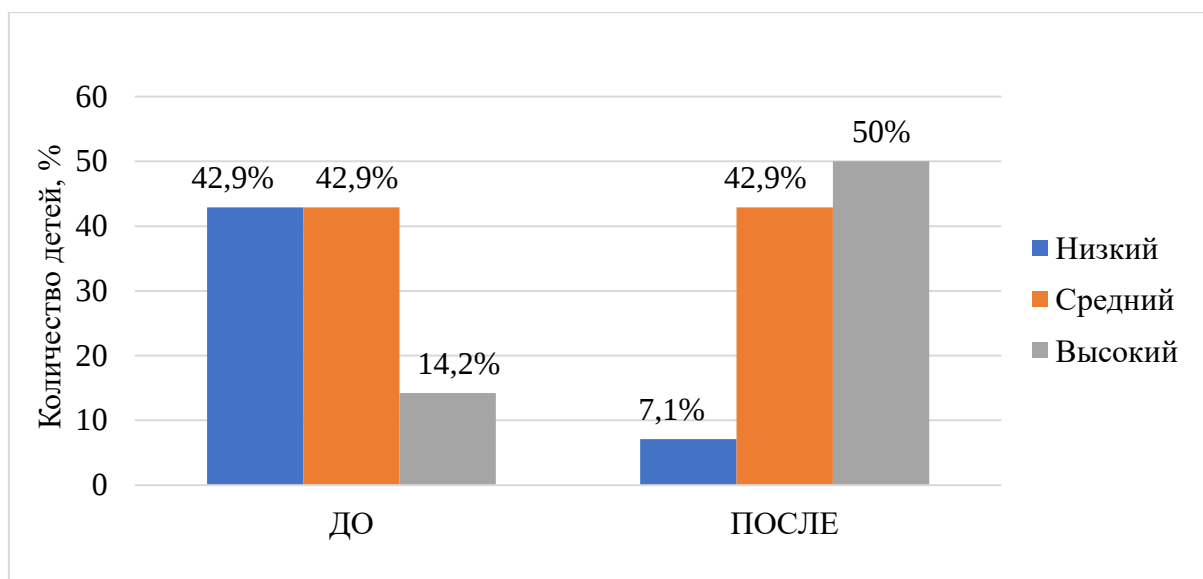


Рисунок 4 – Распределение результатов исследования уровня развития координационных способностей по методике «Повтори ритм телом»

В контрольной группе, где занятия проводились по традиционной методике, к концу экспериментального периода наблюдалась умеренная положительная динамика. Наиболее заметные изменения произошли в развитии ритмических способностей: 11 из 14 детей (78,6%) улучшили свои показатели в тесте «Повтори ритм телом».

В тестах на равновесие прогресс был менее выраженным: только 7 детей (50%) показали улучшение результатов, при этом среднее время удержания позы увеличилось всего на 3-4 секунды. В тестах на сложную координацию («Разноцветные маятники») значимых изменений не наблюдалось — большинство детей сохранили прежний уровень выполнения.

Результаты исследования по тесту «Разноцветные маятники» представлены на рисунке 5.

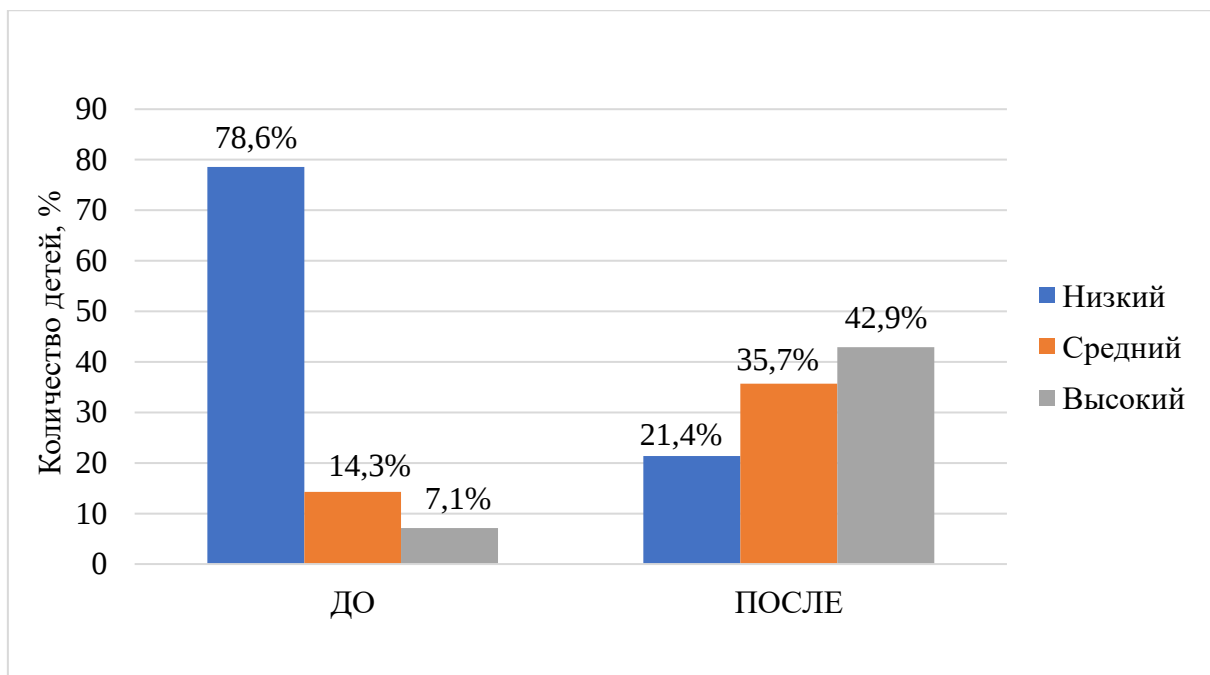


Рисунок 5 – Распределение результатов исследования уровня развития координационных способностей по методике «Разноцветные маятники»

Особенностью контрольной группы стало то, что улучшения касались в основном тех аспектов координации, которые естественным образом развиваются на стандартных танцевальных занятиях, но комплексного прогресса по всем параметрам не произошло.

Качественный анализ педагогических наблюдений, проводившихся в течение всего экспериментального периода, показал, что в контрольной группе положительные изменения были менее выраженными и касались в основном детей, изначально имевших более высокий уровень координации.

Таким образом, традиционная методика обучения спортивным бальным танцам способствует развитию координационных способностей, однако этот процесс носит несистемный характер и в большей степени затрагивает лишь отдельные компоненты (ритмические и базовые координационные способности), не обеспечивая комплексного прогресса по всем параметрам.

Вывод по второй главе

Таким образом, вторая глава была посвящена практической реализации и экспериментальной проверке эффективности разработанной методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на занятиях спортивными бальными танцами. Организация и проведение педагогического эксперимента позволили получить объективные данные, подтверждающие правомерность выдвинутой гипотезы. Экспериментальная работа была построена на принципах научности, системности и сравнительного анализа. Для достижения цели исследования были использованы методы педагогического тестирования, наблюдения и математической обработки данных, что обеспечило комплексный подход к оценке результатов. В ходе эксперимента было установлено, что исходный уровень развития координационных способностей у детей контрольной и экспериментальной групп был сопоставимым, что создало равные стартовые условия для последующего сравнения.

Внедрение специального комплекса упражнений в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы показало свою высокую эффективность. Комплекс, включавший упражнения на развитие равновесия, пространственной ориентации, ритмических способностей и сложной координации, был органично интегрирован в структуру стандартного занятия и реализован через методы строго регламентированного упражнения, игровой метод и метод вариативности. Систематическое применение данного комплекса на протяжении всего экспериментального периода обеспечило целенаправленное и многократное воздействие на ключевые компоненты координационных способностей. Сравнительный анализ результатов контрольного и итогового тестирования выявил качественные различия в динамике развития координации между контрольной и экспериментальной группами.

В контрольной группе, занимавшейся по традиционной методике, наблюдался умеренный, преимущественно естественный прирост показателей, особенно в сфере развития чувства ритма, что объясняется спецификой танцевальных занятий. Однако такие аспекты, как вестибулярная устойчивость, точность сложнокоординированных действий и пространственная ориентация, развивались недостаточно. Напротив, в экспериментальной группе была зафиксирована выраженная положительная динамика по всем диагностируемым параметрам. Наиболее значимый прогресс отмечался в развитии статического и динамического равновесия, что проявилось в увеличении времени удержания позы и улучшении контроля после вращений. Также существенно возросли показатели точности и согласованности движений, что подтвердилось результатами тестов на пространственную ориентацию и выполнение разнонаправленных действий. Дети продемонстрировали более глубокое понимание и воспроизведение сложных ритмических рисунков.

Педагогические наблюдения дополнили количественные данные, выявив качественные изменения в учебной деятельности детей экспериментальной группы: повысилась осознанность движений, улучшилось парное взаимодействие, снизилось количество технических ошибок, связанных с потерей баланса и несогласованностью. Таким образом, результаты экспериментального исследования убедительно доказывают, что целенаправленное и системное применение специально разработанного комплекса упражнений в рамках занятий спортивными балльными танцами приводит к статистически значимому и педагогически очевидному улучшению уровня развития координационных способностей младших школьников по сравнению с традиционным подходом. Это подтверждает, что разработанная методика является эффективным средством оптимизации тренировочного процесса на начальном этапе подготовки юных танцоров и может быть рекомендована для внедрения в практику работы педагогов, хореографов и тренеров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование, посвященное развитию координационных способностей младших школьников на занятиях спортивными бальными танцами, носит теоретико-прикладной характер и объединяет системный анализ научной литературы с экспериментальной проверкой авторской методики. Работа в целом подтвердила выдвинутую гипотезу и позволила достичь поставленной цели — теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития координационных способностей, интегрированной в учебно-тренировочный процесс.

Теоретический анализ позволил установить методологические основы исследования. Было определено, что координационные способности представляют собой комплексное психофизическое качество, включающее способности к равновесию, пространственной ориентации, ритму, дифференцированию и согласованию движений. Установлено, что спортивные бальные танцы являются высокоэффективным, но методически недостаточно структурированным средством развития данных способностей, поскольку их специфика предъявляет комплексные требования ко всем компонентам координации: от вестибулярной устойчивости в поворотах до ритмической точности и тонкого парного взаимодействия. Анализ анатомо физиологических особенностей детей 7-10 лет подтвердил, что данный возраст является сенситивным периодом для развития координации в силу активного созревания центральной нервной системы, сенсорных анализаторов и высокой пластичности двигательной сферы. Однако существующие программы начальной подготовки танцоров часто не уделяют целенаправленного внимания поэтапному формированию именно координационных способностей, ограничиваясь общим разучиванием танцевальных элементов.

Этот теоретический вывод обусловил необходимость экспериментальной работы. В ходе педагогического эксперимента, организованного с участием 28 младших школьников, была проанализирована авторская методика. Ее суть заключалась в систематическом включении в структуру стандартного занятия специального комплекса упражнений, дифференцированно направленного на развитие ключевых компонентов координации: упражнений на статическое и динамическое равновесие, задания на точность и пространственную ориентацию, ритмические игры и упражнения на преодоление двигательных стереотипов. Комплекс был методически интегрирован в изучение техники как Европейских, так и Латиноамериканских танцев.

Результаты эксперимента, оцененные с помощью объективного тестирования и педагогического наблюдения, подтвердили его эффективность. Дети экспериментальной группы, занимавшиеся по предложенной методике, продемонстрировали статистически значимый и педагогически очевидный прирост по всем показателям координационных способностей по сравнению с контрольной группой, обучавшейся по традиционной программе. Наиболее выраженный прогресс был отмечен в развитии вестибулярной устойчивости (удержание равновесия в статике и после вращений), точности сложнокоординированных движений и способности к воспроизведению сложных ритмических рисунков. Качественные наблюдения зафиксировали также рост осознанности движений, улучшение парного взаимодействия и снижение количества типичных технических ошибок у детей экспериментальной группы.

Таким образом, на основании сопоставления теоретических положений и практических результатов можно сделать следующие основные выводы:

1. Спортивные бальные танцы обладают высоким, но недостаточно реализуемым в традиционной практике потенциалом для

целенаправленного развития координационных способностей младших школьников.

2. Эффективное развитие координации в контексте данной деятельности требует специальной методики, основанной на системном, поэтапном и дифференцированном воздействии на ее отдельные компоненты (равновесие, ориентацию, ритм, согласование).

3. Разработанная и апробированная в исследовании методика, включающая комплекс специальных упражнений, интегрированных в учебно-тренировочное занятие, доказала свою эффективность, обеспечив комплексное и значительное улучшение показателей координационных способностей у детей 8-9 лет.

4. Результаты работы имеют практическую значимость: разработанный комплекс упражнений и принципы его внедрения могут быть использованы тренерами и педагогами в системе дополнительного образования для оптимизации начальной подготовки юных танцоров, а также способствовать общему гармоничному психомоторному развитию детей младшего школьного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Батаршев, А.В. Психодиагностика в спортивных бальных танцах / А.В. Батаршев, Е.В. Карпов. – М.: Флинта, 2018. – 144 с.
2. Батаршев, А.В. Психолого-педагогические аспекты обучения сложнокоординированным действиям / А.В. Батаршев // Спортивный психолог. – 2019. – № 2(53). – С. 23–27.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): Учебное пособие / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2020. – 416 с.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
5. Венгер, Л.А. Психология: учебное пособие для учащихся школьных педагогических училищ / Л.А. Венгер, В.С. Мухина. – М.: Просвещение, 1988. – 336 с.
6. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 232 с.
7. Губа, В.П. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие / В.П. Губа, В.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2013. – 176 с.
8. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
9. Жуков, М.Н. Подвижные игры и упражнения для развития координации у детей / М.Н. Жуков. – М.: Детство-Пресс, 2018. – 94 с.
10. Загrevская, А.И. Стабилография в оценке функции равновесия у спортсменов: монография / А.И. Загrevская. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2013. – 184 с.
11. Загrevская, А.И. Диагностика координационных способностей у детей школьного возраста: метод. пособие / А.И. Загrevская. – Томск: ТПУ, 2015. – 67 с.

12. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
13. Карпов, Е.В. Парное взаимодействие в спортивных бальных танцах: психологический и двигательный аспекты / Е.В. Карпов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 20–23.
14. Карпов, Е.В. Методика построения учебно-тренировочного занятия в спортивных бальных танцах на начальном этапе / Е.В. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 105–110.
15. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М.М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1973. – 144 с.
16. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2015. – 232 с.
17. Корниенко, И.А. Возрастная морфология и физиология: учебное пособие / И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 285 с.
18. Кряж, В.Н. Методология педагогических исследований в физической культуре и спорте / В.Н. Кряж. – Минск: БГУФК, 2016. – 211 с.
19. Леонтьева, Н.Н. Анатомия и физиология детского организма: учеб. для студентов пед. ин-тов / Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 287 с.
20. Лисицкая, Т.С. Парное взаимодействие в танцевально-двигательных практиках / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 34–37.
21. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
22. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Мн.: Полымя, 2009. – 159 с.

23. Лях, В.И. Методы педагогического наблюдения в физическом воспитании / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2018. – № 3. – С. 12–16.
24. Moore, A. Technique of Ballroom Dancing / A. Moore. – London: Imperial Society of Teachers of Dancing, 2018. – 310 p.
25. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор укрепления здоровья младших школьников / Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 1. – С. 18–21.
26. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2015. – 432 с.
27. Сирота, Т.С. Техника европейских танцев: Учебное пособие / Т.С. Сирота. – СПб.: Платонов, 2011. – 112 с.
28. Сирота, Т.С. Координационная подготовка в танцевальном спорте: теория и методика / Т.С. Сирота. – СПб.: Платонов, 2020. – 189 с.
29. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 608 с.
30. Тарасов, Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н.И. Тарасов. – 3-е изд., стер. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2018. – 480 с.
31. Тарасов, Н.И. Музыкальность и ритм в хореографии / Н.И. Тарасов // Вестник культуры и искусств. – 2016. – № 4(48). – С. 112–118.
32. Фарбер, Д.А. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты / Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М.: Образование от А до Я, 2000. – 319 с.
33. Фарбер, Д.А. Развитие зрительного восприятия и пространственной ориентации у детей / Д.А. Фарбер // Вопросы психологии. – 2017. – № 2. – С. 45–53.

34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2022. – 480 с.

35. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СВОДНЫЕ ТАБЛИЦЫ РЕЗУЛЬТАТОВ
ИССЛЕДОВАНИЯ НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ И КОНТРОЛЬНОМ
ЭТАПАХ**

Таблица 1 – Результаты эксперимента на констатирующем этапе

№ п/п	ФИО ребенка	Тест «Цапля» (в баллах)	Тест «Волчок» (в баллах)	Тест «Ловкий курьер» (в баллах)	Тест «Повтори ритм» (в баллах)	Тест «Разноцветные маятники » (в баллах)
1.	Петрова Мария	3	4	3	3	2
2.	Иванов Иван	4	3	4	5	3
3.	Сидорова Анна	3	5	3	4	2
4.	Козлов Дмитрий	5	4	5	2	4
5.	Федорова Елена	4	3	4	3	3
6.	Николаев Артём	3	4	3	4	2
7.	Васильева София	5	5	5	2	4
8.	Михайлов Кирилл	4	3	4	5	3
9.	Алексеева Виктория	3	4	3	4	2
10.	Семёнов Максим	5	5	5	3	5
11.	Павлова Алина	4	4	4	4	3
12.	Григорьев Тимофей	3	3	3	4	2
13.	Дмитриева Ксения	4	4	2	3	3
14.	Сергеев Никита	3	5	3	4	2

Таблица 2 – Результаты эксперимента на контрольном этапе

№ п/п	ФИО ребенка	Тест «Цапля» (в баллах)	Тест «Волчок» (в баллах)	Тест «Ловкий курьер» (в баллах)	Тест «Повтори ритм» (в баллах)	Тест «Разноцветные маятники » (в баллах)
1.	Петрова Мария	6	5	4	5	4
2.	Иванов Иван	5	4	6	5	4
3.	Сидорова Анна	3	4	2	4	2
4.	Козлов Дмитрий	5	5	5	5	5
5.	Федорова Елена	4	3	5	4	5
6.	Николаев Артём	4	4	2	4	2
7.	Васильева София	5	5	5	5	5
8.	Михайлов Кирилл	4	4	4	4	4
9.	Алексеева Виктория	3	4	6	4	2
10.	Семёнов Максим	5	5	5	5	5
11.	Павлова Алина	4	4	4	5	5
12.	Григорьев Тимофей	4	5	3	4	4
13.	Дмитриева Ксения	5	4	4	5	5
14.	Сергеев Никита	5	5	4	3	4