

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ Н.В. Соболева

«_____» _____ 2024 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДОШКОЛЬНИКОВ В СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ**

Руководитель _____ доцент, канд.пед.наук О.В. Дмух

Выпускник _____ В.С. Дэль

Нормоконтролер _____ М.В. Думчева

Красноярск 2024

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Развитие координационных способностей дошкольников в спортивно-бальных танцах» содержит 61 страницу текстового документа, включает в себя 12 таблиц, 11 иллюстраций, 3 приложения, а также список использованной литературы, состоящий из 50 источников.

Ключевые слова: КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ, ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТЕСТИРОВАНИЕ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ, КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей дошкольников, занимающихся спортивно-бальными танцами.

Предмет исследования: комплекс игр для развития координационных способностей юных танцоров.

Цель исследования: обоснование эффективности разработанного комплекса игр, дополненного специальными упражнениями для развития координационных способностей юных танцоров.

В процессе работы разработан комплекс игр, направленный на развитие координационных способностей юных танцоров. Работа проводилась поэтапно, и результат исследования подтвердил выдвигаемую гипотезу.

Практическая значимость определяется формированием позитивного отношения детей к занятиям спортивными танцами, развитием танцевального спорта и помощи детям интегрироваться в спортивные соревнования и тренировки, связанных с этим видом спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Развитие координационных способностей в танцевальном спорте	6
1.1 Характеристика танцевального спорта, требования к подготовке	6
1.2 Развитие координации как необходимое условие успешных выступлений в спортивно-бальных танцах	10
1.3 Характеристика развития танцоров дошкольного возраста.....	16
2 Организация и методы исследования	23
2.1 Организация исследования	23
2.2 Характеристика методов исследования.....	23
3 Разработка комплекса упражнений на развитие координационных способностей у юных спортсменов.....	28
3.1 Диагностика уровня развития координационных способностей у юных спортсменов	28
3.2 Результаты исследования и предложения по развитию координационных способностей в спортивно-бальных танцах у юных спортсменов	30
Заключение	43
Список использованных источников	46
Приложение А	53
Приложение Б.....	54
Приложение В.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Координационные способности, развивающиеся через спортивные и балльные танцы, выходят за рамки физической области. Эти действия способствуют общему развитию ребенка, способствуя когнитивному, социальному и эмоциональному росту. Более того, они обеспечивают основу для физической активности на протяжении всей жизни, способствуя здоровому образу жизни и снижению риска хронических заболеваний.

Развитие координации движений у детей дошкольного возраста через занятия спортивными танцами имеет множество преимуществ. Во-первых, это способствует улучшению физической формы и здоровья детей, поскольку танцы являются отличным видом физической активности. Во-вторых, это помогает развить у детей чувство ритма, координацию движений и гармоничное развитие тела. Кроме того, занятия спортивными танцами способствуют социальной адаптации детей, поскольку они учатся работать в группе, синхронизировать свои движения с другими участниками и выстраивать коммуникацию через движения и жесты. Это способствует развитию социальных навыков, самодисциплины и уверенности в себе.

Необходимость развития координации движений у детей дошкольного возраста при занятиях спортивными танцами является неоспоримой, однако, в настоящее время наблюдается недостаток научных публикаций и методических разработок на эту тему.

Актуальность определяется особым значением игры в жизни ребенка дошкольного возраста. В этом возрасте дети активно изучают мир через игру, и это является естественным способом для них осваивать новые навыки и улучшать существующие.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей дошкольников, занимающихся спортивно-балльными танцами.

Предмет исследования: комплекс игр для развития координационных способностей юных танцоров.

Цель исследования: обоснование эффективности разработанного комплекса игр, дополненного специальными упражнениями для развития координационных способностей юных танцоров.

Гипотеза исследования: разработанный комплекс игр, дополненный специальными упражнениями, будет способствовать более эффективному развитию координационных способностей у юных танцоров.

Задачи исследования:

1. Выделить особенности развития координационных способностей юных танцоров.
2. Разработать комплекс игр для развития координационных способностей в спортивно-бальных танцах у юных танцоров.
3. Оценить эффективность комплекса игр для развития координационных способностей юных танцоров.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.

Эмпирическая база исследования: спортивный танцевальный клуб «Дэлитарность». Выборка представлена 20 детьми старшего дошкольного возраста, занимающимися спортивно-бальными танцами.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в подготовке юных танцоров в спортивно-бальных танцах с целью повышения эффективности тренировок и достижения высоких спортивных результатов.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников, включающего 50 наименований и 3 приложения. В работе содержится 12 таблиц и 11 рисунков. Общий объем работы составляет 61 страницу.

1 Развитие координационных способностей в танцевальном спорте

1.1 Характеристика танцевального спорта, требования к подготовке

Интерес к спортивно-бальным танцам, как форме социально-культурной и культурно-досуговой деятельности, с каждым годом возрастает не только за рубежом, но и в России. Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных танцах в 2020 году, увеличилось на 13,8%, в 2021 году на 20,1%, в 2022 году на 3,8% [22, с. 23].

Выявленная динамика указывает на активное развитие и популяризацию танцевального спорта в Российской Федерации.

Танцевально-спортивные клубы охватывают в своей работе все возрастные категории от детей трех лет до людей пенсионного возраста [11, с. 123].

Спортивные танцы, как и любой другой вид спорта, имеет свои собственные атрибуты, или определенные отличительные черты [30, с. 100].

В 1990-х годах бальные танцы превратились из художественной отрасли в спортивную, получив название танцевального спорта. Танцевальный спорт сохраняет свою художественную составляющую и добавляет танцу скорости, динамики, силы и экспрессии [6, с. 284].

Танцевальные виды спорта относятся к числу сенсомоторных видов спорта, которые характеризуются высокими требованиями к совместной координации движений, зависящей от быстрого и точного восприятия условий спортивной деятельности.

Танцевальный спорт относится к подгруппе эстетико-координационных видов спорта, целью которых является идеальное выполнение программы движений. Появления новых, более сложных и динамичных движений в танцевальном спорте, отражает необходимость разработки новых, более усовершенствованных подходов к обучению танцевальному мастерству [5, с. 132].

Основным критерием оценки жюри является профессиональная оценка техничного исполнения, которая в основном обусловлена проявлениями двигательной координации. Гибкость является одним из важных факторов, влияющих на технику и эстетику танцевального спорта. Развитие гибкости у детей 6-7 лет в танцевальном спорте способствует не только улучшению их танцевальных навыков, но и профилактике травм, укреплению здоровья, формированию правильной осанки и гармоничному развитию личности [30, с. 102].

Благодаря эстетической составляющей оценка спортивных результатов становится субъективной, поскольку участники оцениваются и с точки зрения художественного впечатления.

Танцевальный спорт – это соревновательный вид балльных танцев. Для спортсменов – танцоров этот вид спорта в основном является образом жизни. Это дает им то, что не могут предложить другие виды спорта – физическую и умственную нагрузку, физическую форму, знакомство с разными людьми, странами, культурами, ощущения победы и поражения, командный дух

Однако в некотором смысле танцевальный спорт полностью отличается от других видов спорта: Основная единица спортивного танца состоит из пары – партнера и партнерши. Успех этого «проекта» зависит от так называемого партнерства, которое прямо пропорционально способности обоих людей работать вместе. Специалисты указывают на то, что в танцевальный спорт вовлечены как юные спортсмены, не имеющие разряды, так и более опытные спортсмены с высокой квалификацией, а гармоничное взаимодействие партнеров является ключевым к достижению высоких спортивных результатов на соревнованиях [8, с. 17].

В процессе спортивной подготовки танцевальные составы (пары, команды) проводят большое количество времени вместе, преодолевая физические и эмоциональные преграды и проблемы совместно. На фоне большого объема физических нагрузок, стресса и психоэмоционального напряжения не редко развиваются противоречия и конфликтные ситуации

между партнерами, предотвращение которых может благоприятно повлиять на соревновательные результаты спортсменов.

Необходимо научиться восприимчивости другого танцора не только на физическом уровне, но и особенно на психологическом, на уровне способности к сотрудничеству и человеческим действиям. Эта совместная работа в танцевальной паре переносится в финальное танцевальное представление, которое полно эмоций, страстей и ощущений.

В настоящее время большое внимание уделяется зрителям, и поэтому танцевальные пары проходят уроки актерского мастерства, чтобы суметь в достаточной степени увлечь публику и развлечь ее своими жестами и фигурами. Еще одним отличием этого вида спорта является тесная связь танца с музыкой.

Во многих видах спорта музыка используется в качестве аккомпанемента или как средство улучшения результатов спортсменов или сплочения спортивных групп. Однако танцевальный спорт является исключением в том смысле, что, как единственный вид спорта, он требует реакции на незнакомую музыку, ее ритм, мелодию, структуру и характерные элементы. Взаимосвязь между танцевальным спортом и музыкой основана на превосходстве музыки над танцем [3, с. 57].

С точки зрения развития, танец формировался на основе музыки с характерными ритмическими свойствами, которая также вдохновляла на возникающие танцевальные вариации.

Третий момент, который отличает спортивные танцы от других видов спорта, - это способ проведения танцевальных соревнований. В конкурсе принимают участие несколько пар, танцующих на паркете одновременно [40]. Однако, несмотря на то, что это индивидуальный вид спорта, соревнования носят характер коллективных соревнований.

Спортивные танцы делятся на две основные группы в зависимости от их характера:

- Стандартно-европейская программа;

– латиноамериканские танцы.

Соревнования по танцевальному спорту формируют интегрированную систему, которая позволяет повысить уровень мастерства в спортивных танцах. Это также система, основанная на правилах соревнований, то есть на определенных правилах, которые определяют, например, возрастные категории или отдельные дисциплины.

Основой подготовки танцора к соревнованиям является специализация в танцевальной дисциплине. На соревнованиях танцевальные выступления оцениваются судьями, которые располагаются вокруг паркета. Судьи должны оценить, правильно ли танцующая пара танцует в ритме музыки и как они выполняют движения под музыку. Важным элементом оценки является техническое качество, правильное исполнение степ-вариаций, правильное направление и танцевальные па.

На паркете также полезно следить за тем, находятся ли оба члена пары в гармонии, то есть за лидерством в паре, умением избегать импровизации и ориентироваться на паркете. Судьи часто ждут вариаций вращения или вращений отдельных танцоров, в которых демонстрируется качество стабильности и координации движений. В высших танцевальных классах, где техника танцевальных пар находится на высоком уровне, судьи уделяют больше внимания презентации танцевальных пар и хореографии.

Музыка является важным компонентом танца – она определяет ритм и указывает на характер, из которого развивается танец. Для каждого танца дается характерная музыка, которая имеет свой заданный темп. Характер танца определяет ритмическую организацию и акцент на отдельных моментах в такте. Для начинающих танцоров очень важно развить чувствительность к музыкальному ритму, по крайней мере, распознавать, какой танец задействован. На танцевальных соревнованиях необходимо соблюдать уже установленные нормы темпа исполнения композиций. Темп определяется количеством тактов в минуту.

С развитием моды в повседневной жизни изменился и стиль одежды на паркете. Однако и по сей день сохраняется тенденция различать мужскую и женскую одежду для классических и латиноамериканских танцев. В соответствии с правилами соревнований, которые регулируются Всемирной федерацией танцевального спорта, установлены правила одевания танцоров на танцевальных соревнованиях.

Соревновательный темп латиноамериканских танцев намного быстрее, чем у стандартных танцев. Поэтому не следует недооценивать физическую подготовку танцора. Что касается основной техники латиноамериканских танцев, то в ней преобладает неправильное положение ног (носки повернуты наружу, пятки соединены), которое применяется при каждом шаге в любой вариации. За исключением исключений, все па танцуются на вытянутых ногах. Однако на занятиях танцами или уроках для начинающих необходимо в первую очередь обратить внимание на простые техники, чтобы обучить начинающих танцоров основным фигурам.

Юные танцоры участвуют в спортивных танцевальных соревнованиях в категории до 8 лет. И для них развитие координации является необходимым условием успешных выступлений на соревнованиях с учетом особенностей спортивных дисциплин. Рассмотрим этот аспект подробнее.

1.2 Развитие координации как необходимое условие успешных выступлений в спортивно-бальных танцах

Рассматривая развитие танцоров дошкольного возраста важно обратиться к выявлению особенностей дошкольного возраста. Важен учет возрастных и индивидуальных особенностей, присущих каждому ребенку. Согласно принятой периодизации, раннее детство – это период от одного года до трех лет. Именно это период рассматривается учеными как один из важнейших в жизни ребенка, поскольку именно на данном возрастном этапе закладываются основы будущего психологического развития каждого ребенка.

В научной педагогической литературе адаптация оценивается как одно из необходимых условий успешной реализации воспитательных и образовательных задач дошкольной образовательной организации.

К особенностям дошкольного возраста можно отнести изменения, которые происходят в психофизиологическом функционировании организма, и которые связаны с появлением новообразований. Ребенок начинает взаимодействовать с миром взрослых. В данный возрастной период есть противоречие в социальной ситуации развития, которое заключается в том, что, с одной стороны, ребенок является членом общества, а с другой – он не может существовать вне общества, так как основной человеческой потребностью является – жить и взаимодействовать с другими индивидами [3, с. 56].

Для ребенка семья является основой для его развития, социализации, приобретения первичных навыков исполнения различных социальных ролей [17, с. 331]. Для когнитивного и эмоционального развития ребенка базой являются отношения с родственниками и родителями, – именно они формируют его дальнейшее отношение к окружающей среде. Даже во взрослом возрасте образ семьи для ребенка является ведущим и определяющим в части формирования его отношения со всеми окружающими. Мир, который формируется в глазах ребенка, начинается с образа семьи, который формируется перед его глазами. Имеются наблюдения о том, что в разных типах семей у детей в течение возраста формируются разные образы семей. То есть в разных типах семей социализации личности ребенка и формирование у него разных моделей поведения в тех или иных ситуациях, разных типов социальных ролей [8, с. 479].

В дошкольном периоде межличностное общение является особенно значимым и возникают определенные границы при определении собственной значимости в круге сверстников и в круге своей семьи. Ребенок понимает, что он существует. Но при этом он не изучил себя, не знает ничего о своих качествах, способностях и возможностях.

К трем годам ребенок стремится вести себя так, как ему хочется, но он не учитывает своих реальных возможностей. Чаще всего, ребенок просто присваивает себе все одобряемые взрослыми действия и качества, даже не зная, в чем они заключаются [6, с. 10].

У детей формируется элементарное самообслуживание и труд [26]. Внимание носит произвольный характер. Ребенок постоянно находится в состоянии повышенного внимания, которое связано с ориентированием в окружающем мире, проявлением эмоций к нему [19, с. 456]. Само содержание внешних впечатлений, которое обеспечивает такое повышенное внимание, с возрастом меняется. Дети не могут управлять своим вниманием: для переключения внимания с одного объекта на другой, требуется многократное повторение; удерживает активное внимание в течение 7-8 минут: внимание произвольное, степень его устойчивости зависит от характера деятельности [21, с. 152]. Процессы памяти у детей дошкольного возраста остаются произвольными. По-прежнему преобладает узнавание. В памяти у ребенка остается чаще всего то, что вызывает в нем интерес и вызывает эмоции. Ребенок лучше усваивает ту информацию, которую он неоднократно видит и слышит. Интенсивно проходит психическое и физическое развитие. Ребенок проявляет высокую активность в освоении окружающего мира, его действия становятся более целенаправленными. В данный период развития у ребенка расширяется словарный запас, речь становится более четкой и понятной; дети соотносят название знакомых предметов с самим предметом; начинают использовать в своей речи наречия и прилагательные. Дети стремятся расширить свои границы взаимодействия и общения со сверстниками и со взрослыми, начинают осознавать свое «Я», старается осознавать свои действия и поступки через оценку взрослых.

Развитие дошкольника можно разделить на:

- умственное;
- физическое.

Именно с точки зрения развития ребенка дошкольный период является одним из самых важных, поскольку происходит освоение видов деятельности, связанных с движением, на основе которых можно вовлекать детей в различные кружки по интересам.

С физической точки зрения можно отметить, что ребенок в дошкольный период вырастает в среднем на 5-7 см, конечности вытягиваются, а пропорции между туловищем и головой становятся более симметричными. Прибавка в весе колеблется в пределах 2-3 кг в год.

Развитие двигательных навыков означает постоянное совершенствование, в том числе совершенствование координации движений, повышение ловкости и грации отдельных движений [7, с. 13].

Еще одним положительным моментом с учетом занятий спортивными танцами, а также другими видами спорта, является то, что ребенок в этот период очень хорошо наблюдает за физическими нагрузками и впоследствии имитирует их [13, с. 140]. Развитие моторики в дальнейшем конкретизируется в виде навыков крупной и мелкой моторики [9, с. 101].

Под грубыми двигательными навыками мы подразумеваем способность ребенка скоординированно использовать свое тело в целом. Происходит развитие движений туловища, торса, конечностей и головы. В этот период дети учатся кататься на лыжах, велосипеде или плавать. Двигательное развитие также связано с уходом за собой, что означает, что дошкольник уже способен справляться с действиями, связанными с одеванием, раздеванием, уборкой вещей за собой [11, с. 51]. Кроме того, ребенок может самостоятельно завязывать шнурки на ботинках и заботиться о собственной гигиене, которая включает, например, чистку зубов и т.д.

Мелкая моторика определяется, как способность манипулировать небольшими предметами в небольшом пространстве. В этой области ребенок становится более умелым, что в значительной степени связано с продолжающимся окостенением кисти, или превращением хряща в руку в кость, которое обычно завершается примерно на седьмом году жизни ребенка.

Для ребенка дошкольного возраста характерно большое желание и тяга к постоянной активности, как вербальной, так и физической. Он задает разные вопросы, ему нужно объяснить все, даже мельчайшие детали, о которых взрослый человек и не подумал бы. Физическая активность проявляется в постоянном подпрыгивании, беготне, невозможности посидеть некоторое время на одном месте.

Эмоциональное развитие обычно понимается как изменения в способе переживания, поэтому развитие эмоций проявляется в созревании эмоциональности или склонности к эмоциональному реагированию и их свойств. Для здорового эмоционального развития ребенка абсолютно необходимо, чтобы у ребенка была стабильность, безопасность, чувство защищенности.

Это очень важно, потому что в том случае, когда ребенок не может опереться на семью и родителей, он замыкается в себе и больше не имеет желания дальше пробовать что-то новое, искать интересное. Чем больше ребенок взрослеет, тем больше ему необходимы здоровые эмоциональные отношения, социальные контакты, понимание собственной идентичности, самореализация. С развитием эмоций и развитием социальных отношений связано морально-этическое развитие дошкольника.

Социализация означает интеграцию индивида в общество посредством подражания и идентификации, и именно подражание широко используется детьми в их развитии [5, с. 112]. Результатом социализации является принятие основных этических и правовых норм данного общества. Осознание определенных этических норм ребенок понимает уже в этом возрасте, но правовых норм только в более старшем возрасте. В это время он поймет, что некоторые его действия неправильны и что они не совершаются. Если он нарушит это, взрослые, вероятно, рассердятся на него или последует какое-то наказание, но он, конечно, не понимает или не может понять саму суть правовой нормы в этом возрасте.

Социализацию также можно рассматривать как совокупность процессов, в ходе которых происходит взаимодействие между обществом и данным индивидом [10, с. 72]. В процессе социализации ребенок формируется и становится, с одной стороны, членом общества, а с другой – самостоятельной личностью, способной самостоятельно руководить своими поступками и нести за них ответственность, это, конечно, происходит только тогда, когда ребенок вырастает во взрослую личность.

Ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра. Основным содержанием игры становятся действия с игрушками и предметами-заместителями, также ребенок играет в предметные игры.

В дошкольном возрасте игра означает для ребенка заполнение большей части его свободного времени, поскольку у него пока еще нет обязательств, кроме возможных увлечений, кружков по интересам и пребывания в детском саду [23, с. 241]. Игра связана с развитием как мелкой, так и грубой моторики, с когнитивными структурами, с развитием мотивационных факторов и, конечно же, с развитием социальных отношений. Интерес ребенка к игре зависит от хода его предыдущего развития и от его текущего состояния [1, с. 56].

На будущую жизнь ребенка игра определенно влияет, помогая работать и усваивать привычки. Для игр с детьми часто рекомендуются спортивные игры, потому что благодаря этому можно заметить в ребенке, что ему нравится и в чем он преуспевает [22].

Каждому ребенку нравится играть по-своему, некоторым детям веселее и интереснее играть в одиночестве в тишине, занимаясь более спокойными видами деятельности. С другой стороны, есть дети, которые более экстравертированы, любят принимать роли, играть в коллективе других детей.

В этом возрасте также часто проводится игра в доктора, когда дети уже начинают познавать не только свое собственное тело, но и другого ребенка, либо того же пола, либо противоположного. Во время коллективных игр дети часто учатся постепенно отдаляться от своих родителей или других близких друзей или членов семьи, к которым они очень привязаны [20, с.30-41].

Родители, возможно, педагоги или другие взрослые, конечно, должны контролировать, обращать внимание, замечать, в чем ребенок определенным образом превосходит других сверстников, какие у него есть таланты, постепенно развивать их.

Итак, особенности развития танцоров дошкольного возраста обусловлены личностными, физическими и психическими особенностями ребенка, которые связаны:

- с особенностями индивидуального психического и физического развития;
- сформированностью навыков самообслуживания;
- индивидуальными физическими возможностями ребенка;
- особенностями семейного воспитания.

1.3 Характеристика развития танцоров дошкольного возраста

Возраст дошкольника является критическим периодом для формирования моторики и координации движений. Дети в этом возрасте активно изучают мир через движение, и развитие координации имеет прямое влияние на их способность к самостоятельности, социализации и обучению. Занятия спортивно-бальными танцами способствуют развитию координации движений у детей, поскольку требуют точности, гибкости, ритма и синхронизации.

Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей. «Координационные способности (КС) – это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции» [12, с. 201].

Как указывают С.Е. Грошенков и С.В. Возняк С «в ходе тренировок спортсменов следует предусматривать время для воздействия на психофизиологические функции, связанные с развитием координационных

способностей» [4]. Речь идет о влиянии на перцептивные, мнемические, сенсомоторные и интеллектуальные компоненты этих функции: скорость и точность реагирования, антиципацию, оперативную память, быстроту и качество оперативного мышления, чувство времени, пространства и степень мышечных усилий.

Координационные способности можно понимать как комплекс способностей легко и целенаправленно координировать движения, адаптировать их к изменяющимся условиям, выполнять сложную двигательную активность и быстро осваивать новые движения.

Координация – это взаимодействие ЦНС и скелетных мышц во время целенаправленной двигательной активности. Координация связана с двигательными навыками. Координацию можно характеризовать как факт выполнения определенного двигательного навыка в определенный момент времени, который состоит из частичных двигательных операций.

Самый эффективный период для развития координационных навыков от 4 до 11 лет [12, с. 201]. Общепринятой классификации координационных навыков не существует, существует несколько отдельных навыков, например:

- навыки дифференциации (восприятие движений, точность выполнения действий),
- способность к ориентированию (ориентация во времени и пространстве),
- способность балансировать,
- оперативность реагирования (скорость, а также уместность и корректность),
- способность к ритму,
- соединительная способность (соединение отдельных движений между собой),
- способность адаптироваться (приспосабливаться к внешним условиям, меняться).

Способность к дифференциации – это способность тонко различать и корректировать силовые, пространственные и временные параметры хода движения. Способность к ориентации – это способность определять и изменять положение и перемещение тела в пространстве и времени относительно определенного поля действия (игровая площадка, танцпол) или движущийся объект (товарищ по команде, партнер в танце).

Способность поддерживать равновесие во всем теле – это способность находится в состоянии равновесия, соответственно, равновесное состояние восстанавливается при напряженных условиях окружающей среды.

Способность реакции инициировать (целенаправленное) движение на заданный стимул в кратчайшие сроки (показателем является время реакции). Способность ритма связана с возможностью ребенка улавливать и выражать ритм извне или содержащийся в самой двигательной активности (временные и динамические параметры движения).

Способность соединять друг с другом частичные движения тела (конечностей, головы, туловища) в пространственно, временно и динамически скоординированное общее движение, направленное на достижение цели двигательного действия.

Способность реконструкции движения (адаптации) ситуативно адаптировать двигательную активность (первоначальную программу движения) к внешним и внутренним условиям, которые человек воспринимает или предвидит в ходе движения.

Природной основой КС являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно мышечного

аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др. [25, с. 173].

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

В основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого ловкость в немалой степени определяется наследственностью.

2. Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.

3. Двигательный опыт, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.

5. Антиципация, то есть способность к предугадыванию последствий как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий соперника или партнера.

6. Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д. [2, с. 89].

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому в принципе координационные способности можно успешно развивать. Наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей считается дошкольный возраст. В частности, 4 и 5 годы жизни по темпу прироста координационных способностей являются наиболее важными. Если в этот период целенаправленно воздействовать на них, то к 7-10 годам организм детей готов к их высокому развитию [14, с. 63].

Обращая внимание на развитие координационных способностей у юных танцоров, следует отметить, что в последние 25 лет усилилось внимание ученых к такому фактору, определяющему достижения в спорте, как «техника-координация», ядро которого составляют координационные способности спортсмена.

Анализ литературы показывает, что по одним аспектам проблемы координационных способностей получены новые интересные данные, другие ее аспекты, в частности попытки обстоятельнее осмыслить понятие «координационная подготовка» в спорте появилась лишь в самое последнее время. Ученые единодушно считают, что координационная тренировка является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса, но вместе с тем остается до сих пор одним из наименее разработанных разделов спортивной подготовки [16, с. 33]. Такой вывод в полной мере касается и танцевального спорта.

Взгляды разных авторов на определенные места и функции координационной тренировки в системе подготовки юного спортсмена достаточно разнообразны. «Так, согласно одному из них развитие координационных способностей следует, интегрировано осуществлять в ходе технической подготовки» [18, с. 21].

Матвеев Л.П. имеет другую точку зрения: «Воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из сторон подготовки (технической, физической), а составляет как бы одну из стержневых основ всего ее содержания» [15]. Многие специалисты продолжают рассматривать место координационной тренировки через призму развития ловкости в системе физической подготовки спортсмена.

Одним из основных аспектов, который развивается при занятиях спортивными танцами, является согласование движений верхних и нижних конечностей. Дети учатся контролировать свое тело, выполнять сложные движения руками и ногами одновременно, что способствует развитию общей координации движений. Это помогает им улучшить баланс, гибкость и

точность движений. Занятия спортивными танцами способствуют развитию музыкальной координации у детей. Они учатся двигаться в такт музыке, чувствовать ритм и выражать эмоции через движения. Это не только развивает музыкальные способности ребенка, но и помогает ему лучше понимать себя и свои эмоции.

Анализ литературы дает основание утверждать, что к настоящему времени испытывается дефицит научно- теоретических и методических публикаций в области современной методики тренировки и диагностики координационных способностей в танцевальном спорте. Вероятно, поэтому вопросам координационно-двигательного совершенствования отводится незаслуженно мало места в практике спортивной тренировки танцоров.

«Основными задачами координационной подготовки в танцевальном спорте являются:

- систематическое овладение новыми двигательными действиями (обще- и специально-подготовительными координационными упражнениями), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях тренировки и соревнований;

- развитие общих и специфически проявляемых координационных способностей, способностей к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, а также способности к произвольному расслаблению мышц и других, которые особенно важны для соответствующих видов спорта,

- развитие психофизиологических функций (сенсорных, перцептивных, мнемических, интеллектуальных), связанных с развитием общих и специфических координационных способностей» [24].

Во время выполнения координационных упражнений тренер должен от занятия к занятию постепенно повышать нагрузку. Повышение интенсивности во время выполнения координационных упражнений означает:

- увеличение координационной сложности задания путем увеличения числа вариативности упражнений;
- повышение требований к точности, скорости, целесообразности, экономичности и стабильности выполнения технических приемов в одно и то же время;
- выполнение координационных упражнений в условиях дефицита времени;
- сокращение пауз между упражнениями и соответственно между сериями упражнений;
- выполнение задания (упражнений) «на координацию» во время упражнений, воздействующих на кондиционные (силовые, скоростные, скоростно-силовые, выносливость) способности;
- выполнение координационных упражнений после физических нагрузок.

Одна из главных методических проблем координационной тренировки – это оптимальное сочетание координационных упражнений, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов, с упражнениями, влияющими на всевозможные кондиционные и комплексные способности, необходимые в танцевальном спорте.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Эмпирическая база исследования: спортивный танцевальный клуб «Дэлитарность». Выборка представлена 20 детьми старшего дошкольного возраста, занимающимися спортивно-бальными танцами.

Этапы исследования:

1 этап – изучение теоретических аспектов развития координационных способностей в танцевальном спорте, изучение особенностей дошкольного возраста, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования.

2 этап – проведение контрольного тестирования юных танцоров, формирование групп детей, прохождение всех организационных процедур, позволяющих провести работу с дошкольниками.

Дети разделены на группы по 10 человек:

1 группа – экспериментальная (ЭГ);

2 группа – контрольная группа (КГ).

Возраст юных танцоров в обеих группах 6 лет. Среди участников эксперимента 12 девочек и 8 мальчиков.

3 этап (январь-март 2024 г.) – работа в экспериментальной группе по формированию координационных способностей юных танцоров.

4 этап (апрель – май 2024 г.) – повторное тестирование, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

На всех этапах исследования учитывались возрастные особенности детей.

2.2 Методы исследования

В соответствие с этапами организации исследования подобран методический инструментарий (Рисунок 1).

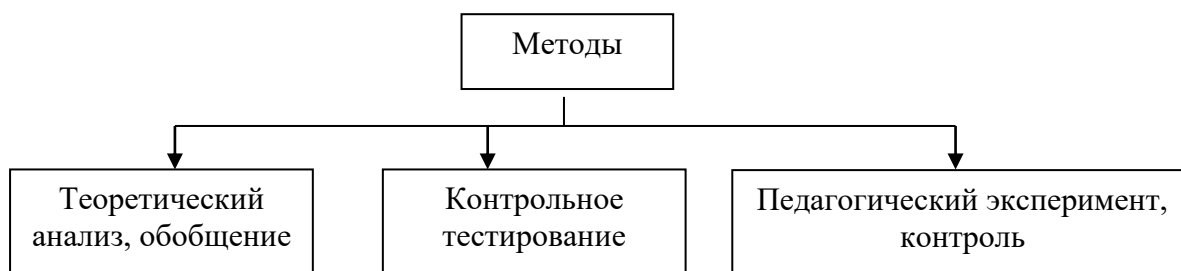


Рисунок 1 – Методический комплекс проводимого исследования

1. Теоретический анализ – изучение и осмысление уже имеющихся теоретических знаний, анализ научных работ, учебников, статей по теме дипломной работы. Цель: систематизация существующих знаний, выявление противоречий, формулировка гипотез, обоснование выбора направления исследования.

2. Обобщение – выявление общих закономерностей и принципов на основе анализа конкретных примеров. Обобщение результатов педагогического опыта, статистических данных, результатов других исследований. Цель: получение универсальных выводов, применимых к исследованию.

3. Контрольное тестирование – проверка уровня знаний и умений участников эксперимента с помощью специально разработанных тестов. Цель: определить динамику изменений в знаниях и умениях, оценить уровень эффективности применяемых методов.

4. Педагогический эксперимент – проведение специально организованных условий для проверки гипотез и выявления эффективности педагогических методов или технологий. Цель: получение достоверных данных о влиянии исследуемых факторов на процесс обучения и воспитания.

5. Контроль – систематический надзор за ходом исследования, анализ полученных данных, оценка эффективности применяемых методов. Цель: обеспечение достоверности полученных результатов, своевременное выявление проблем, корректировка методов исследования.

В основе экспериментального исследования лежит работа М.А. Руновой [31], которая включает тесты для определения уровня развития координации у

дошкольников. В данной работе предлагается модифицировать методический комплекс Руновой: заменить тест «Челночный бег» на «Вращение» и дополнить его тестом «Пробой Ромберга (ласточка)», который, по мнению автора, будет особенно информативен для оценки координационных способностей юных танцоров. Комплекс тестирующих упражнений для оценки координационных способностей представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс тестирующих упражнений для оценки координационных способностей юных спортсменов

Название упражнения	Описание действий	Оценка
Тест «Вращение», сек	Ребенок делает повороты вокруг себя	Оценивается время в секундах, в течение которого юный спортсмен занимает устойчивое положение, то есть сохраняет равновесие. Юный спортсмен, не обладающий нужным уровнем координационных способностей, может сохранять равновесие примерно в течение 10 секунд, а для тренированного юного спортсмена этот временной период увеличивается до 15-17 секунд
Тест «Статическое равновесие», сек	Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед» – и пытается при этом сохранить равновесие.	Оценивается время, в течение которого ребенок может сохранять равновесие, измеряется в секундах. Лучший результат может достигать 45-60 секунд
Тест «Проба Ромберга (ласточка)», сек	Ребенку предлагается сделать «Ласточку» и оценивается время удержания этой позиции	Оценивается время, в течение которого ребенок может сохранять равновесие, измеряется в секундах. Лучший результат может достигать 45-60 секунд

Форма проведения тестирования координационных двигательных способностей детей предусматривала их стремление показать наилучший результат: дошкольники делали 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста было достаточным для ликвидации возникшего после первой

попытки утомления. Порядок каждого теста оставался постоянным, и не менялся ни при каких обстоятельствах.

В таблице 2 представлена оценка выполнения методического комплекса.

Таблица 2 – Оценка выполнения методического комплекса

Название упражнения	Оценка		
	низкий	средний	высокий
Тест «Вращение»	до 10 секунд	от 10 до 15	более 15 секунд
Тест «Статическое равновесие», сек	до 20 секунд	от 20 до 40 секунд	более 40 секунд
Тест «Проба Ромберга (ласточка)», сек	до 20 секунд	от 20 до 40 секунд	более 40 секунд
Максимальное значение	4	8	12

Высокий уровень оценивается – 3 баллов за выполнение задания, 2 балла – средний уровень выполнения, 1 балл – низкий уровень выполнения текста.

Тестирование проводилось в стандартных одинаковых условиях, что снизило возможность ошибки в результатах и позволило получить более объективную информацию за исследуемый период. Во время тестирования учитывались индивидуальные возможности каждого ребёнка.

При этом, предлагается качественно оценивать выполнение тестов дошкольниками, как предлагает в своей методике М.А. Рунова [31]:

- высокий уровень – выполнил тест без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок;
- средний уровень – ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне без признаков переутомления, но допускали ошибки;
- ниже среднего – ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол. Обследование проводилось в первой половине дня, в часы

наибольшей биологической активности, в хорошо проветренном физкультурном зале.

Сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп проводился при помощи критерия Стьюдента, что позволило сделать выводы относительно эффективности игрового комплекса для дошкольников на развитие координационных способностей. Показатель достоверности различий Стьюдента, дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. позволяет установить статистически реальную значимость между ними. Достоверность различий определяется по распределению Стьюдента, которое показывает вероятность разницы между сравниваемыми объектами.

- от 0,0 до 2,05 – нет достоверности различий по критерию Стьюдента ($P > 0,05$);

- от 2,05 и более – выявлена достоверность различий по критерию Стьюдента ($P < 0,05$).

При определении уровня развития координационных двигательных способностей дошкольника ориентировались на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;

- развитие других физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости;

- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

3 Разработка комплекса упражнений на развитие координационных способностей у юных спортсменов

3.1 Диагностика уровня развития координационных способностей у юных спортсменов

В таблице 3 представлены результаты тестирования до формирующего эксперимента.

Таблица 3 – Результаты тестирования до формирующего эксперимента

Наименование теста	ЭГ	КГ	Достоверность с учетом критерия Стьюдента	
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	Расчетное значение, t	P
Тест «Вращение» сек	6,93 $\pm$ 0,69	6,27 $\pm$ 0,68	0,68	P>0,05
Тест «Статическое равновесие» сек	5,8 $\pm$ 0,11	5,7 $\pm$ 0,12	0,61	P>0,05
Тест «Проба Ромберга (ласточка)» сек	22,63 $\pm$ 0,5	21,52 $\pm$ 0,5	1,56	P>0,05

На начальном этапе данные в обеих группах однородны. Все проведенные тесты вызвали значительный интерес среди детей, и они достаточно успешно справились с заданием, однако, никто не набрал максимальное число баллов.

Обобщенные результаты тестирования экспериментальной группы до формирующего эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Средний балл развития координационных способностей до формирующего эксперимента

ЭГ	КГ
5,8	6,9
низкий	средний

Юные танцоры в обеих группах обладают средним уровнем развития координационных способностей, что крайне нежелательно для занятий спортивными танцами.

Таблица 5 – Уровни развития координационных способностей до формирующего эксперимента, чел.

Группа	низкий	средний	высокий
ЭГ	6	4	0
КГ	5	5	0

Данные таблицы 5 наглядно представлены на рисунках 2-3.

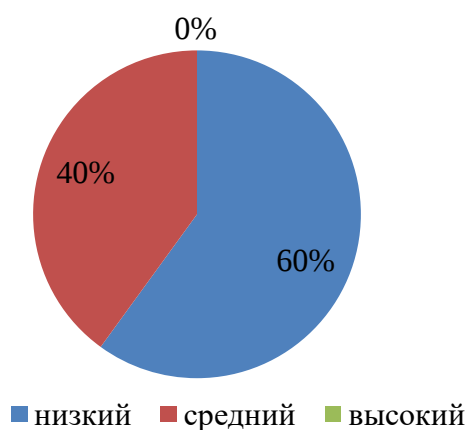


Рисунок 2 – Уровни развития координационных способностей дошкольников ЭГ до формирующего эксперимента, %

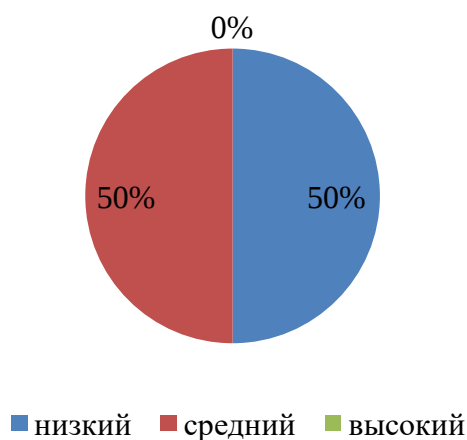


Рисунок 3 – Уровни развития координационных способностей дошкольников КГ до формирующего эксперимента, %

Полученные данные свидетельствуют о том, что дети испытывают значительные проблемы с выполнением тестов на координацию, и никто из дошкольников не выполнил задания на требуемом уровне. В связи с чем, снижается уровень эффективности тренировочного процесса и качества подготовки юных танцоров.

Для развития координационных способностей необходимо изменение условий проведения тренировок с юными танцорами. В настоящее время занятия проводятся с детьми три раза в неделю.

3.2 Результаты исследования и предложения по развитию координационных способностей в спортивно-бальных танцах у юных спортсменов

Для разработки программы развития координационных способностей дошкольников проведено исследование факторов, которые влияют на разработку методики работы с детьми 4-6 лет, посещающих спортивный танцевальный клуб «Дэлитарность».

На рисунке 4 представлен алгоритм, в основе которого автор учитывал следующие факторы:

- развитие координационных способностей предполагается у дошкольников в возрасте от 4 до 6 лет, для которых игровая деятельность является основной;
- игры для развития координационных способностей должны быть разнообразными для повышения интереса дошкольников
- дети посещают занятия два раза в неделю, занятие длится 40 минут;
- планируется для усиления эффекта от использования игровой деятельности дополнить занятия специальными упражнениями на развитие координации у дошкольников.

На рисунке 4 представлена схема, согласно которой предлагается развивать координационные способности дошкольников от 4 до 6 лет.

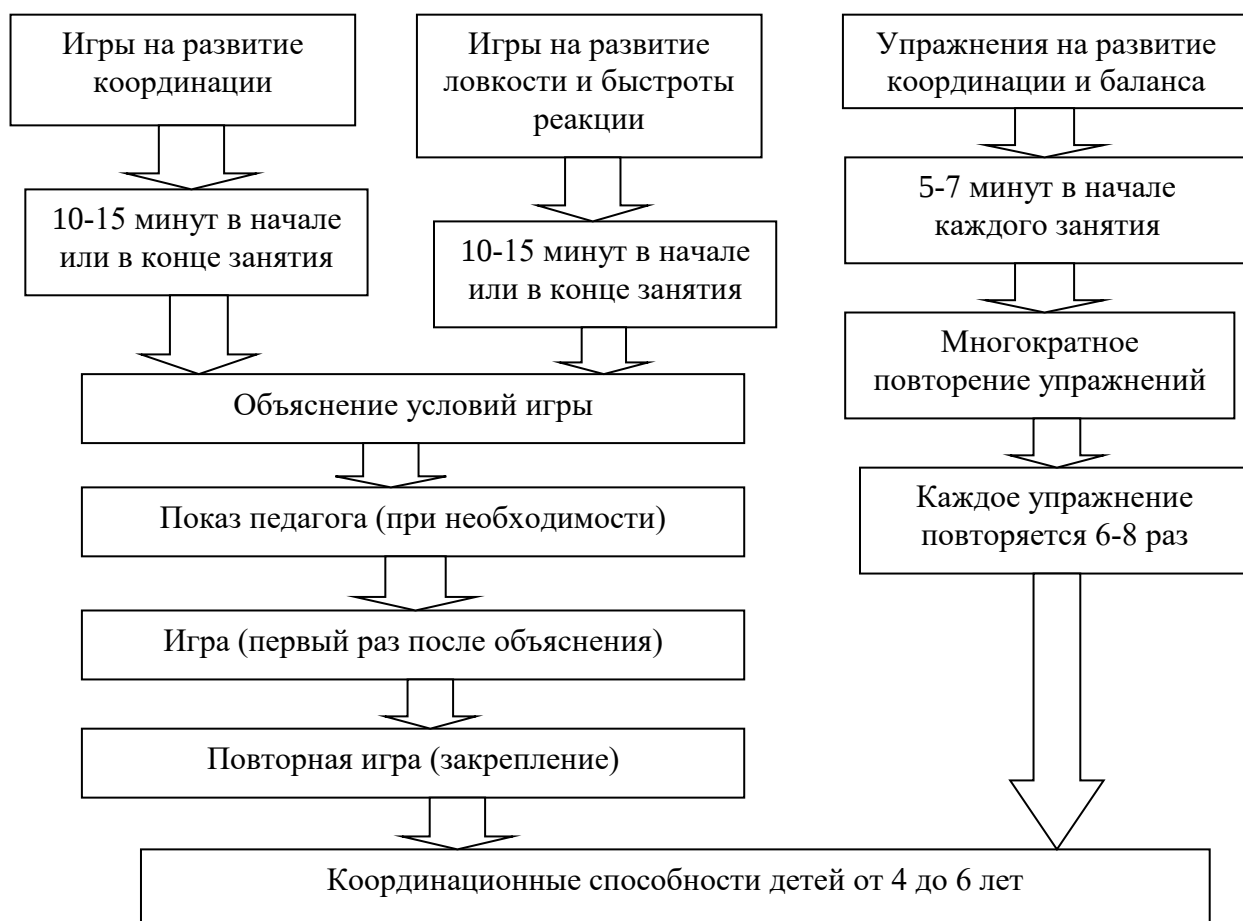


Рисунок 4 – Схема, согласно которой предлагается развивать координационные способности дошкольников от 4 до 6 лет в клубе «Дэлитарность»

Игровую деятельность следует усложнять для повышения эффективности. В процессе применения игр, при повторении после пробного, первого варианта игры после объяснения педагогом предлагается:

- изменение правил игры (введение дополнительного водящего);
- усложнить двигательное содержание игры;
- изменить размещение играющих на площадке;
- включение творческих заданий;
- включение дополнительных заданий;
- увеличение повторяемости или общей продолжительности игры.

Распределение времени, отведенного на занятие спортивно-бальными танцами, представлено на рисунке 5.

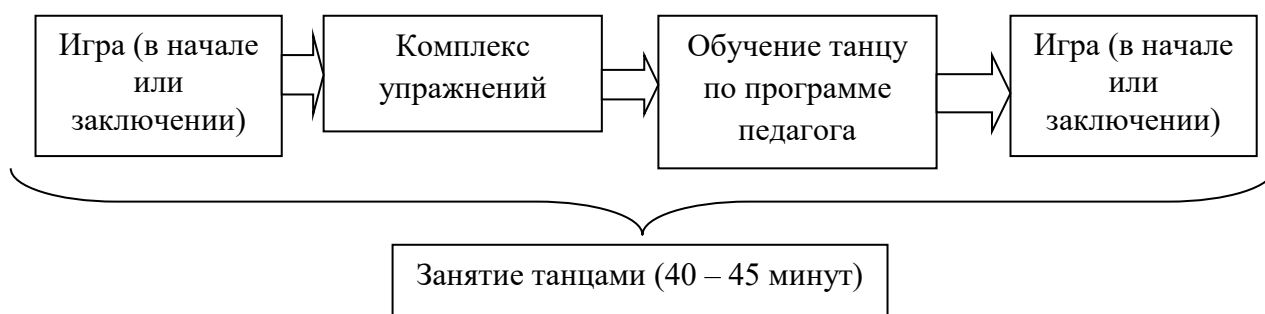


Рисунок 5 – Распределение времени, отведенного на занятие спортивно-бальными танцами

Результат достигается в случае комплексного подхода при использовании игровой деятельности и комплекса упражнений, что особенно важно – комплексы упражнений обучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность упражнений. Опираясь на данные исследований, сформированы группы игр для юных танцоров (Таблица 6).

Таблица 6 – Комплексы упражнений для развития координационных способностей дошкольников (Приложение Б)

Игры на развитие координации и чувства ритма	Игры на развитие ловкости и быстроты реакции
«Сбей мяч». Игра на развитие координации движений.	«Воробьи и вороны». Игра на внимательность, быстроту и скорость реакции.
«На улице нашей сапожник». Игра развивает чувство ритма	«Карлики и великаны». Игра на внимательность, быстроту реакции
«Найди мяч». Игра на координацию и взаимодействие	«Щиплем перья». Игра на ловкость, быстроту и скорость реакции
«Перелёт птиц». Игра на координацию движений	«Жмурки». Игра на развитие ловкости и взаимовыручки.
«Хромая лиса». Игра на координацию движений	«Стой, раз-два». Игра учит концентрировать внимание на определенный сигнал.
«Перебежки». Игра на развитие координации движений	«Медведь, чудо ешь?». Игра развивает внимание, быстроту и ловкость.

Все представленные игры распределены на два комплекса с целью равномерного развития таких способностей юных спортсменов как:

- координация;
- чувство ритма;
- взаимодействие;
- ловкость;
- внимание;
- быстрота реакции.

Цель объединения игр в два комплекса – равномерное развитие способностей дошкольников. Использованы именно игры, так как игровая деятельность – основная в дошкольном периоде. В Приложении Б представлено подробное описание предлагаемых комплексов игр:

1 комплекс направлен на развитие координационных способностей и чувства ритма;

2 комплекс направлен на развитие ловкости и быстроты реакции, что необходимо для развития координационных способностей.

Игры предложены на занятиях с детьми экспериментальной группы, при этом, во время тренировок продолжается развитие двигательных навыков.

В таблице 7 представлена структура применения первого комплекса игр в тренировочном процессе экспериментальной группы юных танцоров.

Таблица 7 – Структура применения комплексов игр в тренировочном процессе экспериментальной группы юных танцоров (комплекс 1)

Игра	Длительность игры, мин	Длительность занятия, мин	Место игры во время занятия
«Сбей мяч» Игра на развитие ловкости и координации движений.	15	45	в конце
«Воробьи и вороны». Игра на внимательность, быстроту и скорость реакции.	5	45	в начале и в конце занятия
«На улице нашей сапожник». Игра развивает чувство ритма	15	45	в начале
«Карлики и великаны». Игра на внимательность, быстроту реакции	15	45	в конце

В таблице 8 представлена структура занятий с юными танцорами при применении второго комплекса упражнений.

Таблица 8 – Структура применения комплексов игр в тренировочном процессе экспериментальной группы юных танцоров (комплекс 2)

Игра	Длительность игры, мин	Длительность занятия, мин	Место игры во время занятия
«Щиплем перья». Игра на ловкость, быстроту и скорость реакции	15	45	в конце
«Найди мяч». Игра на координацию и взаимодействие	10	45	в начале
«Перелёт птиц». Игра на внимание и координацию движений	15	45	в начале
«Хромая лиса». Игра на координацию движений, ловкость и быстроту.	15	45	в конце
«Перебежки». Игра на развитие ловкости и координации движений	10	45	в начале
«Жмурки». Игра на развитие ловкости и взаимовыручки.	15	45	в начале
Окончание «Медведь, чудо ешь?». Игра развивает внимание, быстроту и ловкость.	10	45	в начале
«Стой, раз-два». Игра учит концентрировать внимание на определенный сигнал.	5	45	в начале и в конце занятия

Занятия проводились три раза в неделю в течение 6 недель (1,5 месяца). Две игры – одно занятие. Игры повторялись. Из игр был составлен комплекс.

Рассмотрим примерный план проведения занятия с юными танцорами.

Цель игр в начале занятия – подготовить занимающихся к основным физическим нагрузкам [2, с. 21]. В работе на подготовительном этапе следует избегать больших пауз и стараться воздействовать на различные группы мышц, чему будут способствовать различный характер упражнений. Например, можно использовать упражнения разного темпового характера, упражнения на растяжку.

Основная часть тренировки обучает различным танцевальным приемам и благодаря ней, у дошкольников закрепляется навык двигательных умений, развиваются физические качества, необходимые в спортивных танцах.

Используются все возможные вспомогательные средства: шведская стенка, гимнастические скамейки, лестницы, маты, гимнастические наборы, обручи, скакалки и многое другое. Также желательно включать упражнения в изменяющихся условиях, которые нравятся детям.

На завершающем этапе занятия используются игры, которые создают условия для восстановления организма ребенка после тренировки или закрепляют полученные знания и навыки в тренировочном занятии. В заключение занятия лучше провести игры, корректирующие координационные навыки.

Игровую деятельность предлагается дополнить специальными упражнениями. Комплексы упражнений представлены в Приложении В. Предлагается использовать разные упражнения, так как 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 детей в возрасте от 4 до 6 лет. На рисунке 6 представлены группы упражнений.



Рисунок 6 – Комплексы специальных упражнений на развитие координационных способностей у детей 4-6 лет

Перечень упражнений в предлагаемых комплексах представлен в Приложении В.

Итого, в работе с юными танцорами предлагается 5 комплексов:

- игровой комплекс, направленный на развитие координационных способностей и чувства ритма;
- игровой комплекс, направленный на развитие ловкости и быстроты реакции, что необходимо для развития координационных способностей;
- комплекс физических упражнений на развитие ориентации в пространстве;
- комплекс физических упражнений на развитие равновесия;
- комплекс физических упражнений на развитие чувства ритма.

Требования необходимо учитывать при реализации тренировочного процесса, так как указанные правила способствуют повышению эффективности и оптимизации нагрузки на юных спортсменов. Комплекс физических упражнений имеет свою структуру, которая представлена на рисунке 7.

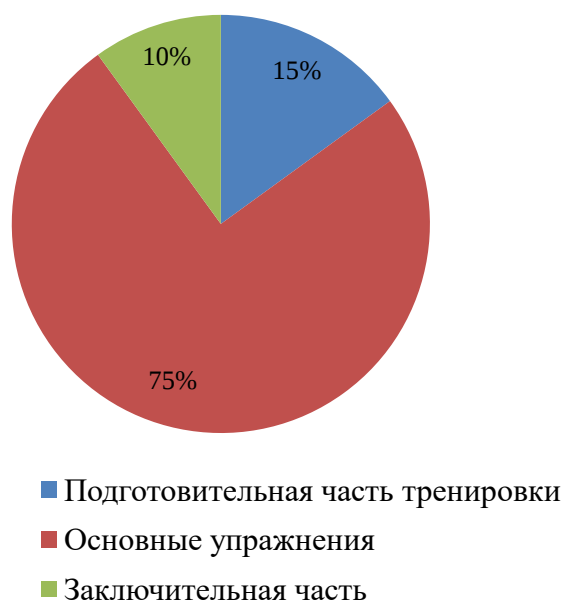


Рисунок 7 – Структура комплекса специальных физических упражнений при подготовке танцоров

Как видно из представленной структуры, наибольшую долю занимает основная часть. В эту часть предлагается интегрировать подвижные игры и комплексы упражнений, описание которых представлено в Приложениях Б-В.

В целом, комплекс физических упражнений необходимо формировать с учетом междисциплинарного подхода, что требует взаимодействия различных дисциплин, таких как кинезиология, психология развития и нейробиология [6].

Междисциплинарный подход при составлении комплексов физических упражнений для дошкольников позволяет выявить тесную взаимосвязь развития моторных и когнитивных качеств и определить причинно-следственную связь между регулярной физической активностью и ростом мозга в префронтальной кортикальной области ребенка.

Движение юного танцора – это выражение его личности, потому что оно связывает психологические компоненты и физические структуры, а двигательный навык – это выученная последовательность движений, которые объединяются, чтобы произвести плавное, эффективное действие, чтобы достигать конкретных результатов, чему способствует лучшая координация

В течение трех месяцев был изменен характер тренировок в экспериментальной группе, на заключительном этапе тренировок было увеличено время тренировок с 30 минут до 45 минут за счет внедрения специальных игр на развитие координационных способностей.

В результате проводимого эксперимента проведено повторное тестирование юных танцоров в экспериментальной и контрольной группах. Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты тестирования после формирующего эксперимента

Наименование теста	ЭГ	КГ	Достоверность с учетом критерия Стьюдента	
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	Расчетное значение, t	P
Тест «Вращение» сек	15,6 $\pm$ 0,72	14,53 $\pm$ 0,68	1,08	P>0,05
Тест «Статическое равновесие» сек	22,87 $\pm$ 2,23	17,47 $\pm$ 3,3	1,35	P>0,05
Тест «Проба Ромберга (ласточка)» сек	44,87 $\pm$ 2,15	28,47 $\pm$ 1,95	5,65	P<0,05

Во всех пробах разница является не достоверной и как видим из данных тестирования, в экспериментальной группе значительно улучшены результаты.

Уровень координационных способностей у юных танцоров вырос значительно. При этом, в контрольной группе тоже имеют место улучшение результатов, так как юных танцоров тренировались в течение года по обычной программе, но в экспериментальной группе эти результаты значительно выше.

В результате проведенного тестирования было выявлено, что в экспериментальной группе наблюдался значительно больший прирост по каждой из проб, по сравнению с контрольной группой. Анализ показал, что различия в уровне координационных способностей между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента являются статистически значимыми во всех пробах.

Таким образом, на основании вышеизложенных результатов можно сделать вывод о том, что предложенный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у юных спортсменов, действенен и может быть успешно внедрен в дальнейший тренировочный процесс с целью улучшения координационных способностей.

Обобщенные изменения результатов тестирования до и после формирующего эксперимента представлены в таблицах 10-12.

Таблица 10 – Изменение средних показателей по экспериментальной и контрольной группам тестирования дошкольников Тест «Вращение»

Наименование группы	Абсолютная разница, секунд	Относительная разница, %
Экспериментальная группа	8,67	14,6
Контрольная группа	8,26	13,53

Как показывают представленные изменения в группах, все дети улучшили результаты. Следует отметить, что юные танцоры, принявшие участие в эксперименте, занимаются спортивными бальными танцами первый год и у всех дошкольников имело место значительное развитие координационных способностей, но в экспериментальной группе эти изменения более заметны, о чем свидетельствует график на рисунке 8.

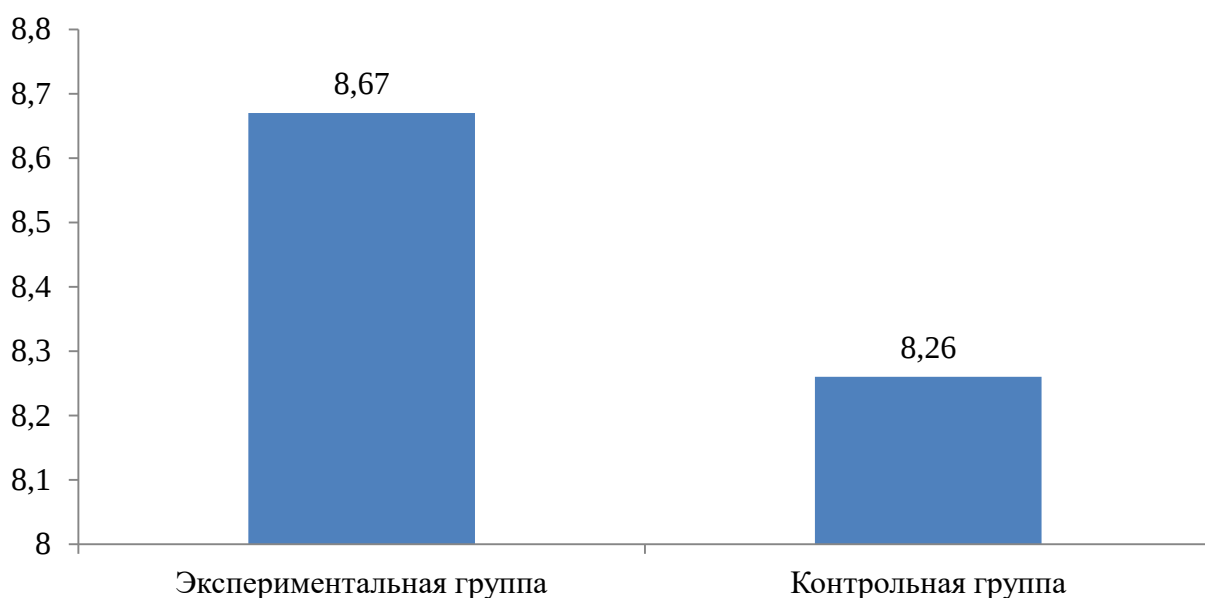


Рисунок 8 – Изменение средних показателей по экспериментальной и контрольной группам тестирования юных спортсменов Тест «Вращение», секунд

Далее, проведем аналогичные расчеты для следующего теста «Статическое равновесие» (таблица 11).

Таблица 11 – Изменение средних показателей по экспериментальной и контрольной группам тестирования юных спортсменов Тест «Статическое равновесие»

Наименование группы	Абсолютная разница, секунд	Относительная разница, %
Экспериментальная группа	17,07	21,87
Контрольная группа	11,67	16,47

Как показывают расчеты, представленные в таблице 11, юные танцоры экспериментальной группы смогли увеличить время статического равновесия на 7,07 секунд или почти в 2 раза. В контрольной группе изменения тоже имели место, но темпы роста показателей значительно ниже: время удержания равновесия выросло на 11,67 секунд, а относительные темпы роста составили увеличение в три раза (Рисунок 9).

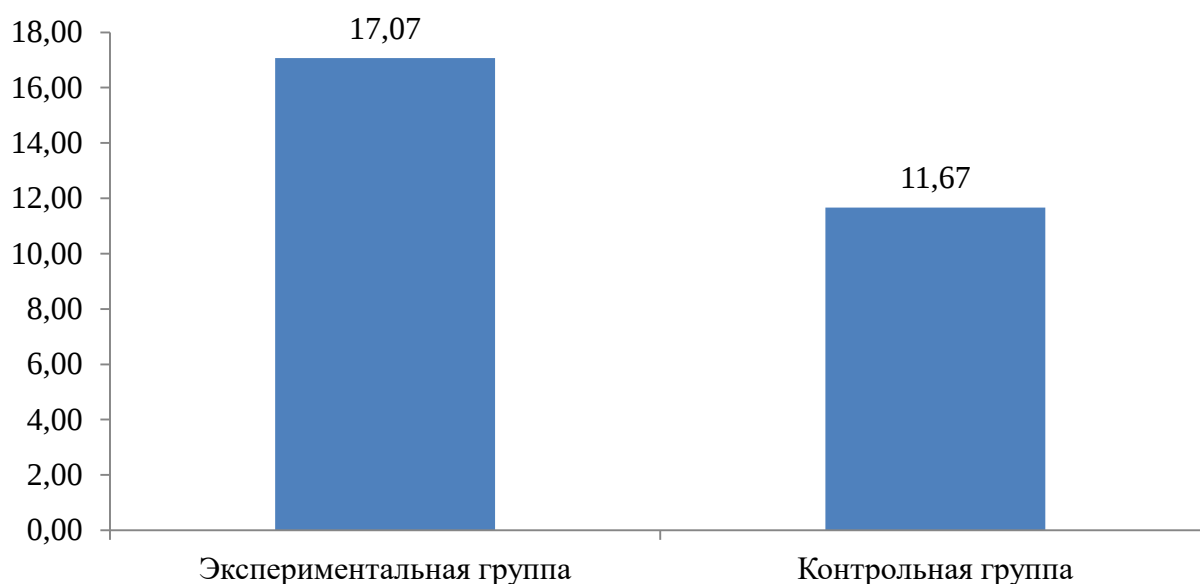


Рисунок 9 – Изменение средних показателей по экспериментальной и контрольной группам тестирования дошкольников Тест «Статическое равновесие», секунд

В таблице 12 представлены изменения после формирующего эксперимента в тесте «Проба Ромберга (ласточка)». Этот тест позволил выявить особо значимую разницу в показателях, полученных в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 12 – Изменение средних показателей по экспериментальной и контрольной группам тестирования юных танцоров Тест «Проба Ромберга (ласточка)»

Наименование группы	Абсолютная разница, секунд	Относительная разница, %
Экспериментальная группа	23,24	43,87
Контрольная группа	5,95	27,47

Как показывают данные, представленные в таблице 12, в экспериментальной группе показатели теста улучшились в два раза, а в контрольной только на 26,42%.

На рисунке 10 представлены изменения теста наглядно.

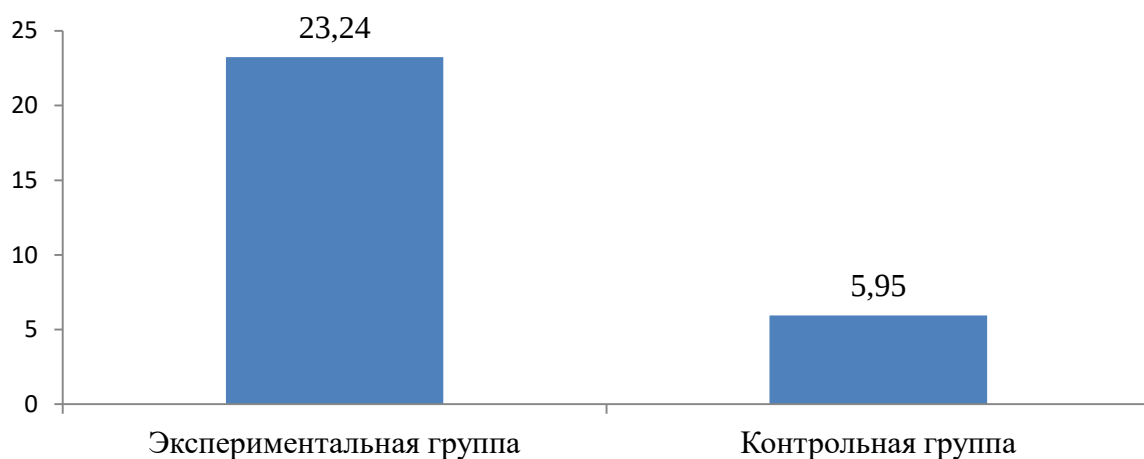


Рисунок 10 – Изменение средних показателей по экспериментальной и контрольной группам тестирования дошкольников Тест «Проба Ромберга (ласточка)», секунд

На рисунке 11 обобщены данные всех четырех тестов и можно отметить превышение показателей экспериментальной группы над показателями контрольной группы.

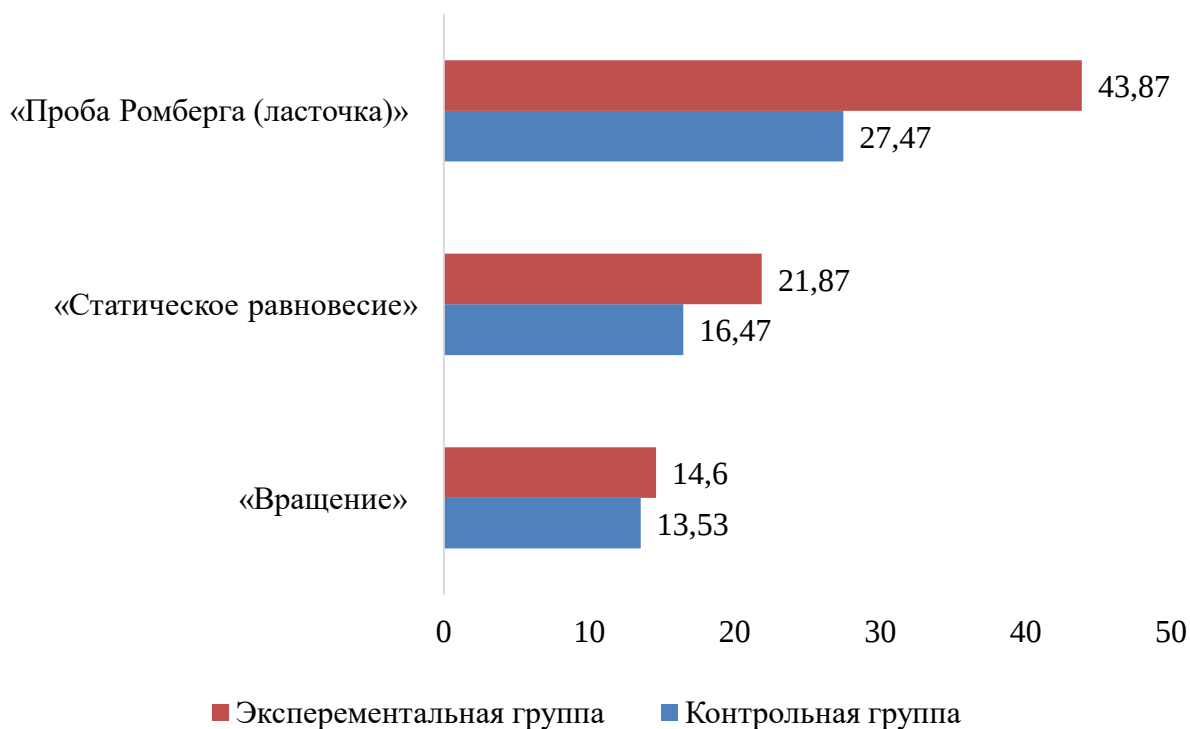


Рисунок 11 – Результаты формирующего эксперимента по развитию координационных способностей, %

Результаты тестирования демонстрируют значительное улучшение координационных способностей юных танцоров в экспериментальной группе (ЭГ). Их уровень достиг высокого уровня, в некоторых тестах показатели выросли более чем вдвое.

В контрольной группе (КГ) также наблюдается положительная динамика, однако она менее выражена. Это объясняется тем, что юные спортсмены КГ занимаются танцами только первый год, и их прогресс обусловлен как естественными возрастными изменениями, так и проведением занятий по программе.

Добавление в тренировочный процесс игр, разработанных специально для дошкольников, оказало положительное влияние на результаты обеих групп.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В теоретической части работы выделены особенности развития координационных способностей юных танцоров. Отмечено, что возраст дошкольника является критическим периодом для формирования моторики и координации движений. Дети в этом возрасте активно изучают мир через движение, и развитие координации имеет прямое влияние на их способность к самостоятельности, социализации и обучению. Занятия спортивно-бальными танцами способствуют развитию координации движений у детей, поскольку требуют точности, гибкости, ритма и синхронизации. Для детей дошкольного возраста выделены следующие координационные способности:

- навыки дифференциации (восприятие движений, точность выполнения действий),
- способность к ориентированию (ориентация во времени и пространстве),
- способность балансировать,
- оперативность реагирования (скорость, а также уместность и корректность),
- способность к ритму,
- соединительная способность (соединение отдельных движений между собой),
- способность адаптироваться (приспосабливаться к внешним условиям, меняться).

2. В работе разработан комплекс игр для развития координационных способностей в спортивно-бальных танцах у детей дошкольного возраста.

Были учтены следующие факторы:

- развитие координационных способностей предполагается у дошкольников в возрасте от 4 до 6 лет, для которых игровая деятельность является основной;

- игры для развития координационных способностей должны быть разнообразными для повышения интереса дошкольников
- дети посещают занятия два раза в неделю, занятие длится 40 минут;
- планируется для усиления эффекта от использования игровой деятельности дополнить занятия специальными упражнениями на развитие координации у дошкольников.

Игровую деятельность следует усложнять для повышения эффективности. В процессе применения игр, при повторении после пробного, первого варианта игры после объяснения педагогом предлагается:

- изменение правил игры (введение дополнительного водящего);
- усложнить двигательное содержание игры;
- изменить размещение играющих на площадке;
- включение творческих заданий;
- включение дополнительных заданий;
- увеличение повторяемости или общей продолжительности игры.

Результат достигается в случае комплексного подхода при использовании игровой деятельности и комплекса упражнений, что особенно важно – комплексы упражнений обучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность упражнений.

Цель объединения игр в два комплекса – равномерное развитие способностей дошкольников. Используются комплексы игр:

1 комплекс направлен на развитие координационных способностей и чувства ритма;

2 комплекс направлен на развитие ловкости и быстроты реакции, что необходимо для развития координационных способностей.

Игры предложены на занятиях с детьми экспериментальной группы, при этом, во время тренировок продолжается развитие двигательных навыков.

Игровую деятельность предложено дополнить специальными упражнениями. Итого, в работе с юными танцорами предлагается 5 комплексов:

- игровой комплекс, направленный на развитие координационных способностей и чувства ритма;
- игровой комплекс, направленный на развитие ловкости и быстроты реакции, что необходимо для развития координационных способностей;
- комплекс физических упражнений на развитие ориентации в пространстве;
- комплекс физических упражнений на развитие равновесия;
- комплекс физических упражнений на развитие чувства ритма.

3. Результаты повторного тестирования демонстрируют значительное улучшение координационных способностей юных танцоров в экспериментальной группе (ЭГ). Их уровень достиг высокого уровня, в некоторых тестах показатели выросли более чем вдвое.

В контрольной группе (КГ) также наблюдается положительная динамика, однако она менее выражена. Это объясняется тем, что юные спортсмены КГ занимаются танцами только первый год, и их прогресс обусловлен как естественными возрастными изменениями, так и проведением занятий по программе.

Добавление в тренировочный процесс игр, разработанных специально для дошкольников, оказало положительное влияние на результаты обеих групп.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеевко, А. В. Социально-коммуникативное развитие детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр / А. В. Авдеевко // Традиции и инновации в педагогическом образовании : сборник научных трудов IV международной конференции. Том 4. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 56–59.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 288 с.
3. Бакина, С. Ю. Особенности музыкального сопровождения соревновательных программ в танцевальном спорте (Латиноамериканская программа) / С. Ю. Бакина // Танец в диалоге культур и традиций : материалы XIV Межвузовской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, 2024. – С. 57–59.
4. Барышникова, Е. В. Социально-педагогическое проектирование : учебно-методическое пособие / Е. В. Барышникова. – Челябинск : Библиотека А. Миллера, 2023. – 113 с.
5. Белевский, А. С. Особенности управления движением в танцевальном спорте / А. С. Белевский // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 132–133.
6. Галеев, А. Р. Оценка эффективности применения модульной технологии стимулированного физического развития спортсменов 6-10 лет, занимающихся танцами / А. Р. Галеев, Э. Р. Абдрахманов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартонск: Нижневартонский государственный университет, 2024. – С. 284–288.

7. Грошенков, С. Е. Динамические наблюдения за развитием физических качеств у детей и подростков под влиянием занятий спортом / С. Е. Грошенков, С. В. Возняк // В кн.: Начальная подготовка юного спортсмена. – Москва : «ФиС», 1966. – 180 с.

8. Долбик, З. О. Влияние результатов спортивных соревнований на микроклимат в танцевальной паре / З. О. Долбик, А. О. Рунец // Актуальные проблемы и перспективы развития современных танцевальных направлений : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2024. – С. 17–23.

9. Егорова, Н. В. Роль ситуации успеха в развитии активности дошкольника / Н. В. Егорова, Т. А. Андреева, А. В. Макарова // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары : ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2023. – С. 110–113.

10. Ежкова, Н. С. Сущность, содержание, структура социально-психологической адаптации детей раннего возраста / Н. С. Ежкова, А. В. Постникова // Вестник экспериментального образования. – 2018. – № 2. – С. 10–18.

11. Ершова, О. В. Анализ соревновательной инфраструктуры спортивно-бальных танцев в контексте деятельности международных организаций по спортивно-бальным танцам / О. В. Ершова, Е. Г. Смирнов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24, № 182. – С. 123–129.

12. Кабанова, Н. Н. Художественно-эстетическое развитие детей дошкольного возраста / Н. Н. Кабанова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2018. – № 2(12). – С. 13–16.

13. Камалов А. Р. Биологические и социальные аспекты адаптации человека // Евразийское научное объединение. – 2020. – № 4. – С. 479–480.

14. Капустин, А. Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 15–19.
15. Карпова, С. И. Модель развития эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей старшего дошкольного возраста в коллективной изобразительной деятельности / С. И. Карпова, Т. Д. Савенкова, З. В. Пархимович // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 23, № 174. – С. 99–107.
16. Кивихарью, И. В. Музыкально-ритмические упражнения как средство развития координационных способностей девочек 6-7 лет / И. И. Кивихарью // Грани познания. – 2015. – №. 2. – С. 59–63.
17. Кожокарь, С. В. Социально-коммуникативное развитие детей дошкольного возраста: современный подход / С. В. Кожокарь // Дошкольник. Методика и практика воспитания и обучения. – 2022. – № 3. – С. 72–78.
18. Корнеева, С. А. Развитие самостоятельности у старших дошкольников, как условие развития их общей способности к учению / С. А. Корнеева, Е. Г. Цвирекно, А. В. Юшкова // Вестник научных конференций. – 2021. – № 12-3(76). – С. 51-53.
19. Котенко, Н. В. Влияние занятий хореографией на воспитание физических качеств танцоров 10-11 лет / Н. В. Котенко // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – 2013. – С. 48–53.
20. Лелекова, А. С. Понятие о координационных способностях / А. С. Лелекова // Проблемы внедрения инновационных результатов : сборник статей международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 201–203.
21. Локтионова, Д. В. Формы работы по художественно-эстетическому развитию дошкольников / Д. В. Локтионова, Н. И. Бондарева, А. И. Возовик // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции.. –

Чебоксары: ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2023. – С. 140–143.

22. Лурье, Г. В. Развитие танцевального спорта в Российской Федерации / Г. В. Лурье // Актуальные проблемы и перспективы развития современных танцевальных направлений : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2024. – С. 23–26.

23. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие / А. М. Максименко. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 320 с.

24. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е издание. – Москва, 2021. – 520 с.

25. Медведев, И. А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры : учебно-методическое пособие / И. А. Медведев. – Красноярск : РИО КГПУ, 2000. – 124 с.

26. Мязина, А. И. Инновационные формы взаимодействия с семьями воспитанников в детском саду / А. И. Мязина, С. А. Котова // Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. – Тула : ООО «Издательский дом «Среда», 2020. – С. 331–335.

27. Набатникова, М. Я. Теоретические аспекты исследования системы подготовки юных спортсменов / М. Я. Набатникова. // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 4. – С. 21–22.

28. Никитина, С. В. Физическое развитие детей дошкольного возраста средствами аэробики: программа и условия реализации / С. В. Никитина // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. – 2017. – №. 1 (39). – С. 52–53.

29. Отто, Л. А. Диагностика развития диалогической речи старших дошкольников / Л. А. Отто // Проблемы марийской и сравнительной филологии : сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. Т. 6. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2019. – С. 456–458.

30. Псеуш, С. Э. Способы мотивации детей к занятиям в танцевальном спорте / С. Э. Псеуш, А. И. Иванова // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 100–104.
31. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Рунова М. А. – Москва : Мозаика-Синтез, 2000. – 255 с.
32. Савенкова, Т. Д. Развитие умений и навыков сотрудничества и сотворчества у старших дошкольников в совместной деятельности / Т. Д. Савенкова // Детский сад от А до Я. – 2021. – № 6(114). – С. 30–41.
33. Сотникова, О. А. Социально-педагогическая адаптация личности как психолого-педагогическая проблема / О. А. Сотникова, И. А. Маланов // Научно-педагогическое обозрение. – 2020. – № 4. – С. 152-160.
34. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.]. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 344 с.
35. Стерелюгина, Н. Б. Социально-ориентированные игры как средство достижения планируемых результатов в условиях реализации ФГОС до / Н. Б. Стерелюгина // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Иркутск: Аспринт, 2018. – С. 241-244.
36. Теория и методика физической культуры : учебник / под общей ред. д. п. н., проф. Ж. К. Холодова, к. п. н., доцента В. С. Кузнецова, к. п. н., доцента Г. З. Карнауховой. – Москва : Советский спорт, 2011. – 480 с.
37. Томилова, Е. А. Комплексная оценка физического развития детей младшего школьного возраста с различным уровнем привычной двигательной активности / Е. А. Томилова // World science : problems and innovations. – 2016. – С. 455–458.
38. Тычинкина, Т. П. Повышение уровня развития школьников средствами хореографии / Т. П. Тычинкина, Г. Ф. Шакирова // Эффективные

системы менеджмента: качество, инновации, устойчивое развитие. – 2016. – Т. 1. – № 5. – С. 277–280.

39. Фалин, О. А. Особенности техники исполнения танцев европейской программы / О. А. Фалин // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 118–119.

40. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 230 с.

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

42. Хайбуллина, Д. Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Хайбуллина Диана Ражаповна; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2004. – 24 с.

43. Харисов, В. В. Новые технологии в оздоровлении школьников / Ф. Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 3(31). – С. 4–7.

44. Харченко, Я.А. Значение уроков хореографии в системе детского фитнеса (на примере фитнес-центра «Экселент») / Я. А Харченко // Искусство глазами молодых: материалы VIII Международной (XII Всероссийской) научной конференции. – 2016. – С. 244–247.

45. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

46. Чупрун, Н. Ф. Влияние методики формирования координационных способностей 8-летних детей элементами хореографии на 54 занятиях по физической культуре / Н. Ф. Чупрун // Педагогический журнал. – 2013. – № 5-6. – С. 9–21.

47. Шаповалова, Л. В. Адаптация особенного ребёнка к детскому саду / Л. В. Шаповалова // Образование и воспитание. – 2017. – № 1.1. – С. 38–42.
48. Шипилина, И. А. Хореография в спорте : учебник / И. А. Шипилина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 209 с.
49. Щуров, А. Г. Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время / А. Г. Щуров, О. А. Чурганов, Е. А. Гаврилова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – №. 12 (130). – С.145–148
50. Эйдельман, Л. Н. Теоретико-методические аспекты обучения танцевально-хореографическим упражнениям детей дошкольного и младшего школьного возраста в системе физкультурного образования / Л. Н. Эйдельман // Адаптивная физическая культура. – 2015. – №. 1. – С. 44–45.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Ориентировочные нормативные показатели уровня развития координационных двигательных способностей детей 5-7 лет

(автор – М.А. Рунова)

№	Наименование показателя (тестовое задание)		5 лет	6 лет	7 лет
		УРОВНИ			
		Пол	ниже среднего	средний	высокий
			1балл	2балла	3балла
1	Челночный бег (3х10м) (сек.)	М	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Д	12.9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
2	Статическое равновесие (сек.)	М	12 – 20	25 – 35	35 – 42
		Д	15 – 28	30 – 40	45 – 60
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М	15 – 25	26 – 40	45 – 60
		Д	15 – 25	26 – 40	40 – 55
КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ					

Результаты диагностического обследования воспитанников могут быть по следующим уровням: **высокий; средний; ниже среднего.**

Критерии оценки развития координационных двигательных способностей

I уровень - высокий - 8-7 баллов

II уровень - средний - 6-4 баллов

III уровень - ниже среднего - 3-0 баллов

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами

I уровень - высокий - 8-7 баллов - ребенок выполнил все задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать педагога, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень - средний - 6-4 баллов - ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции педагога.

III уровень - ниже среднего - 3-0 баллов - ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Игры на развитие координационных способностей юных танцоров

Комплекс 1

«Сбей мяч»

Игра на развитие ловкости и координации движений.

На табурет кладется большой мяч. Ребенок, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу «Сбей мяч!» бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой так, чтобы сбить его.

«Воробьи и вороны»

Игра на внимательность, быстроту и скорость реакции.

Участники игры договариваются заранее, что будут делать воробьи, а что — вороны. Например, по команде «Воробьи» дети будут ложиться на пол. А по команде «Вороны» — залезать на скамейку. Теперь можно начинать игру. Взрослый по слогам медленно произносит одну из команд, например: ВО-РО-НЫ! Дети должны быстро выполнить движение, которое было задано для ворон.

«На улице нашей сапожник»

Игра развивает чувство ритма

Игра начинается с декламации стихотворения вместе с детьми. Каждый раз, когда взрослый говорит «бум» или «бам», дети имитируют удар молотком, якобы забивая очередной гвоздь в обувь. Можно также шлепать руками по столу, выдерживая ритм.

На улице нашей сапожник сидит,

Весь день он по детским ботинкам стучит,

Ударит «бум-бум» и ударит «бам-бам», Чтоб было удобно в них бегать ногам. И снова он лупит «бум-бум, бам-бам-бам». На улице нашей весь день тарарам.

«Бум-бум» и «бам-бам», «бам-бам» и «бум-бум»,

На улице нашей весь день стоит шум,

Он чинит ботинки весь день напролет,

Чтоб дети в них бегали взад и вперед,

Ударит «бум-бум» и ударит «бам-бам», Теперь можно бегать и бегать друзьям. И снова он лупит «бум-бум, бам-бам-бам». На улице нашей весь день тарарам. «Бум-бум» и «бам-бам», «бам-бам» и «бум-бум», На улице нашей весь день стоит шум.

«Карлики и великаны»

Игра на внимательность, быстроту реакции

Игроки становятся в круг. Ведущий объясняет, что если он скажет КАРЛИКИ, все должны сесть на корточки, а если скажет ВЕЛИКАНЫ, все должны встать. Кто ошибется, выходит из игры. Ведущий может намеренно подавать неправильные команды, например: КАР... ТОШКА, ВЕ...РЕВКА, КАР...МАНЫ,

ВЕ...ДЕРКО. Победителем становится самый внимательный игрок, то есть тот, кто останется в игре последним.

Комплекс 2

«Щиплем перья»

Игра на ловкость, быстроту и скорость реакции

Для игры понадобятся: бельевые прищепки.

Несколько человек назначаются ловцами. Им дают бельевые прищепки, которые они цепляют себе на одежду. Если ловец поймает кого-либо из детей, он прикрепляет ему на одежду прищепку. Побеждает тот ловец, который первым освободится от своих прищепок.

«Найди мяч»

Игра на координацию и взаимодействие

Игроки встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга. В центре круга — водящий. Все держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера. Начинают передавать мяч друг

другу за спиной. Водящему нужно угадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребенку, он говорит: РУКИ! По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперед. Тот, у кого оказался мяч, или кто уронил мяч, становится водящим.

«Перелёт птиц»

Игра на внимание и координацию движений

Один дошкольник стоит в одном углу комнаты. Он — «птица». В другом углу комнаты помещается лесенка-стремянка или стул (табурет). По сигналу взрослого: «Птички улетают!» — ребенок, подняв и разведя руки-«крылья» в стороны, бежит по комнате. По сигналу: «Буря!» — ребенок бежит к лестнице (табурету) и влезает на нее. («Птицы» скрываются от «бури» на «деревьях».) Когда вы говорите: «Буря прекратилась», — дошкольник спускается с лестницы и снова начинает бегать, то есть «птицы» продолжают «полет». Во время игры взрослый должен находиться возле лестницы, чтобы в случае необходимости помочь ребенку.

«Хромая лиса»

Игра на координацию движений, ловкость и быстроту

Количество участвующих детей и взрослых может быть как угодно велико. Собравшись в просторной большой комнате, они выбирают одного из участвующих, который будет «хромой лисой».

На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети и взрослые, кроме хромой лисы. По сигналу все участники начинают бежать по кругу. «Хромая лиса» в это время скачет на одной ноге и старается во чтобы то ни стало «запятнать» кого-нибудь из бегущих, то есть прикоснуться к нему рукой. Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим товарищам, потерпевший же принимает на себя роль хромой лисы.

Все играют до тех пор, пока не перебивают в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении признаков утомления.

Для правильного ведения игры необходимо соблюдать следующие условия: участники, вошедшие внутрь круга, должны бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участвующий, избранный

хромой лисой, должен все время прыгать на одной ноге. Главными элементами этой игры являются бег и прыжки.

«Перебежки»

Игра на развитие ловкости и координации движений

На расстоянии 4-5 м друг от друга взрослый размещает два предмета или две игрушки. Водящий (это можете быть взрослый) находится между предметами (в «коридоре»), в руках у него может быть мяч. По сигналу взрослого ребенок перебегает от одного предмета к другому, а водящий старается попасть в него мячом. При попадании водящий сменяется.

«Жмурки»

Игра на развитие ловкости и взаимовыручки.

Место для игры — большая, просторная комната. Участники по жребию выбирают водящего. Платком или шарфом ему завязывают глаза. По сигналу все участники разбегаются в разные стороны, а водящий старается поймать кого-нибудь из них. Тот, кого поймает водящий, меняется с ним местами, и игра начинается заново.

Очень важно убедить всех играющих, что они должны во время игры следить, чтобы водящий не наткнулся на какой-нибудь предмет. Об опасности им следует предупреждать водящего криком: «Огонь!».

«Медведь, чудо ешь?»

Игра развивает внимание, быстроту и ловкость.

Выбирается медведь, все остальные — пчелы. Определяется, где у пчел домик, — черта, за которой медведь не имеет права их ловить. По сигналу ведущего пчелы подходят к медведю и спрашивают: «Медведь, что ешь?». Медведь отвечает: «Малину», «Рыбу», «Шишки»... Как только медведь скажет: «Мед!» — он бросается на пчел и начинает их ловить. Те, спасаясь, бегут в домик. Кого медведь поймал, того отводит к себе в берлогу. После трех выходов выбирают нового водящего-медведя. Тот из медведей, кто за время игры поймал пчел больше, чем другие, объявляется победителем.

«Стой, раз-два».

Игра учит концентрировать внимание на определенный сигнал.

Взрослый предлагается дошкольникам промаршировать по периметру комнаты, но с одним условием: как только он один раз хлопнет в ладоши, ребенок должен остановиться и не двигаться до тех пор, пока не услышит два хлопка. После этого ребенок вновь присоединяется к ходьбе. Чтобы ребенку было веселее, взрослый предлагает меняться ролями: хлопать в ладоши и останавливаться поочередно.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Комплексы физических упражнений

На развитие ориентации в пространстве:

1. Изменение положений рук, ног и тела в пространстве (в стороны, вверх, угловые характеристики – 45 градусов, 60 градусов).
2. Смена плоскости и направления движений по сигналу (зрительному, слуховому).
3. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад – со сгибанием, вращением в суставах — в каком-либо одном направлении).
4. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.
5. Движения ног вперед, в стороны, назад.
6. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).
7. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).
8. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же – в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).
9. Прыжки через гимнастические круги, палки, расположенные на различном расстоянии друг от друга, прыжки с поворотом на установленное количество градусов.

На развитие равновесия:

1. Ходьба приставными шагами, боком, на носках, спиной вперед.
2. Удержание позы в неустойчивых исходных положениях (на одной ноге).
3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же – с закрытыми глазами; то же – с задержкой на одной ноге.
4. Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же – в другую сторону; то же – повернуться два раза и т.д.).
5. Действия на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).
6. Удлинение времени сохранения позы («Ласточка», «Цапля» и др.).
7. Исключение зрительного анализатора при выполнении упражнений.

На развитие чувства ритма:

1. Упражнение «Козел». Цель: учить распределять внимание, слышать метроритмическую пульсацию. Описание: дети делятся на две подгруппы. На первую часть музыки «Полька» С. Рахманинова одна подгруппа выполняет притоп одной ногой, показывая, как «козел стучит копытом». Другая подгруппа покачивает головой, изображая козла. Перед игрой повторяются слова и образные движения (ритмично выполнять притопа и покачивания головой). Затем перейти к распределению действий подгрупп.

Козел сердит, козел молчит,

Он копытами стучит,

Бородой своей трясет,

Никак капусту не найдет.

2. Упражнение «Дождик: Кап!». Цель: развитие умение четко произносить текст с ритмичным движением рук и ног. Описание: Дети выполняют упражнение, сидя на стульях. Проговаривают конец фразы: кар-кар, хлоп-хлоп и т.д.

Птица: кар, кар, кар!

Ветер: хлоп, хлоп, хлоп! Дети ритмично хлопают в ладоши.

Дождик: кап, кап, кап! Хлопают ладонями по коленям.

Ноги: шлеп, шлеп, шлеп! Топают попеременно ногами.

Дети: ха, ха, ха! Вытягивают руки вперед ладонями вверх

Мама: ах, ах, ах! Качают головой.

Дождик: кап, кап, кап! Хлопают ладонями по коленям.

Туча: бах, бах, бах! Топают ногами.

3. Упражнение «Хлоп-шлеп». Цель: развивать внимание и точность исполнение хлопков и шлепков, уметь согласовывать движение рук и речи.

Описание:

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп, Дети хлопают в ладоши

Хлопают ладошки

Хлоп-хлоп – хлоп, хлоп-хлоп-хлоп,

Слушают их ушки – тянут себя за мочки ушей

Шлеп-шлеп-шлеп, шлеп-шлеп-шлеп – хлопают ладонями по коленям

Шлепают шлепушки

Шлеп-шлеп-шлеп, шлеп-шлеп-шлеп Тянут себя за мочки ушей

Слушают их ушки

Топ-топ-топ, топ-топ-топ, топают ногами

Топай топотушки

Топ- топ- топ, топ-топ-топ

Слушают их ушки – тянут себя за мочки ушей

4. Упражнение «Капельки». Цель: развивать точность выполнения словесной инструкции. Описание: назначаются несколько детей капельками, остальные – сопровождают их действия ритмическими звукоподражаниями «Кап». Перед игрой с детьми разучивается стихотворение.

Дождь по крыше заплясал,

Капельками застучал:

Вот одна, а вот другая,

Третья, пятая, восьмая.

Звукоподражания можно заменить хлопками.

5. Упражнение «Часы». Цель: развивать распределение внимания, ощущение метроритма. Описание: дети сидят в кругу и в умеренном темпе проговаривают текст, выделяя хлопками ударные слоги.

Вот часы идут – «Тик-так».

Вот часы бегут – «Тик-так».

Будем дружно мы играть

И часы изображать.

Под размеренную музыку дети последовательно друг за другом хлопают в ладоши и произносят слова: первый – «Тик!», второй – «Так!». Слог, звук,

Хлопок соответствует метроритмической доле. Игра продолжается до тех пор, пока дети не изобразят тиканье часов.

6. Упражнение «Раз-два!». Цель: развивать устойчивость внимания при воспроизведении ритмических рисунков. Описание: ритмическая деятельность проводится под музыку танцевального характера. На первую часть музыки дети выполняют пружинки, считая вслух «Раз-два!» На второй такт – действия по тексту.

1т. – Раз, два!

2 т. – Хлоп-хлоп-хлоп.

3т. – Раз, два!

4т. – Топ-топ-топ.

5т. – Раз, два!

6т. – Шлеп-шлеп-шлеп!

7т. – Раз, два!

8т. – По-во-рот!

Первый раз дети выполняют упражнение, стоя лицом в круг, на повторении – разворачиваются в круг.

7. Упражнение «Повтори ритм». Цель: развивать ритмический слух, учить точно воспроизводить ритмический рисунок. Описание: дети стоят в

кругу лицом к педагогу. С помощью рифмованного текста педагог создает установку на зрительное и слуховое запоминание.

Глазки, глазки вы смотрите,

Все запоминайте.

Ножки, ножки, все за мною

Дружно повторяйте.

Педагог показывает ногами ритмический рисунок, притопывая на одном месте на первую фразу. На вторую – дети повторяют движения в нужном ритме. Освоив ритм, дети могут передавать его хлопками, шлепками, звучанием ударных детских инструментов, чередовать групповое и индивидуальное исполнение.

8. Упражнение «Раз, два, три, четыре!». Цель: учить распределению внимания, развивать ощущение равномерности темпа и ритма в двигательных реакциях.

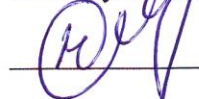
Описание: под музыку «Физкультурный марш» М. Раухвергера дети выполняют динамические движения. На нечетные такты двигаются бодрым шагом вперед, считая вслух: «Раз, два, три, четыре!» На четные такты дети стоят на месте и хлопают в ладоши, воспроизводя ритмический рисунок.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



Н.В. Соболева

« 24 » июня 2024 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ В СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Руководитель



доцент, канд.пед.наук О.В. Дмух

Выпускник



В.С. Дэль

Нормоконтролер



М.В. Думчева

Красноярск 2024