

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

МИЗГЕРТ ВАЛЕРИЯ ДЕНИСОВНА
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-
8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

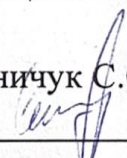
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с
основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

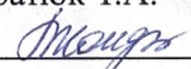
Зав. кафедрой

к. п. н., доцент Ситничук С.С.

«30» 05 2025 г. 
(дата, подпись)

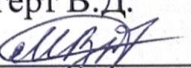
Руководитель:

к.п.н., доцент Кондратюк Т.А.

«30» 05 2025 г. 
(дата, подпись)

Дата защиты июня 2025 г.

Обучающийся Мизгерт В.Д.

«30» 05 2025 г. 
(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	3
ВВЕДЕНИЕ	
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ	8
1.1. Развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет	8
1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 7-8 лет	15
1.3. Обзор средств бальных танцев на занятиях физической культуры по гимнастике для развития координационных способностей обучающихся 7-8 лет	21
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1 Организация и проведение педагогического эксперимента	27
2.2 Методы исследования	28
ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ	33
3.1 Обоснование и разработка комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет	33
3.2 Проверка результативности педагогического эксперимента	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования определяется возрастающими требованиями к физическому развитию и здоровью подрастающего поколения, что находит отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО). ФГОС НОО акцентирует внимание на необходимости формирования у обучающихся базовых физических качеств – координации, силы, скорости, выносливости, ловкости, и гибкости. Особую актуальность приобретает поиск и разработка эффективных средств и методов развития координационных способностей обучающихся 7-8 лет, поскольку именно эти способности лежат в основе успешного освоения двигательных навыков и адаптации к различным видам физической активности.

Координационные способности, определяемые как комплекс психофизиологических свойств, обеспечивающих эффективность управления и регуляции двигательной деятельности, включают в себя способность к дифференцировке мышечных усилий, ориентированию в пространстве, поддержанию равновесия (статического и динамического), чувству ритма, соразмерности и точности движений. Недостаточный уровень развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет может привести к ряду негативных последствий, включая трудности в освоении школьной программы по физической культуре, снижение мотивации к занятиям физической активностью, а также повышенный риск травматизма. Традиционные подходы к развитию координации, зачастую, не в полной мере учитывают возрастные особенности обучающихся 7-8 лет, характеризующиеся высокой пластичностью нервной системы и сенситивным периодом для развития многих двигательных навыков. Это обуславливает необходимость поиска новых, более эффективных и современных методик, способных оптимизировать процесс развития координационных способностей у младших школьников.

Кроме того, актуальность исследования обусловлена современными тенденциями к гиподинамии и увеличению времени, которое обучающиеся

проводят за компьютером и другими гаджетами, что негативно сказывается на их физическом развитии и координационных способностях. Следствием этого является снижение уровня физической подготовленности, ухудшение осанки, повышение риска развития ожирения и других заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. В связи с этим, поиск эффективных средств и методов повышения двигательной активности и развития координации у обучающихся приобретает особую значимость для сохранения и укрепления их здоровья, а также для формирования у них устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом на протяжении всей жизни.

В контексте поиска инновационных подходов к физическому воспитанию обучающихся перспективным направлением представляется интеграция элементов бальных танцев в уроки физической культуры. Бальные танцы, благодаря своей специфике, обладают значительным потенциалом для развития координационных способностей, социальной адаптации, эмоционального интеллекта и общей физической подготовленности обучающихся. Бальные танцы предъявляют повышенные требования к пространственно-временной организации движений, требуя от исполнителя высокой точности, согласованности и дифференцированности мышечных усилий. Разнообразие фигур, характерных для различных стилей бальных танцев, способствует формированию широкого спектра двигательных навыков и улучшению гибкости суставно-связочного аппарата и координации, что особенно важно в сенситивном периоде развития двигательных качеств обучающихся 7-8 лет. Возможность самовыражения через движение позволяет обучающимся раскрыть свой творческий потенциал, снизить уровень тревожности и повысить самооценку, что, в свою очередь, способствует улучшению их психоэмоционального благополучия. Занятия бальными танцами способствуют повышению уровня общей физической подготовленности, развитию выносливости, силы, ловкости и гибкости, а также улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Постоянные занятия

танцами оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют мышечный и костный аппарат, а также оказывают влияние на правильную осанку обучающихся.

Средства балльных танцев при освоении программы по физической культуре приносят элемент новизны и разнообразия, делая занятия более интересными, увлекательными и эмоционально насыщенными, благодаря этому у обучающихся повышается мотивация к занятиям физической активностью. Балльные танцы, неразрывно связаны с музыкой, они способствуют развитию чувства ритма, музыкального слуха и эстетической грамотности, что оказывает положительное влияние на общее интеллектуальное развитие обучающегося. Развитие музыкальных способностей способствует формированию когнитивных функций, улучшению памяти и повышению уровня интеллектуального развития в целом. Занятия балльными танцами способствуют снижению уровня тревожности и стресса, улучшению эмоционального состояния и формированию позитивной самооценки.

Музыка, как универсальный язык, способна создавать позитивную эмоциональную атмосферу, снижать уровень тревожности и стимулировать активность. Танцы, интегрированные в учебно-воспитательный процесс, не только способствуют развитию физических качеств, таких как координация, гибкость и выносливость, но и формируют чувство ритма, музыкальность, выразительность движений, а также содействуют развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, взаимопомощь и умение работать в команде, через взаимодействие с другими обучающимися.

В возрастном диапазоне семи и восьми лет наблюдается сенситивный период, характеризующийся повышенной восприимчивостью обучающихся к обучению и развитию различных навыков, что создает благоприятные условия для эффективного формирования координационных способностей. Именно в этот период происходит интенсивное созревание нервной системы и формирование новых нейронных связей, что определяет высокую пластичность

и обучаемость обучающихся в области двигательной деятельности. Эффективное развитие координационных способностей в данном возрастном периоде является критически важным для последующего физического развития, обеспечивая фундамент для освоения более сложных двигательных навыков, повышения спортивных результатов и снижения риска травматизма.

Более того, включение разнообразных форм физической активности в сочетании с музыкальным сопровождением способствует формированию у обучающихся положительного отношения к здоровому образу жизни. Данный подход выходит за рамки простого выполнения физических упражнений, подразумевая осознание важности здоровья, активного образа жизни и рационального питания в повседневной жизни. Акцент на формировании позитивных привычек, связанных с физической активностью, способствует профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией, и формированию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью на протяжении всей жизни.

Проблема исследования: проблема связана с необходимостью развития координационных способностей обучающихся 7-8 лет с использованием упражнений из бальных танцев.

Проблема, актуальность исследования определили тему выпускной квалификационной работы «Развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет средствами бальных танцев».

Объект исследования: образовательный процесс по физической культуре в начальной школе.

Предмет исследования: средства бальных танцев (комплекс упражнений), способствующие развитию координационных способностей обучающихся 7-8 лет.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплекс упражнений из бальных танцев, способствующий развитию координационных

способностей обучающихся 7-8 лет, реализуемый на уроках физической культуры по гимнастике с основами акробатики.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Обосновать и разработать комплекс упражнений, способствующий развитию координационных способностей обучающихся 7-8 лет из бальных танцев.
3. Реализовать комплекс упражнений, способствующий развитию координационных способностей обучающихся 7-8 лет из бальных танцев на уроках физической культуры.
4. Определить результативность разработанного комплекса упражнений с целью развития координационных способностей обучающихся 7-8 лет на занятиях по бальным танцам.

Гипотеза исследования: комплекс упражнений по бальным танцам способствует развитию координационных способностей обучающихся 7-8 лет если:

- для развития координационных способностей обучающихся используется комплекс упражнений, который включает танцевальные движения из медленного вальса и танца ча-ча-ча и реализуется в основной части урока при изучении темы гимнастика с основами акробатики;
- при дозировании нагрузки определены и учтены основные анатомические и физиологические особенности обучающихся 7-8 лет;
- для определения результативности разработанного комплекса танцевальных упражнений реализуется педагогическое тестирование развития координационных способностей.

База исследования: МБОУ СОШ № 90 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 90 г. Железногорск.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

1.1. Развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет

Под двигательными координационными способностями человека понимаются его способности к согласованию определенных двигательных действий и операций в единое целое с учетом поставленной цели и взаимодействия с другими уровнями координации деятельности человека.

Е.П. Ильин под координацией понимает «характеристику двигательных действий, связанную с управлением, согласованностью и соразмерностью движений и с удержанием необходимой позы». К ним относятся способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений [20].

Для успешного решения двигательной задачи Д.Д. Донской предлагает выделить три вида координации: нервную, мышечную и двигательную. По мнению Е.П. Ильина, следует разделять внутримышечную, межмышечную и сенсорно-мышечную координации [20].

Д.Д. Блум приводит классификацию общих координационных способностей и выделяет следующие их разновидности:

1. ориентационную способность, под которой понимается способность к изменению и определению положения тела и его частей в пространстве и времени, с учетом меняющейся ситуации;
2. способность к сочленению движений отдельных частей тела между собой, выражающаяся во взаимодействии пространственных и силовых параметров движения;
3. дифференцированную способность, т.е. способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движений, а также движения в целом;

4. способность к равновесию, под которой понимается: а) способность к удержанию тела в состоянии равновесия (статическое равновесие) и б) способность к возвращению в состояние равновесия во время движения (динамическое равновесие);

5. реагирующую способность – способность к быстрому началу целенаправленного двигательного акта соответственно определенному сигналу;

6. способность к переключению, т.е. способность к проектированию оптимальной программы действий, контролю, корректировке и перестройке её двигательной реакции в соответствии с актуальной или предполагаемой ситуацией;

7. ритмическую способность, определяющую и реализующую характерные динамические изменения в процессе двигательного акта [14].

П. Хиртц, Г. Людвиг и И. Вельнитц выделяют следующие общие или фундаментальные координационные способности:

- кинестетическую дифференцировочную;
- пространственную ориентационную;
- реагирующую;
- способность к равновесию;
- ритмическую.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

- способности человека к точному анализу движений;
- деятельности двигательного анализатора;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития физических способностей;
- психологических свойств, таких как смелость и решительность;
- возраста обучающихся;
- общей подготовленности занимающихся [9].

В возрасте 7-8 лет координация движений у обучающихся бывает

неустойчивой, как в плане скорости, так и ритма. В физическом воспитании имеется богатый выбор методов и средств для развития координационных навыков у обучающихся.

Ключевым инструментом для формирования этих способностей являются физические упражнения, которые отличаются повышенной координационной сложностью и новизной. Увеличить сложность упражнений можно, варьируя пространственные, временные и динамические параметры, а также изменяя внешние условия, например, порядок расположения снарядов, их вес и высоту. Кроме того, можно менять площадь опоры или увеличивать её подвижность в упражнениях на равновесие, а также добавлять элементы бега и ловли предметов, выполнять задания по сигналу или в ограниченные временные рамки.

Наиболее широкую и доступную группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в изменяющихся условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики, упражнения в равновесии [19].

Упражнения, которые способствуют развитию координационных способностей, остаются эффективными только до тех пор, пока их выполнение не становится автоматическим. После этого они утрачивают свою значимость, поскольку любое движение, освоенное до уровня навыка и выполняемое в неизменных условиях, не способствует дальнейшему улучшению координационных способностей.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий [22].

Высокий уровень развития координационных способностей особенно важен для обучающихся в возрасте 7-8 лет. Развитая координация помогает им быстро осваивать новые двигательные навыки, быть подвижными и оперативно реагировать на изменения в окружающей среде. Работая над координацией в этом возрасте, можно заложить прочный фундамент для формирования сложных двигательных умений и навыков, а также развить уверенность в себе. Это особенно актуально в начальные годы жизни, когда происходит социализация ребенка в коллективе [9].

Качество развития координационных способностей в юном возрасте во многом определяет скорость освоения новых элементов, связок и комбинаций в более старшем возрасте. Это, в свою очередь, влияет на возможность обучающегося успешно справляться с программой, соответствующей его возрастной группе. Развитие координационных способностей у обучающихся начальных классов играет ключевую роль в их физическом и психологическом развитии. Рассмотрим представленные на рисунке 1 факторы, которые подчеркивают важность этого процесса.

Анализ рисунка показывает, что на развитие координационных способностей обучающихся начальной школы влияют многие факторы. Среди них выделяют улучшение физического здоровья. Благодаря занятиям и адекватной физической активности происходит развитие мышечной силы и выносливости, которые обеспечивают поддержание оптимальной массы тела, улучшение метаболических процессов и снижение риска развития заболеваний, связанных с гиподинамией, таких как ожирение, сахарный диабет второго типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Активный образ жизни в детстве закладывает основу для крепкого здоровья на протяжении всей жизни.



Рисунок 1. Факторы развития координационных способностей обучающихся 7-8 лет.

Другой фактор – совершенствование координации и гибкости, представляет целенаправленные упражнения, направленные на развитие координационных способностей, которые позволяют обучающимся улучшить проприоцептивное восприятие, оптимизировать сенсомоторную интеграцию и повысить точность управления движениями. Это, в свою очередь, способствует эффективному выполнению разнообразных двигательных задач, таких как бег, прыжки, а также снижает риск травматизма, поскольку улучшается способность предвидеть и избегать опасные ситуации. Развитая координация позволяет обучающимся более уверенно и безопасно исследовать окружающий мир.

Повышение уверенности в себе влияет на самооценку обучающихся и оказывает положительное влияние на освоение новых двигательных навыков,

улучшает координацию школьников, повышает уровень физической подготовленности и формирует у них позитивный образ собственного «Я». Преодоление трудностей в процессе обучения двигательным действиям также способствует развитию волевых качеств, настойчивости и целеустремленности, что пригодится им в учебе и других сферах жизни.

Еще один фактор, при котором происходит развитие социальных навыков. Благодаря организованным занятиям в групповом формате обучающиеся начинают поддерживать друг друга, уважать своих товарищей, учатся сотрудничать и работать в команде, благодаря чему формируется чувство ответственности и справедливости.

Физические упражнения способствуют улучшению кровоснабжения мозга, повышению уровня нейротрофических факторов и оптимизации нейронных связей, что положительно сказывается на учебной деятельности и способствует более эффективному усвоению знаний. Активные обучающиеся лучше учатся и обладают более высокой успеваемостью.

Формирование устойчивых привычек к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой является одним из наиболее значимых результатов целенаправленного развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет, что обеспечивает высокую точность выполнения ими движений, и таким образом снижается риск полученных травм.

Участие в различных видах двигательной активности, требующих высокого уровня координации, способствует развитию коммуникативных навыков, умению сотрудничать и взаимодействовать с партнерами, а также формирует позитивное отношение к физической культуре. Занятия физической культурой, требующие скоординированных движений и командной работы, развивают навыки общения, умение взаимодействовать с другими людьми, а также способствуют формированию умения работать в команде и достижению общих целей. Совместная деятельность, направленная на решение двигательных задач, способствует развитию эмпатии, уважения к

партнерам, а также формирует навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества, что является важным аспектом социальной адаптации.

Занятия, направленные на развитие координационных способностей у обучающихся начальных классов, нужны не только для улучшения физического здоровья, но и для сохранения когнитивных функций на высоком уровне, развития памяти и улучшения учебной дисциплины [32].

Корректировка и оптимизация движения играют решающую роль в развитии координационных способностей обучающихся 7-8 лет и определяют фундаментальное значение для физического развития обучающихся в целом. Эти навыки являются основополагающими для общего физического развития обучающихся и способствуют формированию их уверенности в собственных силах. Координацию можно улучшить с помощью различных видов упражнений, которые могут включать в себя, например, бальные танцы. Танцы не только развлекают, но и помогают воспитанникам научиться управлять своим телом в пространстве, способствуя их физическому развитию и укреплению здоровья.

Таким образом, под координационными способностями обучающихся 7-8 лет мы определили, что это - комплекс психофизиологических качеств, проявляющихся в умении быстро, точно, целесообразно, экономно и согласованно выполнять сложные двигательные действия, требующие высокой степени управления и регуляции двигательной активности, а также быстро и эффективно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменяющейся ситуацией.

Также нам известно, что на развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет влияют такие факторы как: улучшение физического здоровья; улучшение координации и гибкости; повышение уверенности в себе; развитие социальных навыков; повышение когнитивных способностей; формирование здоровых привычек.

Таким образом, был проведен анализ понятия «координационные способности», а также выявлено, что регулярные занятия физической активностью укрепляют здоровье обучающихся, занятия улучшают работу легких и сердца, повышают аэробную выносливость, что снижает риск заболеваний. Развитие координационных способностей способствует успешному освоению новых двигательных навыков, повышению уверенности в себе, развитию социальных навыков, улучшению когнитивных функций и формированию здоровых привычек. Формирование привычек к здоровому образу жизни в детстве закладывает основу для активного и здорового существования во взрослой жизни.

1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 7-8 лет

Развитие представляет собой процесс качественных и количественных изменений, происходящих в организме человека, который приводит к усложнению взаимодействия всех его систем. Оно включает три ключевых аспекта: рост, дифференцирование тканей и органов, а также формообразование [37].

Организм обучающегося является сложной и одновременно очень уязвимой социально-биологической системой. Именно в детском возрасте закладываются основы здоровья будущего взрослого человека. Объективно оценить физическое развитие обучающегося можно лишь с учетом особенностей соответствующего возрастного периода и соотношения показателей жизнедеятельности конкретного обучающегося с нормами его возрастной группы.

Анатомо-физиологические особенности детей в возрасте 7-8 лет отражают их активное физическое, психическое и социальное развитие. Этот период характеризуется значительными изменениями, которые влияют на их здоровье, обучение и взаимодействие с окружающим миром. Данный период

называется «раннее детство», в котором формируются основные анатомо-физиологические особенности, представленные на рисунке 2 [31].

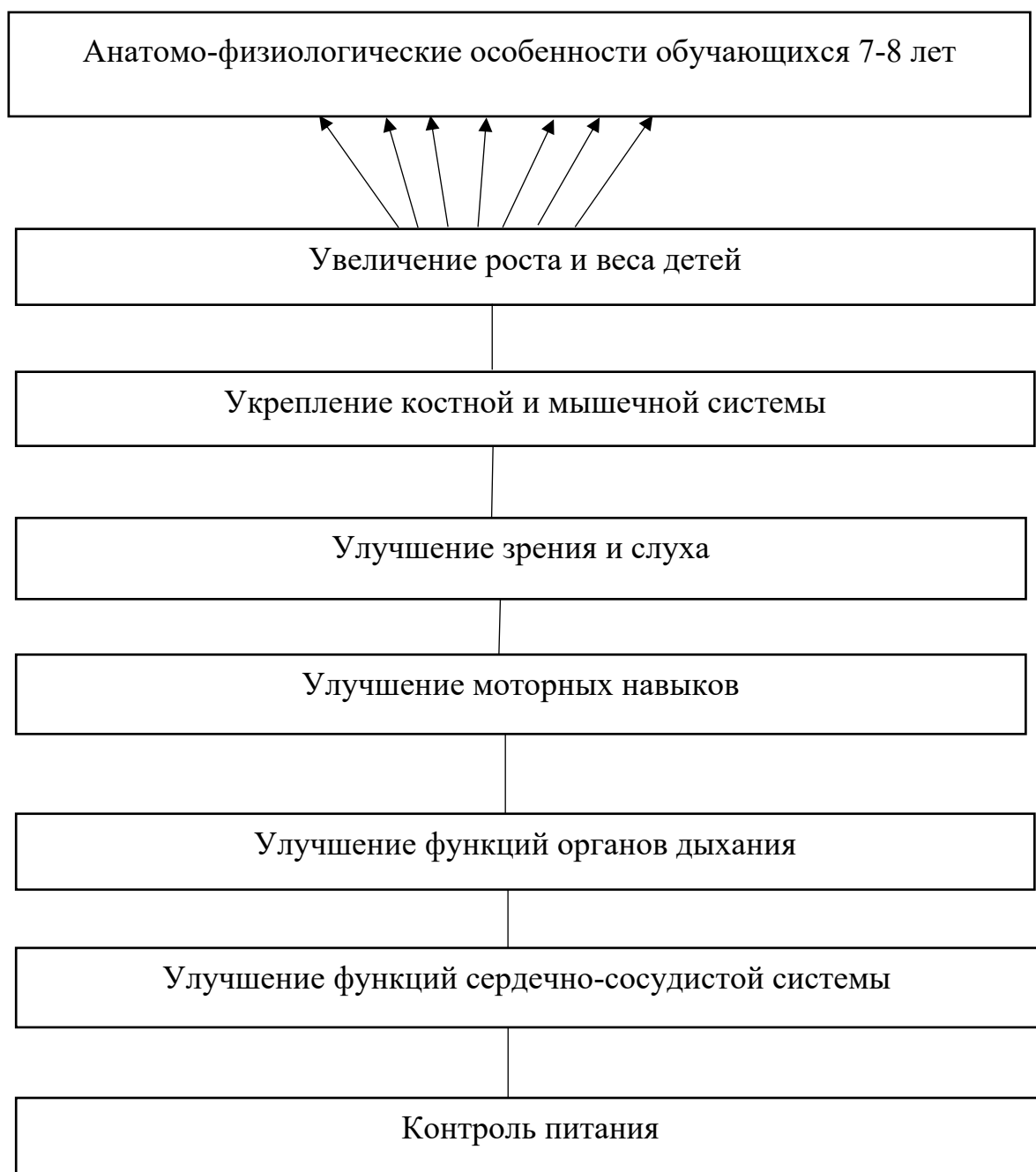


Рисунок 2. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 7-8 лет.

Анализируя данные рисунка, мы можем заключить, что у обучающихся 7-8 лет значительно увеличиваются темпы роста и веса. В среднем в этом возрасте рост обучающихся составляет примерно 120-130 см., а вес

варьируется в диапазоне 20-30 кг. Кости становятся крепкими, но остаются такими же гибкими, благодаря чему снижается риск переломов и травм. Также увеличивается мышечная масса ребенка, осваиваются новые моторные навыки, вследствие чего улучшается физическая активность и координация движений у обучающихся. Дальнейшее развитие приобретают мелкие моторные навыки, зрение становится более четким, развивается слух, благодаря этому речь и музыкальные звуки воспринимаются намного лучше.

Для занятий физической культурой особенно важно учитывать то, что у обучающихся увеличивается объем легких, и им становится легче дышать, они получают больше кислорода, и как следствие легче адаптироваться к физическим нагрузкам. Сердце у обучающихся этого возраста растет и становится более мощным. Что касается органов пищеварения, то они уже в основном сформировались, однако обучающиеся еще остаются чувствительными к изменениям в питании.

Если говорить конкретно об особенностях строения и функционирования организма мальчиков и девочек, то различия можно описать следующим образом:

Мальчики:

- больше мышц, чем у девочек, также они сильнее, благодаря большому количеству тестостерона, что способствует лучшей координации и выносливости;
- кости ломаются реже, они более крепкие и плотные;
- в спокойном состоянии из-за большей мышечной массы сердце может биться чуть медленнее;
- организм готовится к будущему взрослению.

Девочки:

- они более гибкие и ловкие, чем мальчики, но как правило у них меньше силы и мышц;
- важно правильно питаться, чтобы кости были крепкими и здоровыми;

- из-за меньшей массы тела, сердце может биться немного быстрее, чем у мальчиков.

Обучающиеся 7-8 лет, в своей жизни переживают очень важный этап, они в начале школьного обучения. Именно на этом этапе формируется фундамент для всех дальнейших успехов в учебе, а также формируются ключевые навыки и знания, необходимые для успешной адаптации в социуме. На рисунке 3 рассмотрим ключевые психолого-педагогические особенности обучающихся 7-8 лет.

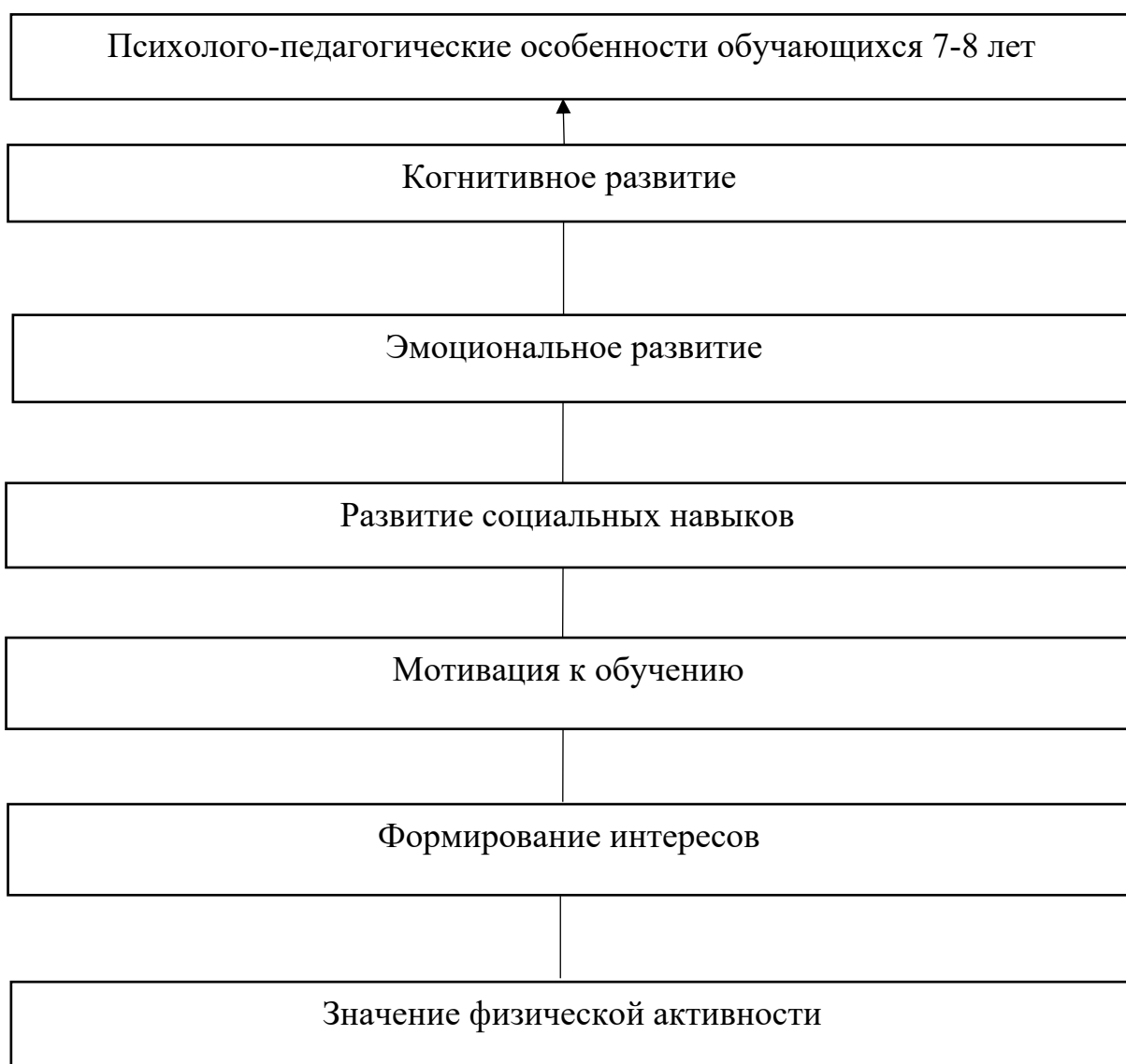


Рисунок 3. Психолого-педагогические особенности обучающихся 7-8 лет.

Так, среди представленных на рис. 3 психолого-педагогических особенностей ученые выделяют когнитивное развитие, которое характеризуется развитием логического мышления, произвольной и непроизвольной памяти, речи, внимания и другими характеристиками. В частности, на занятиях физической культурой можно использовать видео фрагменты с танцевальными движениями, которые обучающиеся могут запоминать и повторять по памяти.

Что касается эмоционального развития, то считается, что занятия бальными танцами с музыкальным сопровождением: могут служить стимулом для дальнейших занятий физической культурой. Формирование положительного двигательного опыта, развитие моторных навыков, эстетическое удовлетворение, социальное взаимодействие и осознанное отношение к здоровью – все эти факторы способствуют повышению мотивации и вовлечению в различные виды физической активности, обеспечивая поддержание активного и здорового образа жизни.

Также обучающиеся становятся более сензитивны к мнениям окружающих, особенно сверстников и взрослых. В этом возрасте происходит формирование их самосознания, они начинают сравнивать себя с другими. Благодаря тому, что обучающиеся начинают чувствовать себя успешными, у них повышается самооценка и появляется вера в себя. Но, если вдруг что-то происходит не так, самооценка может упасть. Поэтому для них очень важна помощь и поддержка со стороны окружающих. Также в этом возрасте девочки более эмоциональны и общительны, чем мальчики. Однако мальчики могут быть более активными и способны совершать рискованные действия.

В возрасте семи и восьми лет происходит развитие социальных навыков, обучающиеся активно начинают учиться общаться и взаимодействовать друг с другом. В связи с этим важно использовать в обучении разные формы организации занятий – фронтальные, индивидуальные и парные. Так же обучающиеся этого возраста приобретают новых друзей, учатся общаться, договариваться и разрешать конфликтные ситуации. Они оберегают эти

дружеские отношения, потому что они очень важны для их социального развития. В этом возрасте у обучающихся начинает развиваться чувство справедливости. Они начинают понимать, как правильно нужно себя вести в обществе, обращают внимание на то, как к ним относятся справедливо или нет. Девочки чаще заводят себе друзей и более близких подруг, а мальчики все вместе играют в подвижные игры.

Мотивация к обучению у обучающихся может варьироваться. Кому-то интересно просто узнать что-то новое (внутренняя мотивация), а кто-то, наоборот, хочет получать хорошие оценки, и чтобы его похвалили (внешняя мотивация). Важно давать обучающимся возможность выбора, что и как он хочет изучать, тогда у них будет желание учиться самостоятельно, и поможет им полюбить занятия и получать от них удовольствие.

Формирование устойчивых интересов к определенным видам деятельности. В дальнейшем эти интересы могут стать основой для обучения и саморазвития.

Для здоровья и развития обучающихся 7-8 лет очень важны регулярные занятия физической культурой. Улучшается концентрация внимания, снижается уровень стресса, благодаря участию в командных играх происходит развитие социальных навыков.

При разработке комплекса упражнений мы учитывали психолого-педагогические особенности, включая создание условий для физической активности и развитие когнитивных навыков, а также поддержку психического здоровья средствами музыкального сопровождения. Обучающимся следует предоставлять возможность участвовать в различных видах деятельности, которые положительно влияют на их полноценное развитие, как физическое, так и психическое, переключая их в различные виды деятельности, выполняя упражнения как по одному, так и в паре сменного состава.

Благодаря танцам, таким как медленный вальс и ча-ча-ча, обучающиеся могут лучше понять своё тело, научиться контролировать движения и развивать

чувство равновесия, что, в свою очередь, положительно влияет на общую физическую подготовку и уверенность в себе.

Таким образом, бальные танцы не только могут разнообразить занятия физической культурой, но и предоставляют множество преимуществ для физического и эмоционального благополучия.

1.3. Обзор средств бальных танцев на занятиях физической культуры по гимнастике для развития координационных способностей обучающихся 7-8 лет

Включение элементов бальных танцев в занятия по гимнастике предоставляет ценные возможности для развития координационных способностей и гибкости у обучающихся 7-8 лет. Гимнастика традиционно делает акцент на развитие этих качеств, и интеграция элементов бальных танцев может расширить спектр используемых средств и методов, повышая интерес и мотивацию обучающихся.

Бальные танцы включают разнообразные движения, способствующие улучшению координации: повороты, прыжки, комбинации элементов, различные фигуры и другие движения. Занимаясь танцами, ребенок осваивает управление своим телом и достигает гармонии, необходимой для выполнения сложных элементов [32].

При разработке комплекса упражнений, для нас наиболее актуальны такие аспекты из практики бальных танцев, как баланс, координация движений, выносливость, гибкость и правильное дыхание, что ведет к усовершенствованию координационных способностей ребенка. Связки элементов танцевальных движений требуют хорошо развитых координационных способностей и памяти для запоминания и исполнения сложных движений в определенной последовательности [24].

Основная цель бальных танцев – синхронизация движений партнеров и создание эффекта легкости и плавности, которые достигаются за счет

определенных техник, стилей и элементов танцевального движения [5]. Также это помогает создать интерактивную атмосферу и укрепить связь между партнерами. Прежде всего необходимо познакомить обучающихся с программами бальных танцев:

Европейская программа:

Медленный вальс открывает соревнования по бальным танцам. Это трехдольный танец, который исполняется в паре, как правило, в закрытой позиции. Легкое платье партнерши, плавный ритм, мягкие движения – все это должно создавать эффект невесомости. Пара, исполняя медленный вальс, как будто летает над паркетом. Добиться такого впечатления от танца – высшее мастерство его исполнителей.

Танго второй танец европейской программы, он отличается четкими и резкими движениями, которые являются полной противоположностью с плавностью медленного вальса. Оно требует точного контроля над телом и выразительной работы ног. Важную роль играет взаимодействие партнеров, создающее драматическую атмосферу. Музыкальный размер составляет 2/4, количество тактов в минуту 32-33, а акцент во время исполнения падает на 1 и 3 удар.

Венский вальс исполняется быстрее, чем медленный вальс, и состоит преимущественно из вращательных движений. Он требует высокой техники и координации, чтобы поддерживать быстрый темп и сохранять баланс во время сложных фигур. Согласно современным стандартам соревнований, его ритм составляет 58–61 такт в минуту.

Медленный фокстрот с музыкальным размером 4/4 и темпом 28-30 тактов в минуту (112-120 уд/мин), этот танец отличается строгими линиями и возможностью изменения последовательности движений. Фокстрот проявляет сдержанность и элегантность.

Квикстеп представляет собой разновидность фокстрота, возникшую в начале 20 века. Он внес свои изменения в классический фокстрот и стал

отправной точкой для новых темпов и ритмов. Темп квикстепа составляет 50-52 такта в минуту, а музыкальный размер — 4/4.

Латиноамериканская программа:

Самба отличается частая смена позиций партнеров, подвижность ног и общий экспрессивный стиль. Движения в танце характеризуются быстрым перемещением веса тела с помощью колен. Партнеры могут разъединяться и исполнять отдельные элементы на некотором расстоянии друг от друга. Музыкальный размер составляет 2/4 или 4/4, а темп - 50-52 такта в минуту.

Ча-ча-ча кубинский танец, который широко популярен в странах Карибского бассейна. Он активен и ритмичен, с быстрыми и точными движениями. Музыкальный размер - 4/4, темп - 30 тактов в минуту.

Румба акцентирует внимание на движениях корпуса, а не на ногах, используя сложные ритмические сочетания. Музыкальный размер составляет 4/4, темп - 27-31 такт в минуту, акценты падают на 1 и 3 счёт.

Пасодобль с музыкальным размером 2/4, этот танец имеет умеренно быстрый темп - 60 тактов (120 ударов) в минуту. Исполняется в паре и следует драматическому характеру музыки, с активным передвижением по площадке. Это яркий испанский танец, обладающий гармоничными позициями рук и линиями ног.

Джайв разновидность свинга, отличающаяся свободными движениями. Джайв - быстрый и энергичный латинский танец, в который входят акробатические элементы. Он считается одним из самых сложных танцев. Счет танца: 1-2, 3 и 4, 3 и 4 с акцентом на 2 и 4. Музыкальный размер - 4/4, темп варьируется от 40 до 46 тактов в минуту.

Каждый танец европейской и латиноамериканской программы имеет свой характер и стилистику исполнения. Изучение танцев происходит постепенно с учетом возрастной категории спортсмена. На начальном этапе обучения обучающиеся в первую очередь изучают медленный вальс и ча-ча-ча. В каждом танце существует определенная техника исполнения, которая позволяет достигать максимальной эффективности, динамики и

выразительности движения [5]. Это относится ко всем элементам движений и фигур, таким как: шаги, вращения, действия рук, координация рук с движениями ног, взаимодействие с партнершей, а также положение корпуса на месте и в динамике.

Так как медленный вальс и ча-ча-ча обладают преимуществами простоты, легкости усвоения, разнообразного музыкального сопровождения мы будем использовать танцевальные движения из этих танцев для разработки нашего комплекса упражнений.

Бальные танцы являются очень сложными и требовательными, поэтому важно овладеть практическими и техническими основами для создания динамичности движений, в то же время их легкости и выразительности [19]. Для оценки результатов усвоения обучающимися рассмотрим практические и технические аспекты бальных танцев:

Контакт с партнером – взаимодействие рук и правильный перенос веса партнеров становится ключом к тому, чтобы движения были гармоничными и естественными. Необходимо держать легкий и естественный контакт с партнером во время танца, чтобы движения были согласованы.

Техника ног – формирование эффективного движения ног является неотъемлемой частью бальных танцев. Важно научиться распределять вес тела и иметь правильную постановку стопы, чтобы обеспечить баланс, устойчивость и как следствие точные движения.

Постановка тела – во время танца необходимо вытягивать с помощью мышц спины и шеи позвоночник вверх. В это время ноги препятствуют колебанию тела и избытку переноса веса. Положение корпуса является ключевым критерием оценивания спортсменов на соревнованиях наряду с музыкальностью.

Контроль дыхания – контроль дыхания поможет улучшить концентрацию и синхронизацию движений между партнерами, даже во время сложных комбинаций и быстрых синкопированных ритмов. Контроль дыхания осуществляется в самом начале танца. При помощи дыхания

возможно научиться правильно и музыкально переносить вес на ногу в различных элементах хореографии (на выдохе отпускать вес при движении, на вдохе останавливать как вес своих ног, так и движение партнерши), а также использовать в определенных акцентах.

Ритм танца – один из самых важных элементов бальных танцев. Необходимо научиться исполнять движения в такт музыке, следить за ударами, чтобы действия были точными и динамичными. Также более опытные спортсмены могут экспериментировать с ритмом музыки при помощи работы тела, задержки и ускорения действий в ногах. Проще говоря, при помощи работы тела и ног на контрасте от основного музыкального ритма.

Умение вести – важный аспект, при котором партнер умеет вести партнершу во время танца. Партнер должен направлять партнершу в соответствии с музыкой и движениями, не увлекаясь своими движениями. Задача партнера показать, «продать» партнершу судьям. Девочка делает гораздо больше движений, чем мальчик, таким образом основная цель партнера в танце – это сделать все возможное для того, чтобы партнерша успела выполнить все свои задачи в танце качественно. Следовательно, партнер должен технично вести, направлять, а также создавать условия для высококачественного танца партнерши. Кроме того, важно сохранять каждое действие характерным определенному танцу, выражающим его эмоционально-художественный смысл.

Танцевальные упражнения направлены на развитие правильной техники постановки стоп и тела, координации движений и чувства ритма. Бальные танцы требуют высокой точности, изящества и согласованности движений, что позволяет обучающимся лучше понять возможности своего тела и синхронизировать его с музыкой. Занятия бальными танцами способствуют улучшению музыкального слуха и осанки, укреплению мышц и повышению гибкости. Развивая координационные способности через бальные танцы, обучающиеся также учатся работать в команде, взаимодействовать с партнером и следовать указаниям педагога.

Бальные танцы помогают детям развивать чувство ритма, что в будущем способствует их музыкальности [12]. Они помогают формировать физические качества, необходимые для успешного выполнения различных видов деятельности, а также способствуют развитию социальной активности и уверенности в себе.

В разделе «Гимнастика» танцы медленный вальс и ча-ча-ча обладают преимуществами простоты, легкости усвоения, разнообразного музыкального сопровождения, мы будем использовать танцевальные движения из этих танцев для разработки нашего комплекса упражнений.

При оценке результатов усвоения обучающимися элементов танцев медленный вальс и ча-ча-ча, а также развития их координационных способностей, особенно в соревновательный период, необходимо учитывать следующие критерии:

- наблюдение: оценка техники, координации и выразительности во время занятий и выступлений;
- видеоанализ: просмотр и анализ видеозаписей выступлений для выявления ошибок и определения направлений для улучшения;
- судейская оценка: использование критериев оценки, принятых в судействе бальных танцев, для объективной оценки выступлений на соревнованиях;
- тестирование: использование специализированных тестов для оценки координационных способностей и музыкального слуха.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и проведение педагогического эксперимента

Исследование в рамках выпускной квалификационной работы проводилось в несколько этапов, на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 90 г. Железнодорожска в период с октября 2024 г. по март 2025 г.

В эксперименте принимали участие обучающиеся отнесенные к основной медицинской группе здоровья.

К педагогическому эксперименту были привлечены обучающиеся 1 «А» класса (12 девочек и 8 мальчиков) и 1 «Б» класса (10 девочек и 10 мальчиков) (n=40).

Занятия по физической культуре у обучающихся проводились во второй четверти 3 раза в неделю по 45 минут.

Обучающиеся 1 «А» класса (n=20) занимались по программе физической культуры, дополнительно стал применяться комплекс, направленный на развитие координационных способностей с элементами танцевальных упражнений, реализуемый на уроках физической культуры при изучении темы гимнастика с основами акробатики (экспериментальная группа). У обучающихся 1 «Б» класса (n=20) занятия проходили по программе физической культуры, раздел гимнастика с основами акробатики выполнялись стандартные гимнастические упражнения, направленные на развитие гибкости, координации и силы. (контрольная группа).

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

- подготовительный этап. На первом этапе исследования была изучена научно-методическая литература по теме исследования, был сформирован объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования, а также было определено место и сроки проведения эксперимента, и разработан комплекс

упражнений, способствующий развитию координационных способностей с элементами бальных танцев (октябрь-ноябрь 2024);

- основной этап. На втором этапе исследования проводилось входное тестирование координационных способностей обучающихся контрольной и экспериментальной групп, педагогическое наблюдение, сбор и обработка полученной информации (ноябрь 2024 года – декабрь 2025 года). Комплекс упражнений по развитию координационных способностей обучающихся 7-8 лет проводился во 2 четверти учебного года (с 7 ноября по 24 декабря);

- заключительный этап. На третьем этапе проводилось итоговое тестирование контрольной и экспериментальной групп, оформление материала исследования, также осуществлялась математическая обработка и анализ полученных данных, кроме того, были сформированы выводы (декабрь 2024 – март 2025 года).

Данное педагогическое исследование поможет педагогам понять процессы развития координационных способностей обучающихся 7-8 лет средствами бальных танцев, а также оценить результативность разработанного комплекса упражнений, реализуемого на уроках физической культуры при изучении темы гимнастика. Кроме того, результаты могут быть полезны при разработке новых методик, а также могут использоваться при мотивации к занятиям физической культурой.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач по теме были использованы следующие методы:

- теоретические – анализ и обобщение научно-методической литературы, теоретическое обобщение результатов исследования;
- эмпирические – тестирование; эксперимент; методы математической статистики и обработки экспериментальных данных.

1. Анализ научно-методической литературы.

Данный метод был необходим для четкого понимания методологии исследования и определения общих теоретических основ, а также для оценки степени научной разработанности рассматриваемой проблемы. Изучалась литература по таким дисциплинам как физиология, психология, теория и методики физического воспитания, теория и методика преподавания. В процессе написания работы было проанализировано 40 источников литературы.

2. Педагогическое тестирование.

Тестирование проводилось для оценки общего уровня развития координационных способностей обучающихся 7-8 лет. Перед проведением тестов была проведена разминка, в которую включались: бег в среднем темпе, дыхательные, общеразвивающие и подводящие упражнения, перед обучающимися ставилась задача выполнять упражнения максимально с лучшим результатом. В ходе тестирования были использованы следующие контрольные тесты:

Тест 1. Кувырки вперед - оценка общей координации движений, чувства равновесия, ориентации в пространстве и способности к последовательному выполнению двигательных актов. Оборудование. Гимнастические маты (3-4 шт.), выложенные в линию. Выполнение. Респондент встает в основную стойку перед матами. По сигналу, из основной стойки переходит в положение упора присев, затем выполняет последовательно три кувырка вперед, стараясь сделать это технически правильно и без остановок между кувырками. Важно сохранять прямолинейность движения вдоль линии матов. После завершения третьего кувырка обучающийся возвращается в основную стойку.

Тест 2. Вращения - оценка вестибулярной устойчивости, чувства равновесия и способности к сохранению координации при вращательных движениях. Выполнение:

- обучающийся встает на одну ногу, вторая нога согнута в колене, а стопа касается колена опорной ноги (положение «цапли»). Руки разведены в стороны для удержания равновесия.

- по сигналу обучающийся начинает вращения вокруг своей оси (в одну сторону).

- после небольшой паузы упражнение повторяется с вращением в другую сторону.

- оценивается техника выполнения вращений.

Тест 3. Ласточка - оценка статического равновесия, силы мышц спины и ног, чувства баланса. Выполнение:

- обучающийся встает на одну ногу, наклоняется вперед, одновременно отводя другую ногу назад, образуя прямую линию от головы до пятки свободной ноги (положение “ласточки”). Руки разведены в стороны для удержания равновесия.

- засекается время, в течение которого обучающийся удерживает равновесие в данном положении.

- упражнение повторяется с опорой на другую ногу.

- регистрируется лучшее время удержания равновесия для каждой ноги.

Критерии количественные: 5 баллов – обучающийся находится 20 секунд в статическом положении и дольше; 4 балла – 15-19 секунд; 3 балла – 10-14 секунд; 2 балла – 5-9 секунд; 1 балл – 5 секунд и меньше.

Тест 4. Бег со сменой направления - оценка ловкости, скорости реакции, способности к переключению внимания и координации при изменении направления движения. Выполнение:

- обучающийся начинает бег в одну сторону по залу, по сигналу (хлопок, свисток) обучающийся должен максимально быстро остановиться, развернуться и побежать в обратную сторону.

- упражнение повторяется несколько раз.

- оценивается устойчивость во время смены направления, ориентация в пространстве, скорость.

Тест 5. Метание мяча в цель (расстояние 3 метра, 5 попыток) – оценка зрительно-моторной координации, точности движений и силы броска.

Оборудование: мяч теннисный, мишень (обруч, закрепленный на стене или поставленный на пол) на расстоянии 3 метров от линии броска. Выполнение:

- обучающийся встает на линии броска и выполняет 5 попыток метания мяча в мишень.

- подсчитывается количество попаданий в мишень.

Тест 6. Прыжки через скакалку на двух ногах (30 секунд) - оценка общей координации, чувства ритма, ловкости и выносливости. Оборудование: скакалка, секундомер. Выполнение:

- обучающийся выполняет прыжки через скакалку на двух ногах в течение 30 секунд.

- подсчитывается общее количество прыжков за отведенное время.

Критерии количественные: 5 баллов – 40 прыжков и более; 4 балла – 30-39 прыжков; 3 балла – 20-29 прыжков; 2 балла – 10-19 прыжков; 1 балл – менее 10 прыжков.

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это специально организованное исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания воспитания и обучения.

В педагогическом эксперименте в программу занятий экспериментальной группы вводились упражнения, направленные на развитие координационных способностей из бальных танцев таких как медленный вальс и ча-ча-ча.

4. Методы обработки данных:

- метод описательной статистики;
- сравнение двух выборок на основе статистического U-критерия Манна-Уитни (использовался т.к. в выборке небольшое количество испытуемых).

Для сравнения полученных результатов во входном и итоговом тестировании использовался метод описательной статистики $S=(x_1+x_2+x_3)/3$; $\delta = |x - x_0|/x_0$.

Для оценки результативности комплекса упражнений для развития координационных способностей обучающихся 7-8 лет применялся статистический U-критерий Манна-Уитни. Расчеты производились по формуле:

$$U = (n_1 * n_2) + \frac{n_x * (n_x + 1)}{2} - T_x$$

где n_1 – количество испытуемых в выборке 1;

n_2 – количество испытуемых в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов

ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ

3.1 Обоснование и разработка комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет

Федеральная рабочая программа по физической культуре включает в себя 3 раздела и общее количество часов составляет – 99. Мы включили разработанный комплекс в раздел 2 «Спортивно-оздоровительная физическая культура» 2.1 Гимнастика с основами акробатики, рассчитанный на 18 часов урочной нагрузки.

Предметные результаты по гимнастике для первого класса включают:

1. Развитие физической подготовки: - укрепление мышц и гибкости, - улучшение координации движений.
2. Освоение техник гимнастических упражнений: - правильное выполнение основных упражнений, - изучение простых акробатических элементов.
3. Формирование навыков безопасности: - осознание важности разминки и растяжки, - правила безопасного выполнения упражнений.
4. Развитие командного взаимодействия: - работа в парах или группах, - поддержка и помощь сверстникам
5. Улучшение эстетического восприятия движения: - освоение элементарных элементов артистизма в гимнастике, - умение красиво представлять себя во время исполнения упражнений.

В течение эксперимента группы изучали тему гимнастика с основами акробатики в период с 21 октября 2024 года по 10 марта 2025 года. Контрольная группа изучала упражнения, предусмотренные рекомендованными министерством просвещения в технологических картах

уроков упражнения, а экспериментальная в основной части урока изучала танцевальные упражнения, представленные в таблице №1. Входное тестирование проводилось для определения текущего уровня развития координационных способностей. В конце эксперимента осуществлена диагностика и анализ результатов экспериментальной и контрольной групп с помощью повторного тестирования. Обе группы (экспериментальная и контрольная) прошли входное тестирование 5 ноября 2024 года и итоговое 25 декабря 2024 года.

Различие между комплексами упражнений контрольной и экспериментальной групп можно охарактеризовать следующим образом:

Цели и содержание занятий:

- контрольная группа занималась по программе физической культуры, раздел гимнастика с основами акробатики, что подразумевает выполнение стандартных гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости, координации и силы;
- экспериментальная группа занималась по программе физической культуры, раздел гимнастика с основами акробатики и в ней реализовывался комплекс упражнений из балльных танцев. Это программа включает изучение и освоение конкретных танцев (медленный вальс и ча-ча-ча), что позволяет акцентировать внимание на развитии координационных связей, музыкальности, ритма и эмоциональную составляющую занятий.

Структура занятий:

- в контрольной группе занятия состояли из разнообразных гимнастических упражнений без акцента на конкретные танцевальные техники;
- экспериментальная группа имела четкую структуру: сначала знакомство с танцами (медленный вальс и ча-ча-ча), затем их разучивание и закрепление, применение в паре и, наконец, соревнования. Это создавало более динамичное и интерактивное обучение.

Фокус и подход:

- контрольная группа в основном развивает физические качества, которые могут быть применены в широком спектре физической активности;
- экспериментальная группа фокусируется на специфических танцевальных умениях, что способствует интеграции физической активности с искусством и эмоциональной выразительностью.

Оценка результатов:

- в контрольной группе результаты тестирования оцениваются комплексно, анализируя исходный уровень подготовленности с применением статистических методов (U-критерий Манна-Уитни), а также качественный анализ техники выполнения упражнений и соответствия нормативным показателям, при этом в соревновательный период дополнительно учитываются результаты соревнований, стабильность выступлений и стрессоустойчивость, что в совокупности позволяет объективно оценить динамику развития и эффективность стандартных методов занятия.
- в экспериментальной группе результаты тестирования оцениваются аналогично контрольной, с акцентом на выявлении преимуществ методики с элементами балльных танцев посредством статистического анализа (U-критерий Манна-Уитни), анализа динамики изменений, качественной оценки техники и субъективного отношения обучающихся, а также, в соревновательный период, учитываются результаты соревнований, стабильность выступлений и эмоциональная устойчивость, что позволяет комплексно оценить влияние методики на развитие координационных способностей, технического мастерства и эмоциональной сферы.

Социальный аспект:

- занятия в контрольной группе могут предоставлять меньше возможностей для взаимодействия между обучающимися;
- в экспериментальной группе акцент на партнерской работе и соревнованиях создает возможность для развития командного духа и общения, что может позитивно влиять на социальные навыки обучающихся.

Таким образом, различие между двумя группами заключается не только в содержании занятий, но и в их структуре, подходе к обучению и ожидаемых результатах.

А теперь более подробно рассмотрим разработанный комплекс упражнений для экспериментальной группы, направленный на развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет:

Первые три занятия были посвящены знакомству и изучению танца «Медленный вальс». Затем в течение трёх часов мы занимались освоением танца «Ча-ча-ча». После этого шесть часов на каждом уроке мы закрепляли оба танца под музыку. Три часа были выделены для практики комплекса упражнений в паре. В заключительные три часа прошли соревнования среди обучающихся.

Цели и задачи комплекса:

Цель: Развитие координационных способностей (пространственная ориентация, равновесие, ритм, точность дифференцирования усилий, быстрота реакции) у обучающихся 7-8 лет.

Задачи:

- Совершенствование сенсомоторной координации и динамического равновесия.
- Развитие чувства ритма и умения согласовывать движения с музыкальным сопровождением.
- Улучшение пространственной ориентации и способности к быстрому переключению между различными двигательными задачами.
- Формирование правильной осанки, развитие гибкости и силы.
- Воспитание интереса к танцевальной деятельности и формирование позитивного эмоционального настроения.

Структура комплекса:

Комплекс состоит из трех взаимосвязанных частей:

- **Подготовительная часть (Разминка):** продолжительность 10-12 минут. Цель – подготовка организма к предстоящей физической нагрузке.

Включает в себя упражнения в ходьбе, беге, прыжковые упражнения и общеразвивающие упражнения (ОРУ) на все группы мышц. Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие внимания, концентрации и координации (Таблица 1).

- **Основная часть:** продолжительность 20-25 минут. Цель – развитие координационных способностей средствами разучивания и выполнения базовых элементов из основных танцев программы (медленный вальс, ча-ча-ча). На данном этапе разучиваются основные шаги, движения рук и корпуса, а также простые танцевальные комбинации. Занятия проходят в игровой форме с использованием музыкального сопровождения (Таблица 1).

- **Заключительная часть (Восстановление):** продолжительность 7-10 минут. Цель – снижение психоэмоционального напряжения, восстановление дыхания и частоты сердечных сокращений, закрепление положительных эмоций от урока. Включает упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения (Таблица 1).

Методические принципы:

- **Принцип доступности и постепенности.** Нагрузка увеличивается постепенно, упражнения подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

- **Принцип систематичности.** Занятия проводятся регулярно (2-3 раза в неделю) для достижения устойчивого результата.

- **Принцип индивидуализации.** Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка при выборе упражнений и дозировке нагрузки.

- **Принцип поощрения и позитивной мотивации.** Создание доброжелательной атмосферы на занятиях и поощрение учеников за успехи.

Реализация данного комплекса упражнений позволит:

- повысить уровень развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет;
- улучшить чувство ритма, гибкость и осанку;

- развить интерес к танцевальной деятельности и занятиям физической культуры.

Таблица 1. План-конспект урока по физической культуре с применением упражнений из бальных танцев, направленных на развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть (Разминка)	10-12 мин	Основные общеразвивающие упражнения
1.	Построение, приветствие, сообщение задач урока.	2 минуты	Обеспечить дисциплину и организованность. Мотивировать обучающихся на активное участие в уроке.
2.	Упражнения в ходьбе: - Ходьба на внешней стороне стопы; - Ходьба на внутренней стороне стопы; - Ходьба с высоким подниманием колена	30 сек 30 сек 30 сек	И.П.: руки на поясе, спина прямая, смотреть вперёд. Контролировать правильную постановку стопы и осанку. Использовать образные сравнения для поддержания интереса.
3.	Упражнения в беге: - Бег с изменением направления по сигналу (влево/вправо); - Бег с ускорением на 5-7 метров; - Бег с остановками по сигналу (чередование бега и ходьбы). Прыжки: - «ноги вместе - ноги врозь»; - с продвижением вперёд; - на одной ноге (правой/левой).	1 минута 30 сек 1 минута 30 сек 30 сек 1 минута	Обеспечивать достаточную дистанцию между учащимися и следить за техникой безопасности. Активизировать внимание и реакцию обучающихся. Развивать силу мышц ног и координацию движений. Чередовать упражнения и контролировать темп выполнения.
4.	Комплекс ОРУ (на месте): - Круговые вращения кистями рук; - Круговые вращения в локтевых	6-8 раз	И.П.: основная стойка или стойка ноги врозь. Следить за амплитудой и плавностью движений.

	суставах; - Круговые вращения плечами (вперёд и назад); - Наклоны туловища в стороны (“маятник”); - Наклоны вперёд (коснуться пола руками); - Круговые движения тазобедренного сустава; - Выпады ногами вперёд (поочерёдно).	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	Контролировать дыхание и темп выполнения. Направлять внимание на работу различных групп мышц.
II.	Основная часть	20-25 мин	Цель: развитие координационных способностей, чувства ритма, артистичности и музыкальности средствами танцевальных упражнений.
1.	Разучивание основных шагов медленного вальса: - Правая, левая перемена (вперед, назад) - Правый поворот - Левый поворот	10-12 мин	Объяснить технику выполнения и обеспечивать наглядную демонстрацию. Постепенно усложнять задания, добавляя новые элементы.
2.	Разучивание основных шагов ча-ча-ча: - Выполнение шагов на месте (Time Step); - Выполнение шагов в стороны (Side Step); - Основной шаг ча-ча-ча (side step check).	10-12 мин	Объяснить технику выполнения и обеспечивать наглядную демонстрацию. Следить за чётким соблюдением ритма и координацией движений. Использовать музыкальное сопровождение.
III.	Заключительная часть (Восстановление)	7-10 мин	Цель: снижение психоэмоционального напряжения, восстановление дыхания и частоты

			сердечных сокращений, закрепление положительных эмоций от урока.
1	Дыхательные упражнения: - Глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот (с акцентом на расслабление).	2-3 минуты	Контролировать ритм дыхания и глубину вдохов и выдохов.
2	Упражнение “Кошка” (прогибы спины на 4 точках опоры).	1-2 минуты	Направлять внимание на плавность движений и дыхание.
3	Подведение итогов урока, похвала за активное участие.	2-3 минуты	Дать положительную оценку работе обучающихся и отметить их успехи.

Примерное тематическое планирование. Занятия по комплексу упражнений в разделе «Гимнастика с основами акробатики» реализовывали 18 учебных часов, из них:

- 3 часа – занятия по разучиванию базовых элементов танца «медленный вальс»;
- 3 часа – занятия по разучиванию базовых элементов танца «ча-ча-ча»;
- 6 часов - занятия по закреплению базовых элементов танца «медленный вальс» и «ча-ча-ча» под музыку;
- 3 часа – практические занятия в парах;
- 3 часа – проведение соревновательной деятельности по разученным танцам.

Контрольная группа занималась по программе физической культуры раздел гимнастика с основами акробатики. Выполнялись стандартные гимнастические упражнения, направленные на развитие гибкости, координации и силы. С тематическим планированием по физической культуре раздел гимнастика с основами акробатики можно ознакомиться в разделе «Приложения».

3.2. Проверка результативности педагогического эксперимента

Входное и итоговое тестирования были проведены на уроке физической культуры у обучающихся 7-8 лет в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа № 90 г. Железногорск.

Для статистической обработки результатов педагогического эксперимента по развитию координационных способностей обучающихся 7-8 лет средствами бальных танцев был применен метод описательной статистики. Оценка динамики развития координационных способностей на входе и выходе эксперимента осуществлялась путем балльной оценки выполнения шести нормативов, с использованием пяти критериев оценки. При этом успешное выполнение норматива оценивалось в 1 балл, неуспешное - в 0 баллов. Таким образом, максимальная оценка, которую мог получить один участник эксперимента, составляла 5 баллов при успешном выполнении всех шести нормативов (см. табл. 2-5).

Тестовые упражнения: «Кувырки вперед»; «Вращения»; «Ласточка»; «Бег со сменой направления»; «Метание мяча в цель (расстояние 3 метра, 5 попыток)»; «Прыжки через скакалку на двух ногах (30 секунд)».

Таблица 2 – Протокол входного тестирования координационных способностей обучающихся контрольной группы.

№ Респондента	Кувырки вперед, баллы	Вращения, баллы	Ласточка, баллы	Бег со сменой направления, баллы	Метание мяча, баллы	Прыжки через скакалку, баллы
Испытуемый 1	3	1	2	4	3	2
Испытуемый 2	2	2	3	3	4	2
Испытуемый 3	1	1	2	4	4	3
Испытуемый 4	2	1	1	3	2	2
Испытуемый 5	1	3	3	3	3	2
Испытуемый 6	4	2	2	3	2	3
Испытуемый 7	2	2	1	3	3	2
Испытуемый 8	4	1	2	5	4	3

Испытуемый 9	3	2	1	3	2	3
Испытуемый 10	1	1	2	3	2	2
Испытуемый 11	3	1	2	4	3	2
Испытуемый 12	2	2	3	3	4	2
Испытуемый 13	1	1	2	4	4	3
Испытуемый 14	2	1	1	3	2	2
Испытуемый 15	1	3	3	3	3	2
Испытуемый 16	4	2	2	3	2	3
Испытуемый 17	2	2	1	3	3	2
Испытуемый 18	4	1	2	5	4	3
Испытуемый 19	3	2	1	3	2	3
Испытуемый 20	1	1	2	3	2	2

Таблица 3 – Протокол входного тестирования координационных способностей обучающихся экспериментальной группы.

№ Респондента	Кувьрки вперед, баллы	Вращения , баллы	Ласточка, баллы	Бег со сменой направлени я, баллы	Метание мяча, баллы	Прыжки через скакалку, баллы
Испытуемый 1	2	2	3	3	3	2
Испытуемый 2	2	1	2	2	2	1
Испытуемый 3	3	2	3	4	1	2
Испытуемый 4	2	2	3	3	2	3
Испытуемый 5	4	3	4	5	3	3
Испытуемый 6	4	2	3	4	4	4
Испытуемый 7	3	2	1	2	2	3
Испытуемый 8	2	1	3	3	1	2
Испытуемый 9	3	2	2	4	3	3
Испытуемый 10	2	2	1	3	2	1
Испытуемый 11	2	2	3	3	3	2
Испытуемый 12	2	1	2	2	2	1
Испытуемый 13	3	2	3	4	1	2
Испытуемый 14	2	2	3	3	2	3
Испытуемый 15	4	3	4	5	3	3
Испытуемый 16	4	2	3	4	4	4
Испытуемый 17	3	2	1	2	2	3
Испытуемый 18	2	1	3	3	1	2
Испытуемый 19	3	2	2	4	3	3
Испытуемый 20	2	2	1	3	2	1

Таблица 4 – Протокол итогового тестирования координационных способностей обучающихся контрольной группы

№ Респондента	Кувырки вперед, баллы	Вращения , баллы	Ласточка, баллы	Бег со сменой направления, баллы	Метание мяча, баллы	Прыжки через скакалку, баллы
Испытуемый 1	3	2	2	4	4	2
Испытуемый 2	2	3	1	3	4	3
Испытуемый 3	2	1	2	4	3	3
Испытуемый 4	3	2	1	3	2	2
Испытуемый 5	1	3	2	4	3	2
Испытуемый 6	4	3	3	3	3	4
Испытуемый 7	3	3	2	5	5	3
Испытуемый 8	3	2	3	5	4	2
Испытуемый 9	3	3	2	3	2	2
Испытуемый 10	2	1	1	4	3	3
Испытуемый 11	3	2	2	4	4	2
Испытуемый 12	2	3	1	3	4	3
Испытуемый 13	2	1	2	4	3	3
Испытуемый 14	3	2	1	3	2	2
Испытуемый 15	1	3	2	4	3	2
Испытуемый 16	4	3	3	3	3	4
Испытуемый 17	3	3	2	5	5	3
Испытуемый 18	3	2	3	5	4	2
Испытуемый 19	3	3	2	3	2	2
Испытуемый 20	2	1	1	4	3	3

Таблица 5 – Протокол итогового тестирования координационных способностей обучающихся экспериментальной группы

№ Респондента	Кувырки вперед, баллы	Вращения , баллы	Ласточка, баллы	Бег со сменой направления, баллы	Метание мяча, баллы	Прыжки через скакалку, баллы
Испытуемый 1	2	3	4	3	4	4
Испытуемый 2	3	3	4	3	2	4
Испытуемый 3	4	3	4	5	3	3
Испытуемый 4	2	3	3	4	3	3
Испытуемый 5	5	4	5	5	4	5
Испытуемый 6	4	4	5	5	5	5
Испытуемый 7	4	3	2	3	3	4
Испытуемый 8	3	3	4	4	2	4
Испытуемый 9	3	3	4	4	4	4

Испытуемый 10	3	2	2	4	3	3
Испытуемый 11	2	3	4	3	4	4
Испытуемый 12	3	3	4	3	2	4
Испытуемый 13	4	3	4	5	3	3
Испытуемый 14	2	3	3	4	3	3
Испытуемый 15	5	4	5	5	4	5
Испытуемый 16	4	4	5	5	5	5
Испытуемый 17	4	3	2	3	3	4
Испытуемый 18	3	3	4	4	2	4
Испытуемый 19	3	3	4	4	4	4
Испытуемый 20	3	2	2	4	3	3

Для сравнения полученных результатов между: контрольной и экспериментальной группой во входном тестировании; контрольной и экспериментальной группой в итоговом тестировании; экспериментальной группой во входном и итоговом тестировании использовался метод описательной статистики (табл. 6).

Таблица 6 – Показатели уровня развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет в экспериментальной и контрольной группах во входном и итоговом тестировании

№ Группы	Нормативы					
	Кувырки вперед, баллы	Вращения, баллы	Ласточка, баллы	Бег со сменой направления, баллы	Метание мяча, баллы	Прыжки через скакалку, баллы
	Входное тестирование					
Контрольная	2.3 ± 1.17	1.6 ± 0.67	2.1 ± 0.74	3.4 ± 0.69	2.9 ± 0.83	2.4 ± 0.49
Экспериментальная	2.7 ± 0.82	2.1 ± 0.67	2.5 ± 0.97	3.3 ± 0.95	2.3 ± 0.95	2.4 ± 0.84
	Итоговое тестирование					

Конт роль ная	2.6 ± 0.84	2.3 ± 0.82	2.2 ± 0.63	3.8 ± 0.79	3.3 ± 0.95	2.6 ± 0.70
Эксп ерим ента льна я	3.3 ± 0.95	3.1 ± 0.57	3.7 ± 1.06	4.0 ± 0.82	3.3 ± 0.95	3.9 ± 0.74

Таблица 7 – Расчетные значения U-критерия Манна-Уитни
экспериментальной группы во входном и итоговом тестировании

Наимено вание тестиров ания	Кувырки вперед, баллы	Вращения, баллы	Ласточка, баллы	Бег со сменой направления , баллы	Метание мяча, баллы	Прыжки через скакалку, баллы
Расчетн ые значения	$U_{\text{Эмп}} = 32$	$U_{\text{Эмп}} = 8^*$	$U_{\text{Эмп}} = 20$	$U_{\text{Эмп}} = 29.5$	$U_{\text{Эмп}} = 23.5$	$U_{\text{Эмп}} = 11.5^*$

Примечание: * – Достоверно значимые отличия по статистическому критерию Манна-Уитни.

По итогам входного и итогового тестирования мы можем наблюдать изменения результатов контрольной и экспериментальной групп.

Результаты контрольной группы улучшились на:

- 11,54% в нормативе «Кувырки вперед»;
- 30,43% в нормативе «Вращения»;
- 4,55% в нормативе «Ласточка»;
- 10,53% в нормативе «Бег со сменой направления»;
- 12,12% в нормативе «Метание мяча»;
- 7,69% в нормативе «Прыжки через скакалку»

Результаты экспериментальной группы улучшились на:

- 18,18% в нормативе «Кувырки вперед»;
- 32,26% в нормативе «Вращения»;
- 32,43% в нормативе «Ласточка»;

- 17,5% в нормативе «Бег со сменой направления»;
- 30,3% в нормативе «Метание мяча»;
- 38,46% в нормативе «Прыжки через скакалку»

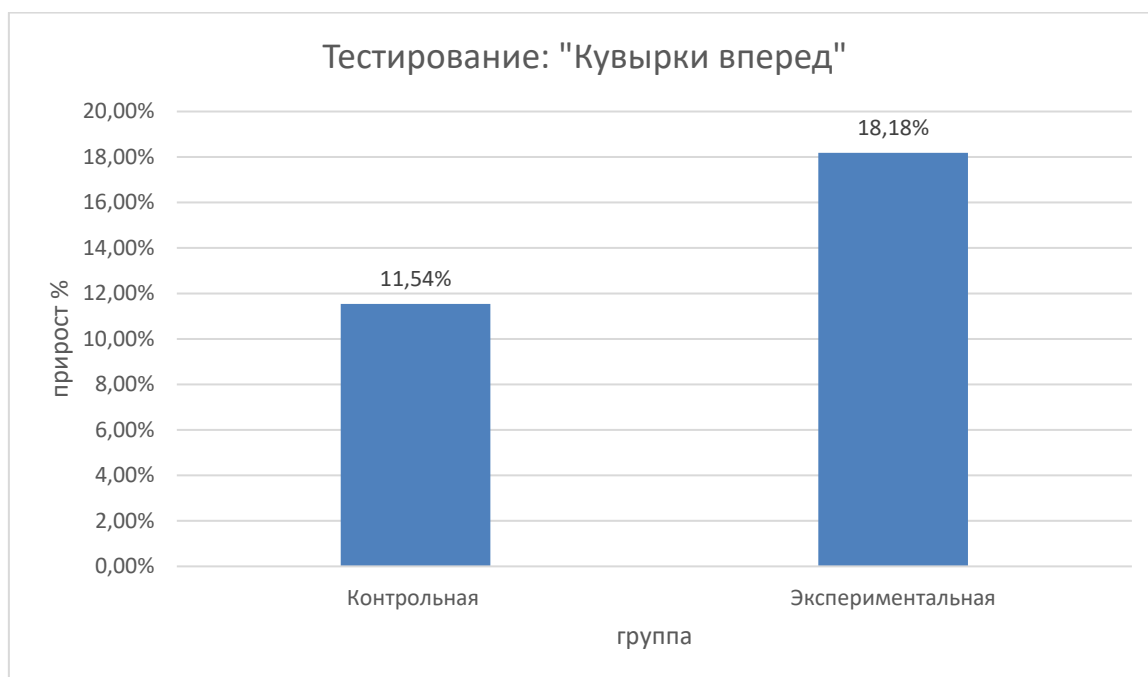


Рисунок 4. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в тестировании «Кувьрки вперед».

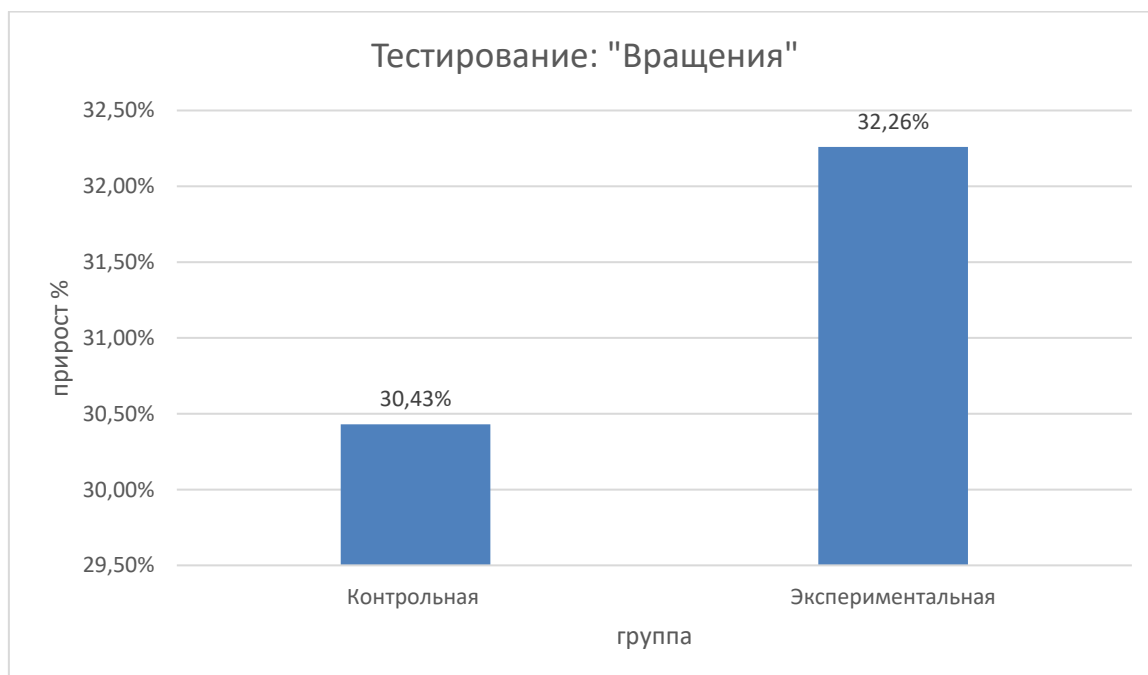


Рисунок 5. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в тестировании «Вращения».



Рисунок 6. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в тестировании «Ласточка».

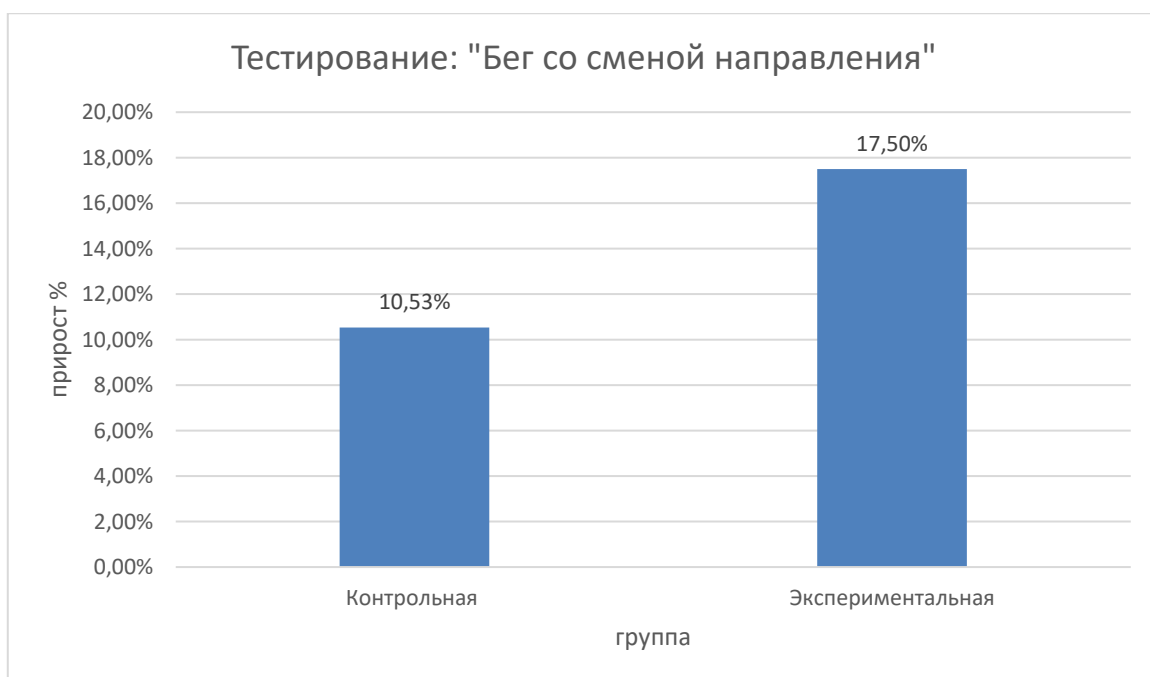


Рисунок 7. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в тестировании «Бег со сменой направления».

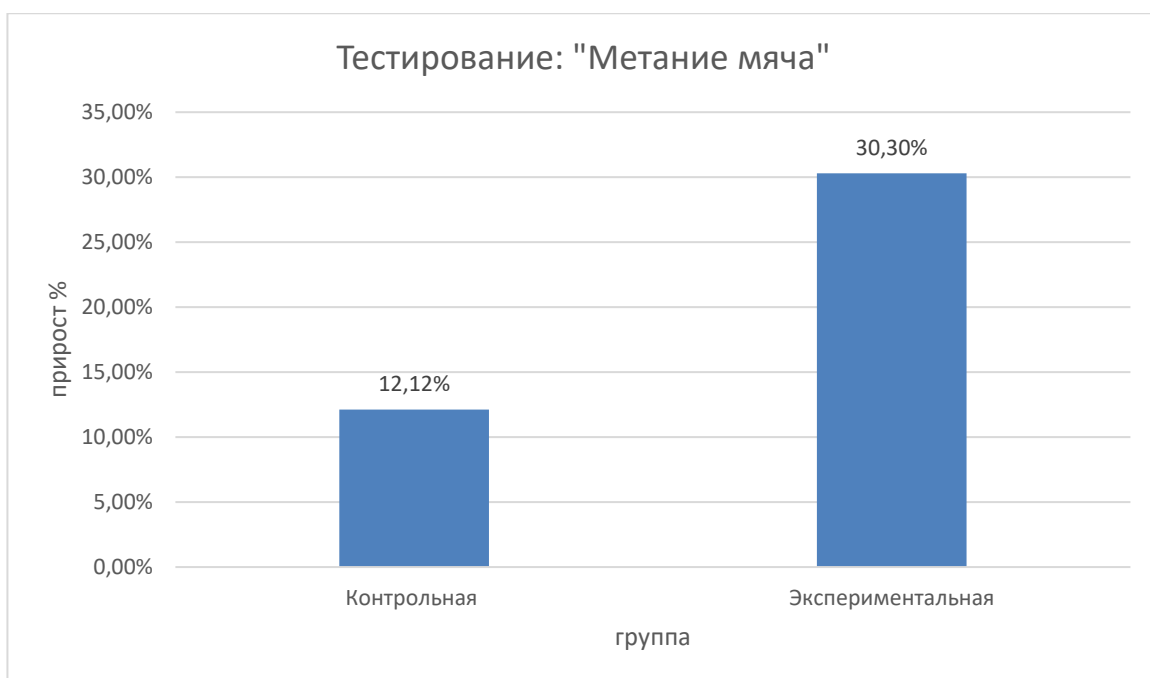


Рисунок 8. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в тестировании «Метание мяча».

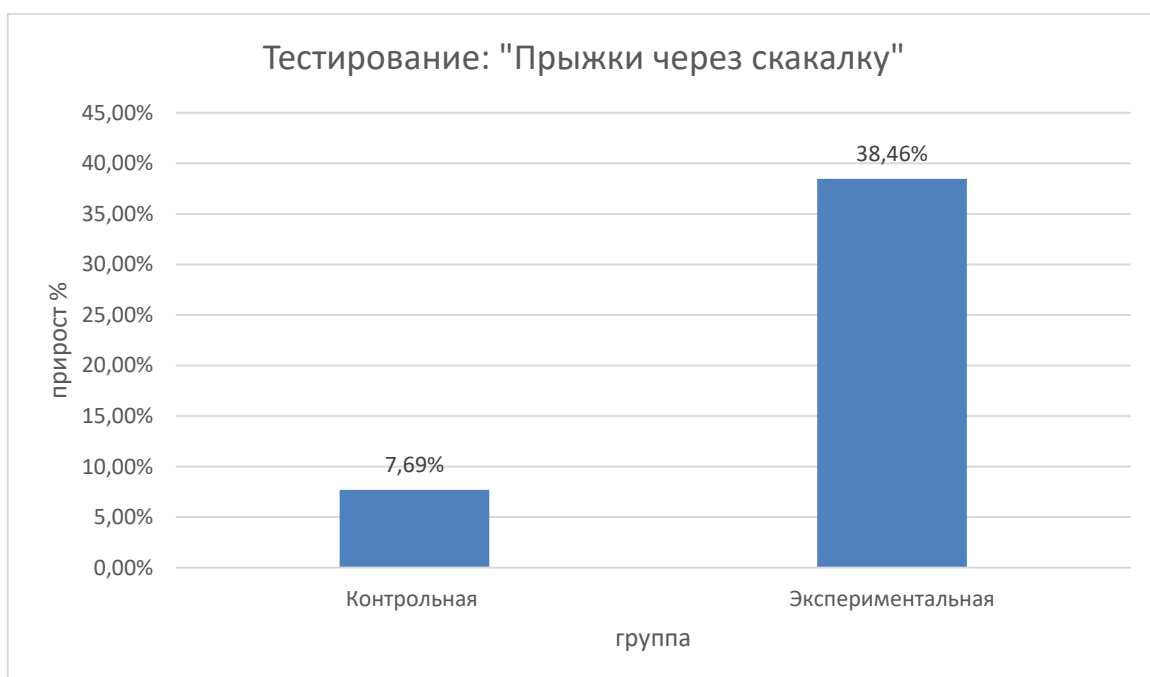


Рисунок 9. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в тестировании «Прыжки через скакалку».

Итоги исследования демонстрируют рост уровня координации, что позволяет рекомендовать разработанный комплекс упражнений для внедрения в образовательный процесс.

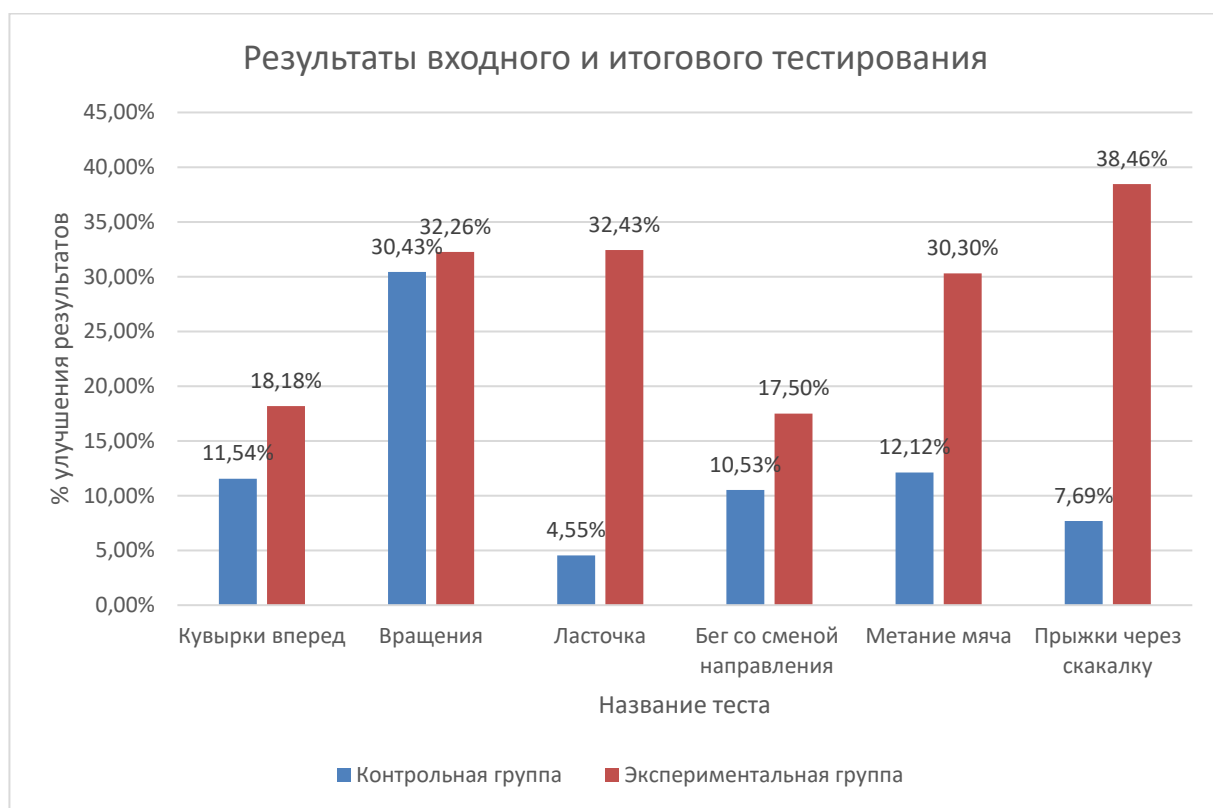


Рисунок 10. Результаты контрольной и экспериментальной групп (%) после проведения входного и итогового тестирования

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования, направленного на развитие координационных способностей обучающихся 7-8 лет средствами бальных танцев, были достигнуты поставленные задачи, что позволило сделать несколько важных выводов.

Во-первых, анализ научно-методической литературы подтвердил значимость координационных способностей для успешного освоения бальных танцев. Эти способности являются основой не только для выполнения танцевальных элементов, но и для формирования координационных способностей обучающихся, что в свою очередь способствует их физическому и психическому развитию.

Во-вторых, на основе теоретических данных был обоснован и разработан комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей учитывающий возрастные особенности и физические возможности обучающихся 7-8 лет. Комплекс включает в себя элементы, направленные на развитие чувства равновесия, ритма, согласованности движений, ориентации в пространстве и дифференцировки мышечных усилий, что делает их не только полезными, но и увлекательными для обучающихся.

В-третьих, реализация разработанного комплекса упражнений на уроках физической культуры позволила интегрировать элементы бальных танцев в общую физическую подготовку обучающихся. Это способствовало не только улучшению координации, но и повышению интереса к занятиям физической культурой и танцами в целом.

Наконец, проведенное исследование подтвердило результативность предложенного комплекса упражнений. Оценка динамики координационных способностей обучающихся до и после внедрения комплекса показала значительное улучшение показателей, в экспериментальной группе 32,26-38,46%, тогда как в контрольной группе результаты 30,43-37,69%, что

подтверждает результативность разработанного комплекса. Данный комплекс был апробирован в экспериментальной группе, где были зафиксированы достоверно значимые ($p < 0.05$) улучшения показателей в нормативах "вращения" и "прыжки через скакалку", что подтверждает эффективность включения элементов балльных танцев в процесс физического воспитания.

Таким образом, гипотеза: Комплекс упражнений по балльным танцам способствует развитию координационных способностей обучающихся 7-8 лет если: - для развития координационных способностей обучающихся используется комплекс упражнений, который включает танцевальные движения из медленного вальса и танца ча-ча-ча и реализуется в основной части урока при изучении темы гимнастика с основами акробатики; - при дозировании нагрузки определены и учтены основные анатомические и физиологические особенности обучающихся 7-8 лет; - для определения результативности разработанного комплекса танцевальных упражнений реализуется педагогическое тестирование развития координационных способностей подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бадаева И.И. Принципы развития хореографической координации в методике А.Я. Вагановой // Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой, 2018. №5 (58). С. 135-151.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Веленгурский Д.Р. Особенности технической подготовки в танцевальном спорте // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 3 (217). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-tehnicheskoy-podgotovki-v-tantsevalnom-sporte> (дата обращения: 13.04.2025).
5. Величко А.И. Взаимообусловленность показателей координационной подготовленности младших школьников // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2021. №2. С. 3-8.
6. Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. М.: Академия, 2004. 272 с.
8. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С.Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М: ФиС, 1980. 112 с.
10. Зубков А.С., Иванова Л.Ю. Возрастная динамика развития координационных способностей младших школьников в процессе занятия хореографией // Наука-2020. 2016. №1 (7). С. 115-120.

11. Иванов В.Д, Пирожкова Ю.Д. Танцевальный спорт как вид спорта // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnyy-sport-kak-vid-sporta> (дата обращения: 13.04.2025).
12. Карпенко В.Н, Тарасова Д.С, Карпенко И.А. Влияние музыкально-ритмических упражнений на общее развитие детей // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 5 (5). С. 201-205.
13. Королев А.С, Кочергин В.В, Мануковская Т.Е. Методическое обеспечение физического воспитания детей дошкольного возраста в отечественной системе образования // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182). С. 215-219.
14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
15. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
16. Кузнецова Е.А. Психологическое сопровождение образовательного процесса в спортивной деятельности // Форум молодых ученых. 2020. № 5 (45). С. 80-83.
17. Лукьянова Л. М., Малахова А. Р. Использование инновационных технологий физической культуры и спорта в дошкольных образовательных учреждениях // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 122-128.
18. Лях В.И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. 1997. №7. С. 28-30.
19. Лях В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. 1993. С. 44-46.
20. Лях В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В.И. Лях // Физкультура в школе. 1997. № 5. С. 25-28.
21. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. 1990. №3. С. 15-18.

22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. / А.М. Максименко. М.: Физическая культура и спорт, 1990. 165 с.
23. Мамедова Л.В., Лапаев Н.С. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры посредством применения подвижно-спортивных игр // Современное педагогическое образование. 2021. №6. С. 38-43.
24. Монахова Е.Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров // Преподаватель XXI век. 2017. № 2-1. С. 213-219.
25. Мостовая Т.Н., Демочкина Т.Н., Дегтярев И.Г. Методические приемы проведения занятий физической культурой с использованием упражнений хореографии // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 44-48.
26. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры. / М.: Физкультура и спорт. 1986. 352 с.
27. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
28. Ронь И.Н., Колотов И.С., Багаутдинов М.А. Педагогические аспекты танцевальной деятельности детей младшего школьного возраста // The Scientific Heritage. 2021. № 77–4. С. 28-30.
29. Ронь И.Н., Мишина Т.В., Тарасенко В. И. Влияние тренировочных занятий по танцевальному спорту на развитие детей 7–9 лет // The Scientific Heritage. 2020. №54–4. С. 33-36.
30. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
31. Савченков Ю.И. Возрастная физиология / М.: Владос, 2014. 143 с.
32. Сидоренко Р.А, Сафронова М.В. Влияние танцевального вида спорта на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста // Проблемы Науки. 2019. № 2 (135). С. 64-67.
33. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Российской

Федерации. Москва: Просвещение, 2021; URL: https://school72.tgl.ru/sp/pic/File/2022/OBRAZOVATELNIIE_STANDARTI/FGOS-NOO-izm-2022-07-18.pdf (дата обращения: 03.04.2025).

34. Федеральный государственный образовательный стандарт педагога дополнительного образования для детей и взрослых / М-во образования и науки Российской Федерации. Москва: Просвещение, 2021; URL: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.003.pdf> (дата обращения: 03.04.2025).

35. Федеральный государственный образовательный стандарт специалиста в области воспитания / М-во образования и науки Российской Федерации. Москва: Просвещение, 2017; URL: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.005.pdf> (дата обращения: 04.04.2025).

36. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / М.: Юрайт, 2020. 228 с.

37. Югова Е. А. Возрастная физиология и психофизиология / М.: Академия, 2012. 336 с.

38. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики / М.: Юрайт, 2019. 114 с.

39. Howard G. Technique of Ballroom dances. / Пер. с англ. А. Белгородского, Москва: Издательство «АРТИС», 2003. 256с.

40. Walter L. Technique of Latin American dances. Part 1, / Пер. с англ. А. Белгородского, Москва: Издательство «АРТИС», 2003. 180с.

41. Walter L. Technique of Latin American dances. Part 2, / Пер. с англ. А. Белгородского, Москва: Издательство «АРТИС», 2003. 244с.

Приложение

План-конспект урока физической культуры для обучающихся 7-8 лет контрольной группы

Задачи урока:

1. Закрепить перекаты в группировке.
2. Развивать физическую силу, координацию движений.
3. Воспитывать активности, интерес к предмету, чувства коллективизма.

Цель урока:

1. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.
2. Разучить кувырок вперед.
3. Повторить строевые упражнения.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, маты, скакалка.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть (Разминка)	10-12 мин	Основные общеразвивающие упражнения
1.	Построение, приветствие, сообщение задач урока.	2 минуты	Обеспечить дисциплину и организованность. Мотивировать обучающихся на активное участие в уроке.
2.	Упражнения в ходьбе: - Ходьба на внешней стороне стопы; - Ходьба на внутренней стороне стопы; - Ходьба с высоким подниманием колена	30 сек 30 сек 30 сек	И.П.: руки на поясе, спина прямая, смотреть вперёд. Контролировать правильную постановку стопы и осанку. Использовать образные сравнения для поддержания интереса.

3.	Упражнения в беге:		Обеспечивать достаточную
	- Бег с изменением направления по сигналу (влево/вправо);	1 минута	дистанцию между учащимися и следить за техникой
	- Бег с ускорением на 5-7 метров;	30 сек	безопасности. Активизировать
	- Бег с остановками по сигналу (чередование бега и ходьбы).	1 минута	внимание и реакцию обучающихся.
	Прыжки:		
	- «ноги вместе - ноги врозь»;	30 сек	Развивать силу мышц ног и
4.	- с продвижением вперёд;	30 сек	координацию движений.
	- на одной ноге (правой/левой).	1 минута	Чередовать упражнения и контролировать темп выполнения.
	Комплекс ОРУ (на месте):		И.П.: основная стойка или стойка
	- Круговые вращения кистями рук;	6-8 раз	ноги врозь. Следить за
	- Круговые вращения в локтевых суставах;	6-8 раз	амплитудой и плавностью движений. Контролировать
	- Круговые вращения плечами (вперёд и назад);	6-8 раз	дыхание и темп выполнения. Направлять внимание на работу различных групп мышц.
	- Наклоны туловища в стороны (“маятник”);	6-8 раз	
	- Наклоны вперёд (коснуться пола руками);	6-8 раз	
	- Круговые движения тазобедренного сустава;	6-8 раз	
	- Выпады ногами вперёд (поочерёдно).	6-8 раз	
II.	Основная часть	25-30 мин	

1. Группировка. Это основное подводящее упражнение к перекатам кувырмам. В начале обучения выполнять ее следует медленно. а) И.п.- сидя с прямыми ногами, руки в стороны слегка разводя ступни и колени, согнуть ноги, руками взяться за голени и подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед. Вернуться в И.п. б) повторить группировку из И.п. лежа на спине. По сигналу взять положение группировки. По второму сигналу вернуться в И.п. 2. Повторение перекатов назад в группировке. а) И.П. –упор присев спиной к мату 1-2-перекат на спину, удерживая группировку 3-4- И.п. 3. Разучить кувырок вперед. По команде учителя класс строится и садится на скамейки. Техника выполнения кувырок вперед: выполняется из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40см). выпрямляя ноги, надо перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову.	Продemonстрировать технику выполнения и правил безопасности. Указать на основные правила выполнения. Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости. Обратить внимание на ошибки техники выполнения. Встать в упор присев без помощи рук.
---	--

	Голова не касается пола, толчок ногами должен быть направлен не вверх, а вперед. Коснувшись лопатками пола, надо сгруппироваться и сделав пережат вперед, принять положение упор присев. Учащиеся по очереди выполняют кувырок. Учитель страхует.		
III.	Заключительная часть (Восстановление)	5 мин	
	1. Восстановление дыхания и расслабление мышц. 2. Построение, подведение итогов. 3. Домашнее задание: отжимание.		Объявить лучших в выполнении упражнений. Краткий анализ урока.