МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения
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
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Евдокимов Иван Денисович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Развитие кинестетической чувствительности для повышения технической подготовленности танцоров 7-9 лет на начальном этапе спортивной подготовки

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент
Ситничук С.С.

_____

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К.

_____

Научный руководитель
кандидат биологических наук
Трусей И.В.

_____

Обучающийся, Евдокимов И.Д.

_____

Красноярск, 2025

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация: «Развитие кинестетической чувствительности для повышения технической подготовленности танцоров 7-9 лет на начальном этапе спортивной подготовки» содержит 84 страницы текстового документа, 88 используемых источника, 11 таблиц, 2 рисунка.

Объект исследования: тренировочный процесс по танцевальному спорту на начальном этапе.

Предмет исследования: комплексный подход к развитию кинестетической чувствительности и повышению технической подготовленности детей 7-9 лет в танцевальном спорте.

Цель: развитие кинестетической чувствительности для повышения технической подготовленности танцоров 7-9 лет на основе комплексного подхода.

Научная новизна исследования состоит в разработке усовершенствованного комплекса средств и методов спортивной подготовки танцоров 7-9 лет, интегрирующей развитие кинестетической чувствительности и углубленную техническую подготовленность.

Теоретическая значимость исследования заключается в возможности использования теоретических положений и результатов, касающихся интеграции развития кинестетической чувствительности, углубленной технической подготовки и психологических методов, в дальнейших педагогических исследованиях и разработках программ спортивной подготовки танцоров 7-9 лет.

Научная и практическая значимость исследования состоит в разработке и внедрении эффективного комплекса средств и методов, направленного на подготовку танцоров 7-9 лет, направленной на развитие кинестетической чувствительности и углубленной технической подготовленности, что позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс и повысить уровень технического мастерства, координационных способностей и артистизма юных танцоров. Разработанные рекомендации помогут педагогам оптимизировать обучение с учетом сенсорных особенностей и двигательного потенциала каждого ребенка, что будет способствовать популяризации бальных танцев и гармоничному развитию личности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты диссертационного исследования были апробированы и внедрены в практику подготовки танцоров 7-9 лет на базе Танцевально-спортивного клуба «Фламинго» г. Красноярска. Результаты исследования были представлены на XXV Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» (г. Красноярск, 19-26 апреля 2024 г.) Основные положения диссертации также опубликованы на XX Всероссийской студенческой научной конференции «сиуденческая наука – взгляд в будущее» (г. Красноярск, 25-27 февраля 2025 г.).

Thesis abstract

Master's thesis: "Improving the training methodology for dancers aged 7-9 years at the initial stage" contains 84 pages of a text document, 88 sources used, 11 tables, 2 figure.

The object of the research is the educational and training process of physical education of children aged 7-9 years in dance sports.

Subject of the research: An integrated approach to the formation of kinesthetic sensitivity and the improvement of technical training, contributing to the effective development of sports ballroom dancing techniques in children aged 7-9 years.

Objective: to improve the training methodology for dancers aged 7-9 years at the initial stage based on individual characteristics.

The scientific novelty of the research consists in the development of an improved method of pre-sports training for dancers aged 7-9 years, integrating the development of kinesthetic sensitivity, in-depth technical training.

The theoretical significance of the research lies in the possibility of using theoretical provisions and results related to the integration of kinesthetic sensitivity development, advanced technical training and psychological methods in further pedagogical research and development of programs for pre-sports training of dancers aged 7-9 years.

Scientific and practical significance of the research: the results of the dissertation research contribute to the theory and methodology of sports training, expanding the understanding of the patterns of formation of dance skills in children aged 7-9 years. The developed improved methodology can be used as a basis for the development of curricula and teaching aids for teachers and coaches working with dancers aged 7-9 years at the initial stage of training.

Approbation and implementation of research results. The main provisions and results of the dissertation research were tested and implemented in the practice of training dancers aged 7-9 years on the basis of the Flamingo Dance and Sports Club in Krasnoyarsk. The results of the research were presented at the XXV International Scientific and Practical Forum of Students, postgraduates and Young Scientists "Physical culture and recreation activities AND Socialization OF YOUTH IN MODERN SOCIETY" (Moscow Krasnoyarsk, April 19-26, 2024) The main provisions of the dissertation were also published at the XX ALL–RUSSIAN STUDENT SCIENTIFIC CONFERENCE "ACADEMIC SCIENCE - A LOOK INTO THE FUTURE" (Krasnoyarsk, February 25-27, 2025).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ 13

1.1 Теоретико-методические основы подготовки спортсменов 7-9 лет в танцевальном спорте 13

1.2 Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 7-9 лет в тренировочном процессе 21

1.3 Взаимосвязь техники в спортивных танцах с кинестетической чувствительностью 27

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 32

2.1 Организация исследования 32

2.2 Методы исследования 36

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 48

3.1 Комплекс средств и методов для развития кинестетической чувствительности спортсменов 48

3.2 Оценка эффективности комплекса средств и методов для развития кинестетической чувствительности 64

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ 75

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ 78

Введение

Начальный этап обучения спортивным бальным танцам в возрастной группе 7-9 лет является определяющим периодом для формирования фундаментальных двигательных навыков, таких как удержание баланса, координация движений и перенос веса, а также развития гибкости, музыкальности и артистизма [43]. Именно в этот период закладываются основы техники исполнения базовых танцевальных движений европейской и латиноамериканской программ, формируется интерес к занятиям хореографией и определяется дальнейшая траектория профессионального развития юных танцоров. Успешность освоения сложных элементов в будущем во многом зависит от качества подготовки на данном этапе. От того, насколько качественно и эффективно будет организован тренировочный процесс, зависит не только спортивный результат, но и здоровье опорно-двигательного аппарата, психологическое благополучие и социальная адаптация ребенка [6]. Вместе с тем, комплекс средств и методов подготовки танцоров на начальном этапе требует особого внимания к учету сенситивных периодов развития, индивидуальных особенностей телосложения, психофизиологических характеристик и мотивационной составляющей детей младшего школьного возраста [14]. Дети этого возраста характеризуются высокой пластичностью мышечной системы и восприимчивостью к новым движениям, но также и повышенной утомляемостью и нестабильностью внимания. Неправильный выбор тренировочных нагрузок, игнорирование индивидуальных особенностей, таких как гипермобильность суставов или плоскостопие, и отсутствие учета психологических аспектов могут привести к перегрузкам, нарушениям осанки, развитию сколиоза и повышенному риску травматизма. Негативные последствия, такие как снижение интереса к занятиям, развитие страха перед выполнением определенных элементов, ухудшение физического здоровья и даже отказ от дальнейших тренировок, могут негативно сказываться на здоровье и спортивном долголетии юных танцоров. Необходимо учитывать биомеханические особенности детского

организма: особенности формирования костно-мышечной системы и координации движений в этом возрасте, и подбирать упражнения, соответствующие возрастным возможностям и функциональному состоянию [73]. В современной практике наблюдается тенденция к усложнению танцевальных программ, повышению интенсивности тренировочного процесса и ранней специализации в спортивных бальных танцах. Стремление к достижению высоких спортивных результатов и завоеванию призовых мест на соревнованиях заставляет тренеров увеличивать объем и интенсивность тренировок, что, как правило, приводит к перегрузкам, микротравмам и увеличению риска серьезных травм [51]. Ранняя специализация, когда дети слишком рано начинают фокусироваться исключительно на спортивных бальных танцах, может привести к ограниченности двигательного опыта и снижению общей физической подготовленности, а также к эмоциональному выгоранию и потере интереса к занятиям [10]. В связи с этим, особую актуальность приобретают вопросы оптимизации тренировочного процесса на начальном этапе, включающей рациональное планирование нагрузок, использование разнообразных форм работы, акцент на общефизическую подготовку и развитие базовых двигательных навыков, а также индивидуальный подход к каждому ребенку [42]. Необходимо подчеркнуть значимость комплексного подхода к подготовке, предполагающего развитие не только физических, но и психологических, музыкальных и артистических способностей юных танцоров. Исследования показывают [35], что дети, получающие разностороннюю подготовку, демонстрируют более устойчивый прогресс и сохраняют интерес к танцам на протяжении более длительного времени. Недостаточная разработанность научно обоснованных рекомендаций по подготовке танцоров 7-9 лет на начальном этапе связана с несколькими факторами. Во-первых, существует дефицит исследований, посвященных именно этой возрастной группе, с учетом специфики спортивных бальных танцев. Большинство научных работ в области хореографии и спортивной педагогики ориентированы либо на более старших

танцоров, уже имеющих определенный опыт, либо на другие танцевальные направления, такие как классический балет или народный танец. В связи с этим, особенности физиологического и психологического развития детей 7-9 лет зачастую не учитываются при разработке тренировочных программ. Например, сенситивные периоды развития координационных способностей, гибкости и музыкальности могут быть пропущены или недостаточно использованы, что негативно сказывается на эффективности обучения. Кроме того, специфика спортивных бальных танцев, требующая сочетания физической силы, выносливости, координации, артистизма и взаимодействия с партнером, предъявляет особые требования к методике подготовки, которые не всегда находят отражение в существующих рекомендациях [2]. Отсутствие специализированных исследований, учитывающих все эти факторы в комплексе, приводит к тому, что тренеры вынуждены опираться на собственный опыт и интуицию, что не всегда является оптимальным решением.

Существует острое противоречие между возрастающей потребностью в эффективной и безопасной подготовке танцоров 7-9 лет, способных успешно осваивать сложную технику спортивных бальных танцев и достигать высоких спортивных результатов, и существующей реальностью, характеризующейся недостаточной разработанностью научно обоснованных методик, в полной мере учитывающих особенности данного возраста (физиологические, психологические, когнитивные), специфику спортивных бальных танцев (сочетание физических и артистических требований, парное взаимодействие) и критическую важность развития кинестетической чувствительности как основы для формирования правильной и эффективной техники движений. Это противоречие проявляется в повышенном риске травматизма у юных танцоров, связанном с использованием неадекватных тренировочных нагрузок и недостаточным вниманием к биомеханике движений [42]; снижении мотивации к занятиям из-за переутомления, однообразия тренировок и отсутствия индивидуального подхода [20]; ограниченном развитии

технического мастерства, обусловленном недостаточным вниманием к развитию кинестетической чувствительности и формированию правильных двигательных навыков [37]; снижении эффективности тренировочного процесса в целом, приводящем к замедлению прогресса и снижению конкурентоспособности на соревнованиях [53]. Разрешение данного противоречия требует разработки и внедрения новых, научно обоснованных методик спортивной подготовки, которые учитывают все вышеперечисленные факторы и направлены на гармоничное развитие физических, технических, психологических и артистических способностей юных танцоров.

Подготовка танцоров спортивных бальных танцев 7-9 лет является ключевым этапом формирования будущих профессиональных спортсменов. Именно в этот период закладываются основы техники, физической подготовленности, музыкальности, артистизма, а также формируется мотивация к занятиям и соревновательной деятельности. Анализ современных научно-методических источников показывает, что наиболее перспективным подходом к решению данной задачи является комплексная система подготовки, предложенная Путинцевой Е.В. [51]. Методика Путинцевой Е.В. направлена на создание целостной и сбалансированной системы подготовки, учитывающей все аспекты развития юных танцоров, от физических данных до психологической устойчивости.

Ключевой целью данного комплекса средств и методов является гармоничное развитие личности танцора, обладающего не только высоким техническим мастерством, но и необходимыми физическими качествами, музыкально-ритмической координацией, развитым тактическим мышлением, а также формирование психологической устойчивости, уверенности в себе и умения справляться со стрессом.

Методика Путинцевой Е.В. основывается на принципах комплексности, последовательности, индивидуализации, наглядности, сознательности и активности. Принцип комплексности обеспечивает сбалансированное развитие всех сторон подготовленности танцоров, включая техническую,

физическую, музыкально-ритмическую, тактическую и психическую подготовку. Принцип последовательности предполагает постепенное усложнение тренировочных заданий и увеличение нагрузки в соответствии с возрастом обучающихся, делая процесс обучения более понятным и интересным. Принцип сознательности и активности обеспечивает активное вовлечение танцоров в тренировочный процесс и формирование у них осознанного отношения к тренировкам, что повышает эффективность обучения и формирует мотивацию к достижению высоких результатов.

Реализация методики Путинцевой Е.В. предполагает использование разнообразных средств и методов обучения: упражнения на развитие координации, гибкости, силы и выносливости, упражнения на развитие музыкальности и ритмичности, тактические игры и задания, психологические тренинги, а также анализ видеозаписей выступлений. Особое внимание уделяется учету возрастных особенностей детей 7-9 лет, что проявляется в использовании игровых методов обучения, которые способствуют повышению интереса к занятиям и облегчают усвоение учебного материала.

В отличие от комплексного подхода Путинцевой Е.В., другие методики, такие как исследование Клецова К.Г. и Елагина И.В., фокусируются преимущественно на отдельных аспектах подготовки, например, на технической подготовке в европейских танцах [30]. Безусловно, детальная проработка технических элементов имеет важное значение, однако, ограниченный фокус только на технике, отсутствие внимания к физической, музыкально-ритмической, тактической и психологической подготовке, а также практически полное игнорирование вопросов взаимодействия в паре, на наш взгляд, не позволяют рассматривать данный подход в качестве полноценной системы спортивной подготовки. Аналогичные ограничения присущи и другим методикам, ориентированным на узкие аспекты подготовки.

Учитывая комплексный характер, научную обоснованность, практическую направленность и доказанную эффективность методики

Путинцевой Е.В., представляется целесообразным сосредоточить дальнейшее исследование на ее совершенствовании.

Объект исследования: тренировочный процесс по танцевальному спорту на начальном этапе.

Предмет исследования: комплекс средств и методов, направленный на развитие кинестетической чувствительности танцоров 7-9 лет.

Цель исследования: развитие кинестетической чувствительности танцоров 7-9 лет с помощью комплекса средств и методов для повышения технической подготовленности.

Задачи исследования:

1. На основе анализа информационных источников выявить современные подходы, направленные на повышение спортивного мастерства в танцевальном спорте на начальном этапе подготовки.
2. Разработать и теоретически обосновать комплекс средств и методов, направленный на развитие кинестетической чувствительности танцоров 7-9 лет.
3. Оценить эффективность применения комплекса средств и методов для развития кинестетической чувствительности в процессах физической, технической и музыкально-ритмической подготовке танцоров 7-9 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс подготовки спортсменов бальных танцев на начальном этапе спортивной подготовки будет более эффективным если:

- изучить современные подходы, направленные на повышение спортивного мастерства в танцевальном посредством развития кинестетической чувствительности спортсмена;
- разработать и комплекс средств и методов, направленный на развитие кинестетической чувствительности танцоров 7-9 лет;
- внедрить экспериментальный комплекс средств и методов для развития кинестетической чувствительности в тренировочный процесс подготовки танцоров 7-9 лет.

Научная новизна исследования состоит в разработке усовершенствованного комплекса средств и методов спортивной подготовки танцоров 7-9 лет, интегрирующей развитие кинестетической чувствительности и углубленную техническую подготовленность.

Теоретическая значимость исследования заключается в возможности использования теоретических положений и результатов, касающихся интеграции развития кинестетической чувствительности, углубленной технической подготовки и психологических методов, в дальнейших педагогических исследованиях и разработках программ спортивной подготовки танцоров 7-9 лет.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и внедрении эффективного комплекса средств и методов подготовки танцоров 7-9 лет, направленной на развитие кинестетической чувствительности и углубленной технической подготовленности, что позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс и повысить уровень технического мастерства, координационных способностей и артистизма юных танцоров. Разработанные рекомендации помогут педагогам оптимизировать обучение с учетом сенсорных особенностей и двигательного потенциала каждого ребенка, что будет способствовать популяризации спортивных бальных танцев и гармоничному развитию личности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты диссертационного исследования были апробированы и внедрены в практику подготовки танцоров 7-9 лет на базе Танцевально-спортивного клуба «Фламинго» г. Красноярска. Опубликована статья материалах VIII Международной научно-практической конференции «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» (г. Красноярск, 19-26 апреля 2024 г.); Основные положения диссертации в научной статье на тему: «Оптимизация тренировочного процесса: комплексная подготовка детей 7-9 лет в спортивных бальных танцах» также опубликованы на XX Всероссийской студенческой

научной конференции «студенческая наука – взгляд в будущее» (г. Красноярск, 25-27 февраля 2025 г.).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование для оценки технической подготовленности и физической подготовленности, методы опроса (анкетирование), методы математической обработки данных (описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни).

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

1.1 Теоретико-методические основы подготовки спортсменов 7-9 лет в танцевальном спорте

Подготовка спортсменов 7-9 лет в танцевальном спорте основывается на определенных теоретико-методических основах, которые позволяют максимально эффективно развивать физические, технические и танцевальные навыки у детей этого возраста. Основные принципы подготовки спортсменов 7-9 лет в танцевальном спорте включают следующее [51]. Комплексный подход: подготовка должна быть систематической и охватывать различные аспекты тренировочного процесса, такие как физическая подготовка, техника, музыкальность, выразительность и координация движений. Индивидуальный подход: тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировать тренировочную программу под его потребности и возможности. Здоровье и безопасность: важно обеспечить правильные условия для занятий, контролировать нагрузку и предотвращать возможные травмы. Постепенная нарастающая нагрузка: тренировочная программа должна быть построена таким образом, чтобы спортсмены постепенно увеличивали физическую и техническую нагрузку, улучшали свои результаты и не перенапрягали свои возможности. Разнообразие тренировочных заданий: тренер должен предлагать разнообразные упражнения и задания для развития всех аспектов танцевальной подготовки, чтобы спортсмены могли развивать все свои способности. Регулярность занятий: регулярные тренировки позволяют детям сохранять и улучшать свои навыки и достигать лучших результатов. Учет возрастных особенностей: тренировочная программа должна быть адаптирована к физическим и психологическим особенностям детей 7-9 лет, учитывая их рост, силу, гибкость, внимание и концентрацию [63].

Основными задачами подготовки спортсменов 7-9 лет в танцевальном спорте являются [51]:

1. Развитие физических способностей, таких как сила, гибкость, выносливость и координация движений;

2. Формирование основных технических навыков согласованных танцевальных движений;

3. Развитие музыкальности и ритма;

4. Формирование понимания и исполнения музыкально-хореографической композиции;

5. Развитие творческого мышления и выразительности в танце;

6. Формирование навыков работы в паре и коллективе;

7. Развитие психологической устойчивости и соревновательной мотивации.

Работа с детьми 7-9 лет в танцевальном спорте требует терпения, творческого подхода и личностного вклада тренера. Важно создать атмосферу доверия и поддержки, чтобы дети чувствовали себя комфортно и могли развиваться в своих танцевальных навыках. Тренер должен уметь объяснять и демонстрировать технику танцев, а также быть готовым к тому, что у детей могут возникать трудности и ошибки. Необходимо поддерживать их на пути к достижению своих целей, поощрять их маленькие успехи и помогать им развивать уверенность в себе. Тренер должен быть гибким и адаптивным, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка и их разные способы обучения. Работа с детьми требует постоянного взаимодействия, коммуникации и понимания их эмоциональных и физических потребностей [78]. Важно развивать в детях любовь к танцам и стимулировать их интерес к самому процессу обучения, а не только к результату. Также важно учить им ответственности, дисциплине и сотрудничеству, поскольку все эти навыки также важны для успешных выступлений на соревнованиях.

Для эффективной работы с детьми 7-9 лет в танцевальном спорте, тренер должен быть педагогически грамотным, иметь опыт работы с этой возрастной группой и быть готовым к непредсказуемым ситуациям. Важно быть

источником вдохновения и мотивации для детей, помогая им развивать свой потенциал и достигать своих целей.

Методические основы в танцевальном спорте (спортивные бальные танцы) являются фундаментом для успешного обучения и тренировок. Они включают в себя следующие аспекты [25]:

– Правильная осанка и техника исполнения: ученик должен научиться правильно стоять, двигаться и контролировать свое тело. Это включает в себя правильную постановку ног и стоп, плавные движения рук и позицию головы.

– Основные движения и фигуры: в танцевальном спорте есть определенный набор движений и фигур, которые являются основой для создания танцевальной программы. Ученик должен изучить эти движения и фигуры и научиться выполнять их точно и грациозно.

– Музыкальность и ритм: танцор должен уметь слушать музыку, сопровождающую его выступление, и исполнять движения в соответствии с ритмом и музыкальным построением. Важно научить ученика слышать и чувствовать музыку, чтобы он мог выразительно танцевать под нее.

– Техника взаимодействия с партнером: бальные танцы исполняются парой, поэтому важно научить ученика правильно взаимодействовать с партнером. Это включает в себя правила ведения и следования, передачу веса тела, коммуникацию глазами и руками.

– Выразительность и эмоциональная интерпретация [35]: танец должен передавать эмоции и чувства, поэтому важно научить ученика выражать себя через танец. Это включает в себя работу над фразировкой движений, использование мимики и создание правильной атмосферы на танцевальном паркете.

Рисунок 1 – Аспекты методических основ в спортивных бальных танцах.

Данные методические основы должны быть продуманы и разработаны тренером в рамках индивидуального подхода к каждому ученику. Они помогут танцору развить технические навыки, музыкальность и выразительность, что является ключевыми компонентами успешного выступления в танцевальном спорте.

Танцевальный спорт основывается на определенных теоретических принципах и принципах исполнения, рассмотрим основные.

Ритм и музыкальность играют ключевую роль в танцевальном спорте. Эти две составляющие позволяют танцорам передать эмоции, создать связь со зрителями и оценить партнерское взаимодействие [35]. Ритм в танцах представляет собой организацию движений в соответствии с музыкой. Танцоры должны точно следовать ритму музыки, чтобы создать гармоничное и сплоченное исполнение. Использование ритма позволяет танцорам придавать своим движениям энергию и динамику, что делает их выступление более привлекательным и увлекательным для зрителей. Музыкальность в танцах – это умение танцора передавать эмоции музыки через свои движения. Танцор должен быть способен прочувствовать настроение и ритм музыки, чтобы правильно и точно интерпретировать ее в своем танце. Музыкальность позволяет танцорам создавать драматические моменты, выразительные фразы и использовать различные динамические акценты. Она также позволяет им

взаимодействовать с партнером и синхронизировать свои движения. Ритм и музыкальность являются неотъемлемой частью танцевального спорта. Они помогают танцорам выразить чувства и эмоции, создать эффектные композиции и управлять пространством на танцполе. Кроме того, ритм и музыкальность делают выступление танцоров более привлекательным и эмоционально насыщенным для зрителей.

Техника исполнения и телосложение играют важную роль в танцевальном спорте. Вот некоторые аспекты, которые нужно учитывать [6]:

Постановка тела: для выполнения танцевальных движений важно иметь правильную постановку тела. Равновесие, прямая спина, вытянутая шея и голова — все это создает элегантную и точную постановку. Сила и гибкость: Танцевальные движения требуют силы и гибкости. Для того чтобы подчеркнуть грацию и пластичность движений, танцоры должны быть достаточно гибкими, чтобы выполнять сложные элементы и управлять своим телом. Однако, сама по себе гибкость не гарантирует высокого уровня технической подготовленности. Ключевым фактором является развитие кинестетической чувствительности, позволяющей танцору осознанно использовать гибкость, точно контролировать амплитуду движений и координировать работу различных мышечных групп. Развитая проприоцепция и интероцепция позволяют чувствовать положение тела в пространстве, ощущать степень мышечного напряжения и предотвращать травмы. Таким образом, гибкость должна сочетаться с осознанным контролем над телом, что достигается путем целенаправленного развития кинестетической чувствительности.

– Техника ног: Мощные и точные движения ног являются ключевыми в бальных танцах. Ноги должны быть гибкими и мощными, чтобы выполнять быстрые шаги, повороты и прыжки.

– Позиции: В бальных танцах есть много специфических позиций, которые требуют особого внимания к деталям. Гармоничное сочетание позиций рук, ног и тела создает единую и артистичную картину.

– Выносливость: Танцевальные исполнения требуют хорошей физической выносливости. Танцоры должны иметь достаточную выносливость, чтобы поддерживать интенсивное движение на протяжении всего выступления.

– Техника исполнения и телосложение являются важными факторами в танцевальном спорте и требуют постоянной тренировки и развития. Они помогут танцорам достичь высокого уровня мастерства и выразительности в своих выступлениях.

– Партнерство и взаимодействие являются ключевыми элементами в танцевальном спорте. Танцоры работают в паре, чтобы создать гармонию, синхронность и эмоциональную связь во время выступления.

– Взаимное доверие и уважение между партнерами являются основой сильного партнерства. Танцоры должны быть способны коммуницировать между собой не только вербально, но и невербально, чтобы эффективно передавать свои идеи, инструкции и чувства во время танца [81]. Это может включать такие элементы, как взаимная поддержка, слушание и приспособление к партнеру.

Кроме того, партнерский танец требует хорошей физической формы и координации движений. Танцоры должны быть способны чувствовать и реагировать на движения друг друга, чтобы создать гармоничное и эстетически приятное выступление. Они должны уметь подстраиваться и согласовывать свои движения, чтобы достичь максимальной синхронности и точности.

Взаимодействие в танцевальном спорте также включает в себя способность работать в команде и принимать решения вместе. Танцорам часто приходится принимать решения на ходу во время выступления, и способность быстро адаптироваться и согласовываться с партнером играет важную роль в успехе.

Партнерство и взаимодействие являются неотъемлемой частью танцевального спорта [40]. Сильное партнерство может поднять танец на

новый уровень, создавая эмоциональную и физическую гармонию между партнерами, что делает выступление запоминающимся и впечатляющим.

Проекция и выразительность имеют большое значение в танцевальном спорте, поскольку они помогают передать эмоции и позволяют танцорам выделяться на фоне других участников.

Проекция в танцевальном спорте относится к способности танцора привлекать и удерживать внимание зрителей особым образом. Проекция включает в себя использование тела, глаз и физической силы для создания сильного и впечатляющего визуального эффекта. Хорошая проекция позволяет танцору выглядеть более уверенно на танцполе и создать глубокую связь с публикой.

Выразительность в танцевальном спорте связана с способностью танцора передавать эмоции и историю через движения и выражение лица. Хорошая выразительность помогает передать идею или концепцию танца, делая его более увлекательным и понятным для зрителей. Танцоры могут использовать различные техники, такие как динамика, разбиение музыки на фразы и музыкальность, чтобы подчеркнуть свою выразительность и добавить глубину в свои выступления [33].

При развитии проекции и выразительности в танцевальном спорте, танцоры работают над своей техникой, силой и гибкостью, чтобы иметь полный контроль над своим телом и эмоциями. Они также разрабатывают свои актерские навыки, чтобы максимально эффективно передавать идеи и эмоции через свои выступления.

Важно отметить, что проекция и выразительность являются субъективными аспектами танцевального спорта и могут варьироваться в зависимости от стиля танца и личного стиля каждого танцора. Однако, без сомнения, развитие проекции и выразительности помогает танцорам выделиться и создать запоминающийся образ на танцполе.

Сравнимость соперников в танцевальном спорте.

В соревнованиях по танцевальному спорту сравниваются пары, которые представляют свои уникальные стили и танцевальные техники. Каждая пара имеет свои сильные и слабые стороны, что делает их сравнимыми в процессе соревнования.

Одной из главных характеристик сравнимости соперников в танцевальном спорте является уровень технического мастерства. Успешные танцоры должны обладать идеальной постановкой ног и рук, а также овладеть всеми необходимыми танцевальными элементами, такими как ходьба, повороты, поддержка и акцентуация движений. Пара, обладающая более высоким уровнем техники, может получить преимущество в глазах судей и зрителей [28].

Однако, решающую роль в сравнимости соперников играет не только искусство исполнения элементов, но и экспрессия и эмоциональность показанных танцевальных композиций. Танец – это язык, которым исполнители передают свои чувства и эмоции. Пара, способная воплотить в танце глубокий смысл и вызвать эмоциональный отклик у зрителей, может оказаться более успешной даже при меньшей технической подготовке.

Важным аспектом сравнимости соперников является также стиль и характер движений. В танцевальном спорте существуют различные направления, такие как европейские и латиноамериканские танцы. Каждое направление имеет свои особенности и требует уникального подхода к технике и интерпретации музыки. Пары, соперничающие в разных стилях танцев, могут отличаться по своим характеристикам и возможностям. Они могут быть сравнимыми только на основании выполнения общих принципов техники и музыкальности.

Сравнимость соперников в танцевальном спорте – это сложный и многогранный процесс, где учитываются такие факторы, как техника, эмоциональность, стиль и характер движений. Спортсмены стремятся достичь идеального баланса между всеми этими аспектами, чтобы произвести глубокое впечатление на зрителей и судей, а также доказать свой профессионализм и

талант. Танцевальный спорт – это соревнование изящности и страсти, где нити сравнимости прочно переплетаются в пути к победе.

Представленные теоретические основы являются основой для дальнейшего развития и совершенствования навыков танцоров. Понимание этих принципов помогает танцорам совершенствовать свою технику, выражение и взаимодействие в паре, а также адаптироваться к различным танцевальным стилям и требованиям.

1.2 Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 7-9 лет в тренировочном процессе

В современных условиях развития спортивных бальных танцев на начальном этапе подготовки особую актуальность приобретает проблема индивидуализации тренировочного процесса. Под индивидуализацией в данном контексте понимается система организации учебно-тренировочного процесса, основанная на учете индивидуальных морфофункциональных, психоэмоциональных и социальных характеристик занимающихся, с целью создания оптимальных условий для их гармоничного развития и достижения максимально возможных спортивных результатов.

Актуальность индивидуализации на начальном этапе подготовки обусловлена рядом факторов. Во-первых, в этом возрасте наблюдается значительная гетерохронность развития различных систем организма, что определяет существенные индивидуальные различия в темпах освоения двигательных навыков, адаптации к физическим нагрузкам и предрасположенности к определенным видам спортивной деятельности. Во-вторых, у детей 7-9 лет активно формируются личностные качества, мотивация и отношение к занятиям спортивными бальными танцами, что требует индивидуального подхода к созданию благоприятной психологической атмосферы и поддержанию устойчивого интереса к тренировкам. В-третьих, на начальном этапе закладываются основы техники исполнения базовых элементов, в данном случае индивидуализация позволяет учитывать

особенности телосложения, координационных способностей и музыкального слуха каждого ребенка для оптимального формирования правильных двигательных стереотипов [60].

Вместе с тем, реализация принципа индивидуализации в тренировочном процессе юных танцоров сопряжена с определенными трудностями, обусловленными недостаточной разработанностью научно обоснованных методик оценки индивидуальных особенностей, ограниченным объемом знаний тренеров в области детской психологии и физиологии, а также сложностью организации индивидуализированного подхода в условиях групповых занятий.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» [71], а также рядом нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ и клубов, индивидуализация тренировочного процесса является необходимым условием успешной подготовки танцоров на начальном этапе, обеспечивающим гармоничное развитие всех необходимых качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям и предотвращение негативных последствий ранней спортивной специализации.

Возраст 7-9 лет характеризуется интенсивным развитием всех систем организма, что определяет необходимость особого внимания к учету анатомо-физиологических особенностей детей при планировании и организации тренировочного процесса в спортивных бальных танцах. В этот период продолжается формирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также совершенствуются нервные процессы.

Опорно-двигательный аппарат детей 7-9 лет характеризуется высокой эластичностью связок и сухожилий, что способствует развитию гибкости и подвижности в суставах. Однако, в этом возрасте костная ткань еще не полностью сформирована, что повышает риск травматизма при чрезмерных нагрузках. Поэтому, при выборе упражнений необходимо отдавать

предпочтение упражнениям на развитие гибкости и координации, избегая упражнений, связанных с ударными нагрузками и резкими движениями.

Сердечно-сосудистая система детей 7-9 лет характеризуется высокой частотой сердечных сокращений и относительно низким ударным объемом крови. Это определяет необходимость дозирования аэробных нагрузок и контроля за ЧСС во время тренировок. Рекомендуется использовать упражнения умеренной интенсивности с достаточным временем отдыха между упражнениями. Нервная система детей 7-9 лет характеризуется высокой пластичностью и восприимчивостью к обучению. Это создает благоприятные условия для формирования новых двигательных навыков и освоения сложных танцевальных элементов. Однако, в этом возрасте дети быстро утомляются и теряют концентрацию, поэтому необходимо чередовать различные виды деятельности и использовать игровые методы обучения [73].

Помимо общих закономерностей возрастного развития, необходимо учитывать индивидуальные особенности телосложения (соматотип), уровень физической подготовленности и темпы биологического созревания каждого ребенка. Детям с астеническим типом телосложения рекомендуется уделять больше внимания упражнениям на укрепление мышечного корсета и развитие выносливости, а детям с гиперстеническим типом телосложения – упражнениям на развитие гибкости и координации.

В тренировочном процессе необходимо учитывать индивидуальные темпы биологического созревания, которые могут значительно варьировать в пределах одного возраста. У детей с ускоренным темпом созревания раньше проявляются признаки полового созревания, что может приводить к изменениям в телосложении и координации движений. В этом случае необходимо корректировать тренировочную программу и уделять больше внимания упражнениям на адаптацию к новым условиям. Примером практического применения принципов индивидуализации с учетом анатомо-физиологических особенностей может служить дозирование упражнений на развитие гибкости. Детям с высокой природной гибкостью можно предлагать

более сложные упражнения, направленные на поддержание достигнутого уровня, а детям с ограниченной гибкостью – более простые упражнения, выполняемые под контролем тренера. Учет анатомо-физиологических особенностей детей 7-9 лет является необходимым условием эффективной и безопасной подготовки танцоров в спортивных бальных танцах на начальном этапе подготовки. Индивидуализация тренировочного процесса позволяет создать оптимальные условия для гармоничного развития всех систем организма, формирования правильной осанки и двигательных навыков, а также предотвращения травматизма [73].

Возрастной период 7-9 лет представляет собой качественно новый этап в развитии ребенка, характеризующийся значительными изменениями в когнитивной, эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сферах. Эти преобразования обусловливают необходимость пристального внимания к психологическим особенностям детей младшего школьного возраста при организации спортивной подготовки, особенно на начальном этапе обучения спортивным бальным танцам. Пренебрежение закономерностями психического развития на данном этапе влечет за собой не только снижение результативности тренировок, но и увеличивает риск дезадаптации, формирования негативного отношения к занятиям и отказа от дальнейшего прогресса в спорте [41].

Мотивация как движущая сила тренировочного процесса: мотивационная сфера в 7-9 лет отличается неоднородностью и динамичностью. Наряду с доминированием игровой деятельности, зарождаются элементы учебно-познавательной и социальной направленности, связанные с освоением нового и стремлением к признанию. В этой связи, тренеру необходимо применять комплексный подход к формированию заинтересованности юных танцоров, интегрируя игровые методы с элементами соревновательности и постановкой конкретных, выполнимых задач.

Первостепенное значение имеет учет индивидуальных побуждений каждого ребенка. Стремление к лидерству, потребность в социализации, любовь к музыке, желание оправдать ожидания – все эти факторы оказывают влияние на отношение к занятиям спортивными бальными танцами. Крайне важно осуществлять систематический мониторинг мотивационной сферы посредством наблюдения, бесед и анкетирования, с целью выявления ведущих мотивов и их использования для стимуляции активности. Помимо этого, следует акцентировать внимание на личностном росте, а не только на спортивных показателях.

Когнитивные особенности и специфика обучения: характеристики когнитивной сферы в этом возрасте – неустойчивость внимания, преобладание образного мышления и наглядной памяти – обуславливают необходимость применения специализированных методик преподавания в танцевальном спорте.

Ограниченность концентрации требует структурирования тренировки на короткие, четко распределенные этапы, с регулярной сменой упражнений и использованием приемов активизации (игровые задания, вариации ритма и темпа). Принципиально важно избегать монотонности и информационной перегрузки, предоставляя время для кратковременной релаксации и смены фокуса.

Доминирование наглядной памяти предписывает активное использование визуальных средств обучения: демонстраций, видеоматериалов, карточек с элементами танца. Особенно эффективен метод «зеркального повторения», когда ученики имитируют движения тренера.

Конкретность мышления требует использования ясных и простых формулировок, избегая сложных терминов. При объяснении новых элементов целесообразно использовать метод ассоциаций, сопоставляя их с известными образами.

Эмоциональная сфера и создание поддерживающей среды: эмоциональная лабильность (неустойчивость настроения), восприимчивость к

внешней оценке и потребность в поддержке обязывают тренера создавать атмосферу принятия и взаимопонимания. Критика должна быть конструктивной, направленной на исправление техники, а не на личность. Недопустимы проявления грубости и унижения [78].

Потребность в одобрении является фундаментальной. В связи с этим, необходимо регулярно отмечать усилия и достижения детей, оказывать поддержку в сложных ситуациях и формировать уверенность в собственных силах.

Учет индивидуальных черт характера представляет собой непростую, но важную задачу. Тренер должен обладать знаниями в области дифференциальной психологии и адаптировать методику к особенностям каждого ученика. К примеру, с застенчивыми детьми следует проявлять деликатность, а с активными – предоставлять возможность для самовыражения.

Реализация принципов индивидуализации: воплощение принципов индивидуализации должно охватывать все составляющие тренировочного процесса, от подбора упражнений до методов мотивации.

Индивидуализация предполагает тщательный мониторинг состояния каждого ученика, выявление его сильных и слабых сторон, и своевременную корректировку программы. Полезным инструментом является ведение индивидуальных дневников, отражающих результаты, самочувствие и настроение. Предоставление обратной связи должно быть адресным и регулярным, с акцентом на положительные изменения и конструктивные рекомендации. Следует подчеркнуть, что учет психологических особенностей детей 7-9 лет представляет собой ключевой фактор успешной подготовки танцоров. Индивидуализированный тренировочный процесс, основанный на понимании мотивов, когнитивных процессов и эмоциональных нужд каждого ребенка, способствует не только повышению эффективности обучения, но и гармоничному развитию личности, стремящейся к самореализации и высоким достижениям. Игнорирование данных аспектов, к сожалению, влечет

снижение мотивации, увеличение риска травм и преждевременный уход из спорта [41].

1.3 Взаимосвязь техники в спортивных танцах с кинестетической чувствительностью

В современных условиях развития спортивных бальных танцев, характеризующихся возрастающей конкуренцией и повышением требований к технической и артистической подготовке танцоров, гармоничное развитие всех основных физических качеств приобретает особую значимость. Этот процесс рассматривается как комплексный подход, направленный на сбалансированное совершенствование силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации и быстроты, а также функциональных систем организма. Обеспечение такого баланса создает прочный фундамент для успешного освоения техники в этом виде спорта и достижения высоких спортивных результатов [12].

Актуальность разносторонней физической подготовки на начальном этапе подготовки танцоров 7-9 лет обусловлена рядом факторов. Во-первых, данный возрастной период является сензитивным для развития ключевых физических качеств, определяющих успех в спортивных бальных танцах. Во-вторых, недостаточный уровень развития одного или нескольких физических качеств может стать серьезным препятствием для освоения сложных технических элементов и повышает риск травматизма. В-третьих, сбалансированное развитие всех физических качеств способствует формированию правильной осанки, улучшению координации движений и повышению общей работоспособности, что положительно сказывается на эффективности тренировочного процесса. Вместе с тем, в практике подготовки юных танцоров наблюдается тенденция к ранней специализации и акценту на разучивании сложных танцевальных комбинаций в ущерб развитию базовых физических качеств. Такой подход может привести к дисгармоничному развитию и ограничению дальнейшего прогресса. Целью

данного раздела является раскрытие взаимосвязи между уровнем развития основных физических качеств и техническим мастерством танцоров, а также определение эффективных методов и средств комплексного физического развития, учитывающих возрастные особенности и специфику этого направления [51].

Влияние основных физических качеств на техническое мастерство танцоров: техническое мастерство в спортивных бальных танцах представляет собой сложный комплекс двигательных навыков, требующих высокого уровня развития различных физических качеств. Каждое из них (сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация, быстрота) играет свою роль в обеспечении эффективного и выразительного исполнения танцевальных движений [12]. Однако, в данном исследовании акцент на развитии технического мастерства строится на основе совершенствования кинестетической чувствительности – *Кинестетическая чувствительность — это чувствительность к движению, иначе ее можно назвать мышечно-суставной чувствительностью. Она включает в себя способность ощущать положение тела и его частей в пространстве, мышечное напряжение, направление и скорость движения, а также прилагаемое усилие. Это комплексное чувство позволяет нам осознанно контролировать свои движения и координировать их с высокой точностью.* В то время как традиционные подходы часто фокусируются на развитии отдельных физических качеств, мы исходим из того, что именно кинестетическая чувствительность является интегральным фактором, определяющим эффективность использования этих качеств в танце. Другими словами, даже при высоком уровне развития силы, выносливости или гибкости, танцор не сможет реализовать свой потенциал в полной мере без развитой кинестетической чувствительности, позволяющей осознанно контролировать и координировать свои движения. Совершенствование кинестетической чувствительности способствует более точному выполнению технических элементов, улучшению баланса и координации, а также

снижению риска травм, что, в конечном итоге, приводит к повышению технического мастерства и артистической выразительности танцора.

Взаимосвязь кинестетической чувствительности и технической подготовленности в танцевальном спорте носит глубокий и определяющий характер. Техническая подготовленность, проявляющаяся в точности, координации, балансе, силе и эффективности выполнения танцевальных движений, напрямую зависит от уровня развития кинестетической чувствительности. Кинестетическая чувствительность, в свою очередь, представляет собой комплексную сенсорную систему, позволяющую танцору осознавать положение своего тела и его частей в пространстве, чувствовать мышечное напряжение, направление и скорость движения, а также контролировать прилагаемое усилие.

Развитая кинестетическая чувствительность позволяет танцору выйти за рамки простого механического воспроизведения заученных движений. Она обеспечивает возможность осознанно управлять каждым элементом техники, адаптироваться к меняющимся условиям, импровизировать и выражать свои эмоции через движение. В частности, развитие кинестетической чувствительности способствует:

- Повышению точности выполнения движений: Танцор чувствует правильное положение тела и работу мышц, что позволяет ему выполнять даже самые сложные элементы с высокой точностью и уверенностью.
- Совершенствованию координации: Развитая проприоцепция позволяет ощущать связь между различными частями тела и согласовывать их движения, создавая гармоничный и выразительный образ.
- Улучшению баланса: Кинестетическая чувствительность играет ключевую роль в поддержании равновесия во время выполнения сложных вращений и поддержек, позволяя ощущать малейшие отклонения от центра тяжести и быстро реагировать на них.
- Снижению риска травм.

– Раскрытию творческого потенциала: благодаря осознанному контролю над своим телом, танцор может импровизировать и экспериментировать, что позволит выразить его индивидуальность.

Кинестетическая чувствительность является фундаментом технической подготовленности в танцевальном спорте. Без развитой кинестетической чувствительности даже при наличии хороших физических данных танцор не сможет в полной мере реализовать свой технический потенциал. Развитие кинестетической чувствительности должно быть приоритетной задачей в тренировочном процессе, направленной на повышение технического мастерства и артистической выразительности танцора.

Планирование и организация занятий по гармоничному физическому развитию для танцоров 7-9 лет: планирование и организация занятий по комплексному физическому развитию должны основываться на следующих принципах [51]:

– Принцип систематичности подразумевает регулярное проведение занятий в соответствии с разработанным планом.

– Принцип постепенности предполагает постепенное увеличение нагрузки и сложности упражнений, чтобы избежать переутомления и травм.

– Принцип разнообразия методов предусматривает использование различных методов и средств для поддержания интереса и избежания привыкания к однотипным упражнениям.

– Принцип индивидуализации требует учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка: возраст, уровень подготовленности, состояние здоровья, физические данные.

Классическое занятие по физической подготовке включает три основных компонента: разминку, основную часть и заключительную часть. Разминка направлена на подготовку организма к предстоящей нагрузке и включает ходьбу, бег, упражнения на растяжку и разогрев мышц. Основная часть включает ОРУ, специальные упражнения и подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств. Заключительная

часть направлена на восстановление организма после нагрузки и включает ходьбу, упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

Контроль за состоянием занимающихся осуществляется с помощью измерения пульса, визуального наблюдения и опроса. При появлении признаков переутомления (учащенное дыхание, покраснение лица, жалобы на плохое самочувствие) необходимо снизить нагрузку или прекратить занятие.

Гармоничное физическое развитие является основополагающим фактором достижения технического мастерства в спортивных бальных танцах. Сбалансированное развитие физических качеств и функциональных систем организма обеспечивает создание прочного фундамента для успешного освоения техники и достижения высоких результатов. В связи с этим, физическая подготовка должна являться приоритетным направлением в подготовке танцоров на начальном этапе обучения.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Настоящее диссертационное исследование, посвященное развитию кинестетической чувствительности и повышению техники в подготовке танцоров 7-9 лет на начальном этапе, представляет собой комплексное педагогическое изыскание, направленное на разработку, теоретическое обоснование и эмпирическую проверку эффективности инновационной системы подготовки юных спортсменов. Проблема совершенствования процесса начальной подготовки в спортивных танцах обусловлена возрастающей конкуренцией, необходимостью повышения качества обучения и развития, а также недостаточной разработанностью научно обоснованных методик, учитывающих современные тенденции и требования к подготовке танцоров данной возрастной категории.

В соответствии с целью, задачами и выдвинутой гипотезой исследование проводилось поэтапно, что позволило обеспечить логичность, последовательность и валидность полученных результатов.

Хронологические рамки исследования: октябрь 2024 года – март 2025 года. Данный период был выбран с учетом тренировочного цикла и возможностью проведения полноценного педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент:

С целью эмпирической проверки эффективности комплекса средств и методов подготовки танцоров был организован и проведен педагогический эксперимент формирующего типа. В эксперименте принимали участие две группы танцоров: контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой группе. Группы были сформированы на основе принципа однородности по возрасту, полу и уровню подготовки. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев (ноябрь 2024 – апрель 2025 года).

Этапы проведения эксперимента:

Первый этап – Подготовительно-теоретический (октябрь – ноябрь 2024 года) направлен на формирование теоретико-методологической базы

исследования и разработка концептуальных основ усовершенствованного комплекса средств и методов. Включал следующие виды деятельности:

– Проведение анализа и систематизации научно-методической литературы по проблемам подготовки юных танцоров, выявление современных тенденций и нерешенных вопросов.

– Определение объекта, предмета, цели, задач и формулирование гипотезы диссертационного исследования.

– Разработка критериев оценки эффективности подготовки танцоров на начальном этапе.

– Выбор и обоснование методов исследования, адекватных поставленным задачам.

– Определение базы исследования и согласование условий проведения педагогического эксперимента.

– Разработка структуры, содержания и методического обеспечения усовершенствованного комплекса средств и методов подготовки танцоров 7-9 лет, включая разработку комплексов упражнений, методических рекомендаций и оценочных материалов.

Второй этап – Экспериментально-практический (ноябрь 2024 года – февраль 2025 года) направлен на эмпирическую проверку эффективности усовершенствованного комплекса средств и методов подготовки танцоров в условиях реального тренировочного процесса. Включал следующие виды деятельности:

– Формирование контрольной и экспериментальной групп, соответствующих критериям однородности по возрасту, полу, уровню подготовленности и медицинским показаниям.

– Проведение входного тестирования для оценки исходного уровня развития ключевых показателей подготовленности танцоров (технических, физических, музыкально-ритмических, тактических, психологических и творческих) с использованием валидных и надежных методов оценки.

– Организация и проведение педагогического эксперимента, включающего:

– Тренировочный процесс в контрольной группе в соответствии с традиционной методикой, принятой в танцевально-спортивном клубе, с акцентом на освоение базовых технических элементов и развитие физических качеств.

– Тренировочный процесс в экспериментальной группе на основе усовершенствованного комплекса средств и методов подготовки танцоров 7-9 лет на начальном этапе.

– Сбор, систематизация и первичная обработка эмпирических данных, полученных в ходе педагогического эксперимента.

Третий этап – Аналитико-обобщающий (февраль – март 2025 года) направлен на анализ, интерпретацию и обобщение полученных результатов, формулирование выводов и практических рекомендаций. Включал следующие виды деятельности:

– Проведение итого показателями контрольной и экспериментальной групп.

– Интерпретация полученных результатов, сопоставление их с данными других исследований и формулирование научно обоснованных выводов об эффективности усовершенствованного комплекса средств и методов.

– Разработка практических рекомендаций по внедрению усовершенствованного комплекса средств и методов в тренировочный процесс юных танцоров.

– Оформление результатов исследования в виде диссертационной работы и научных публикаций.

В педагогическом эксперименте принимали участие танцоры 7-9 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки, общей численностью 20 человек (10 мальчиков и 10 девочек). Все участники по результатам медицинского осмотра были отнесены к основной медицинской группе, что

свидетельствует об их удовлетворительном состоянии здоровья и возможности переносить тренировочные нагрузки.

– Контрольная группа: 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек) в возрасте 7-9 лет, занимались по традиционной программе, принятой в танцевально-спортивном клубе.

– Экспериментальная группа: 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек) в возрасте 7-9 лет, занимались по разработанному комплексу средств и методов.

Организация тренировочного процесса. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 60 минут. Педагогический эксперимент продолжался в течение 6 месяцев (ноябрь 2024 – апрель 2025). Входное тестирование обеих групп (контрольной и экспериментальной) было проведено в ноябре 2024 года. Итоговое тестирование было проведено в апреле 2025 года. Контрольная группа: Тренировочные занятия проводились в соответствии с традиционной методикой, принятой в танцевально-спортивном клубе «Фламинго». Основной акцент делался на освоение базовых технических элементов, развитие физических качеств и разучивание стандартных танцевальных комбинаций. Экспериментальная группа: Тренировочные занятия проводились с использованием разработанного усовершенствованного комплекса средств и методов, предусматривающего:

– Включение в тренировочный процесс специальных упражнений, направленных на развитие кинестетической чувствительности, координационных способностей, музыкальности и артистизма.

– Использование индивидуализированного подхода к обучению, учитывающего особенности восприятия, темп освоения материала и уровень тревожности каждого ученика.

– Создание благоприятной психологической атмосферы на занятиях, способствующей повышению мотивации и уверенности в себе.

– Обеспечение сбалансированного развития всех аспектов подготовленности танцоров (технической, физической, психологической, творческой).

2.2 Методы исследования

Теоретические методы. В процессе диссертационного исследования применялся комплекс теоретических методов, позволивших сформировать целостное представление о проблеме, определить цели и задачи исследования, разработать концептуальные основы усовершенствованного комплекса средств и методов и интерпретировать полученные результаты.

Анализ и обобщение научно-методической литературы. Проведен углубленный анализ отечественных и зарубежных источников, включая научные статьи, диссертации, авторефераты, методические пособия и интернет-ресурсы по следующим направлениям:

– Теория и методика спортивной тренировки в танцевальном спорте.

– Возрастные особенности физического и психического развития детей 7-9 лет.

– Психологическая подготовка в спорте, особенно в танцевальном.

– Методы развития физических качеств (координации, гибкости, выносливости, силы) у юных танцоров.

– Проблемы хореографической подготовки и развития музыкальности.

– Анализ существующих методик подготовки танцоров 7-9 лет, их достоинства и недостатки.

– Особое внимание уделялось изучению влияния кинестетической чувствительности на успешность танцевальной деятельности, что было подкреплено результатами собственного исследования автора, опубликованными в статье «Кинестетическая чувствительность в спортивных бальных танцах у детей 7-9 лет» (Евдокимов И.Д., 2023). Данное исследование

показало, что высокий уровень личностной тревожности может негативно влиять на кинестетическую чувствительность и пространственную точность движений, а также ухудшать восприятие музыки и ритма. В связи с этим, в усовершенствованном комплексе средств и методов особое внимание уделяется психологической подготовке, направленной на развитие эмоциональной устойчивости и кинестетической осознанности.

Сравнение и систематизация. Проводилось сравнение и систематизация различных подходов к подготовке юных танцоров, представленных в научной и методической литературе. Выделены общие закономерности и специфические особенности различных методик. Выявлены наиболее эффективные средства и методы подготовки, а также проблемные зоны, требующие совершенствования. Проведено сравнение различных методов развития кинестетической чувствительности, а также их адаптивности к индивидуальным особенностям детей (учет уровня тревожности, типа телосложения). При моделировании усовершенствованного комплекса средств и методов учитывались принципы систематичности, комплексности, индивидуализации, возрастных особенностей и интеграции различных видов подготовки.

Эмпирические методы. В ходе исследования применялся комплекс взаимодополняющих методов, обеспечивших получение объективных и валидных данных об эффективности разработанного усовершенствованного комплекса средств и методов.

1. *Оценка физической подготовленности* [12]:

Описание и критерии:

Тест 1: Бег 30 метров с высокого старта;

Тест 2: Прыжок в длину с места;

Тест 3: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Тест 4: Челночный бег 3х10 метров;

Тест 5: «Ласточка»;

– Стойка на одной ноге, другая нога отведена назад, руки в стороны.

2. Оценка технической подготовленности [84]:

Тест 1: Выполнение базовых шагов в танце Ча-ча-ча;

– Тайм-степ на месте, шассе в сторону под счет и музыку.

Тест 2: Выполнение базовых шагов в танце медленный вальс;

– Правая перемена вперед, левая перемена вперед (малый квадрат), правый поворот, левый поворот.

3. Музыкально-ритмическая подготовка [84]:

Тест 1: Хлопки в такт музыке;

– Хлопки в такт музыке 4/4 и 3/4.

Тест 2: Воспроизведение ритмического рисунка;

– Повторение ритма (хлопки): две четверти, четверть и две восьмых.

4. Анкетирование на оценку уровня психологической подготовленности и кинестетической чувствительности:

Анкета для юных танцоров (7-9 лет)

Привет, юный танцор!

Мы хотим узнать, что ты чувствуешь, когда танцуешь. Пожалуйста, прочитай каждое предложение и выбери смайлик, который больше всего подходит твоему настроению.

☹ - Я совсем так не думаю 😐 - Не знаю, что выбрать 🙂 - Скорее да, чем нет 😄 - Да, это про меня!

1. Мои чувства

1. Когда я собираюсь танцевать, я сильно волнуюсь. ☹ 😐 🙂 😄
2. Если у меня что-то не получается, я быстро расстраиваюсь. ☹ 😐 🙂 😄
3. Когда я хорошо станцевал, я чувствую себя счастливым! ☹ 😐 🙂 😄
4. Если тренер меня ругает, я очень огорчаюсь. ☹ 😐 🙂 😄
5. Я умею не показывать, что я волнуюсь. ☹ 😐 🙂 😄

2. Моя уверенность

6. Я знаю, что я хорошо танцую. 😊 😐 🙂 😄
7. Я думаю, что у меня есть талант к танцам. 😊 😐 🙂 😄
8. Мне легко учить новые танцевальные движения. 😊 😐 🙂 😄
9. Я люблю выступать на сцене. 😊 😐 🙂 😄
10. Я хочу победить на соревнованиях! 😊 😐 🙂 😄

3. Мое внимание

11. Когда я танцую, я ни на что не отвлекаюсь. 😊 😐 🙂 😄
12. Мне мешают громкие звуки и разговоры во время тренировки. 😊 😐 🙂 😄
13. Я умею забывать о плохом, когда танцую. 😊 😐 🙂 😄
14. Я быстро запоминаю новые танцы. 😊 😐 🙂 😄
15. Я всегда слушаю, что говорит тренер. 😊 😐 🙂 😄

4. Мое тело

16. Я хорошо чувствую свое тело, когда танцую. 😊 😐 🙂 😄
17. Мне легко повторять движения за тренером. 😊 😐 🙂 😄
18. Я понимаю, как работают мои мышцы, когда я танцую. 😊 😐 🙂 😄
19. Я быстро приспосабливаюсь к новой музыке. 😊 😐 🙂 😄
20. Я чувствую, как музыка помогает мне танцевать. 😊 😐 🙂 😄

Спасибо тебе! Ты молодец!

Оценивалась на основе результатов анкетирования. Каждый ответ в анкете оценивался в баллах в соответствии со следующей схемой:

- 1 балл в анкетировании не выставлялся
- 😐 - 2 балла
- 🙂 - 3 балла
- 😊 - 4 балла
- 😄 - 5 баллов

Интерпретация результатов:

I. Оценка по каждой категории:

«Мои чувства» (вопросы 1-5, макс. 25 баллов):

– 5-12 баллов: Выраженная тревожность, неуверенность в себе, зависимость от внешней оценки.

– 13-18 баллов: Умеренная тревожность, потребность в поддержке и поощрении.

– 19-25 баллов: Эмоциональная стабильность, позитивное отношение к танцам.

«Моя уверенность» (вопросы 6-10, макс. 25 баллов):

– 5-12 баллов: Низкая самооценка, сомнения в своих способностях.

– 13-18 баллов: Неустойчивая самооценка, зависимость от успеха и признания.

– 19-25 баллов: Высокая самооценка, уверенность в своих силах.

«Мое внимание» (вопросы 11-15, макс. 25 баллов):

– 5-12 баллов: Низкая концентрация внимания, отвлекаемость, трудности в запоминании.

– 13-18 баллов: Умеренная концентрация внимания, потребность в создании благоприятных условий для тренировок.

– 19-25 баллов: Высокая концентрация внимания, способность к быстрому запоминанию и обучению.

«Мое тело» (вопросы 16-20, макс. 25 баллов):

– 5-12 баллов: Низкая осознанность тела, трудности в повторении движений, слабая связь с музыкой.

– 13-18 баллов: Умеренная осознанность тела, потребность в развитии проприоцепции и музыкальности.

– 19-25 баллов: Высокая осознанность тела, легкость в повторении движений, хорошая связь с музыкой.

II. Общая оценка (макс. 100 баллов):

- 20-49 баллов: Низкий уровень кинестетической чувствительности, нуждается в целенаправленной работе по развитию всех аспектов.
- 50-75 баллов: Средний уровень кинестетической чувствительности, нуждается в укреплении отдельных аспектов (в зависимости от результатов по категориям).
- 76-100 баллов: Высокий уровень кинестетической чувствительности, обладает хорошим потенциалом для дальнейшего развития технического мастерства.

В рамках педагогического эксперимента, участники экспериментальной группы (n=10) занимались по усовершенствованной интегративной (объединенной) методике (комплексу средств и методов). Данный комплекс средств и методов, в отличие от традиционных подходов, акцентировал внимание на:

- **Развитии кинестетической чувствительности:** Формирование осознанного восприятия положения и движения частей тела в пространстве, а также силы мышечного сокращения и растяжения, что позволяет более точно контролировать движения и повысить качество исполнения.
- **Углубленной технической подготовке:** Детальное изучение техники исполнения танцевальных движений с акцентом на правильное положение тела, работу мышц и координацию движений, что обеспечивает прочное освоение базовых элементов и снижает риск травм.

Входное и итоговое тестирование:

Для оценки динамики изменений в экспериментальной и контрольной группах под воздействием различных подходов к тренировочному процессу (традиционного и усовершенствованного) проводилось входное и итоговое тестирование. Оценка осуществлялась по следующим видам подготовки:

1. *Техническая подготовка*
2. *Физическая подготовка*
3. *Музыкально-ритмическая подготовка*

4. Психологическая подготовка и кинестетическая чувствительность

Методика оценки:

Для оценки каждого вида подготовки начинающих танцоров был разработан комплекс тестов, направленных на выявление уровня развития ключевых навыков. Каждый тест оценивался отдельно, что позволяло получить детальную картину сильных и слабых сторон каждого участника.

Система оценивания:

1. За каждый тест выставлялся отдельный балл.
2. Суммирование баллов по разным видам подготовки не производилось. Это позволяло избежать искажения результатов и акцентировать внимание на конкретных аспектах технической подготовки.
3. Максимальный балл за каждый тест – 5.

Техническая подготовка:

- Оценивалась на основе результатов тестов 1,2 – выполнение базовых шагов в танцах ча-ча-ча и медленный вальс.

– Для теста 1 оценивалось выполнение базовых шагов в танце ча-ча-ча. Балл выставлялся суммарно за 5 критериев:

1. Правильное положение корпуса
2. Точность выполнения шагов в соответствии с музыкальным ритмом
3. Координация движений рук и ног
4. Соответствие характеру танца
5. Амплитуда движений

– Для теста 2 оценивалось выполнение базовых шагов в танце медленный вальс. Балл выставлялся суммарно за 5 критериев:

1. Музыкальность
2. Правильное положение корпуса и рук
3. Амплитуда движений
4. Соответствие характеру танца

5. Работа стопы и колена

Физическая подготовка:

Оценивалась на основе результатов тестов 1,2,3,4,5 – Бег на 30 метров, Прыжок в длину с места, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Челночный бег 3×10 м, «Ласточка» (время удержания).

Нормативы для каждого теста:

– Бег на 30 метров (с): 5 баллов – 6,2; 4 балла – 6,8; 3 балла – 7,2; 2 балла – 7,8; 1 балл – 8,2 и дольше.

– Прыжок в длину с места (см): 5 баллов – 150; 4 балла – 140; 3 балла – 130; 2 балла – 120; 1 балл – 110 и меньше.

– Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см): 5 баллов – +8; 4 балла – +5; 3 балла – +3; 2 балла – +1; 1 балл – -1 и меньше.

– Челночный бег 3×10 м (с): 5 баллов – 9,0; 4 балла – 9,9; 3 балла – 10,5; 2 балла – 10,9; 1 балл – 11,5 и дольше.

– Упражнение «Ласточка» (с): 5 баллов – 20 и дольше; 4 балла – 15-19; 3 балла – 10-14; 2 балла – 5-9; 1 балл – 5 и меньше.

–

Таблица 1 – Нормативы по видам подготовки для обучающихся 7-9 лет

	Бег на 30 метров, с	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см	Челночный бег 3×10 м, с	Упражнение «Ласточка», с
5 баллов	6,2	150	+8	9,0	20
4 балла	6,8	140	+5	9,9	15-19
3 балла	7,2	130	+3	10,5	10-14
2 балла	7,8	120	+1	10,9	5-9
1 балл	8,2	110	-1	11,5	5

Музыкально-ритмическая подготовка оценивалась на основе результатов тестов 1,2 – хлопки в такт музыке и воспроизведение ритмического рисунка. Для каждого теста:

1. Выполняется деление на 5 уровней мастерства (отлично, хорошо, удовлетворительно, плохо, очень плохо)
2. Каждому уровню присваивается балл от 1 до 5 (где 5 — это отлично, 1 — это очень плохо).

Статистический анализ:

Для проведения статистического анализа полученных данных использовался метод описательной статистики. Это позволило рассчитать средние значения (M) и стандартные отклонения (SD) для каждого вида подготовки в контрольной и экспериментальной группах на этапах входного и итогового тестирования. Для выявления статистически значимых различий между группами и внутри каждой группы использовался U-критерий Манна-Уитни, что позволило сделать выводы об эффективности усовершенствованного комплекса средств и методов подготовки начинающих танцоров по каждому виду подготовки.

Критерии оценивания кинестетической чувствительности в спортивных бальных танцах у спортсменов 7-9 лет:

I. Общие принципы (адаптированные для данного возраста):

- Осознанность тела: Способность ребенка ощущать положение своего тела и его частей в пространстве. Понимание основных положений корпуса, рук и ног.
- Координация: Способность согласовывать движения различных частей тела для выполнения простых танцевальных элементов. Отсутствие выраженной скованности и дискоординации.
- Баланс: Способность удерживать равновесие в статических позициях и во время выполнения простых движений (шаги, вращения).
- Воспроизводимость: Способность повторять движения, показанные тренером, с приемлемой точностью.

– Музыкальность: Способность двигаться в ритм музыки, чувствовать акценты и фразы.

II. Методы оценки и критерии оценивания:

– Наблюдение:

– Осанка: Прямая спина, расправленные плечи, подтянутый живот, растянутая шея.

– *Критерий:* Соблюдение правильной осанки в статических положениях и во время движения;

– Положение рук: Правильное положение рук в соответствии с характером танца.

– *Критерий:* Соответствие положения рук технике танца;

– Работа ног: Правильная постановка стопы, перенос веса, использование подъема стопы.

– *Критерий:* Соблюдение основных правил работы ног;

– Координация движений: Согласованность движений рук, ног и корпуса.

– *Критерий:* Непрерывность и согласованность движений;

– Баланс: Способность удерживать равновесие во время шагов, вращений и других движений.

– *Критерий:* Устойчивость во время движения;

– Ритмичность: Движения в ритм музыки.

– *Критерий:* Попадание в ритм музыки;

– Простые тесты и упражнения:

– Тест на равновесие: Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

– *Критерий:* Время удержания равновесия;

– Повторение движений: Повторение простых танцевальных движений, показанных тренером (шассе ча-ча-ча, правый поворот медленный вальс).

– *Критерий:* Точность воспроизведения движений;

– Оценка распределения веса: Оценка относительного веса двух предметов («Какой мяч тяжелее?»). Тест для осознания мышечного напряжения.

– *Критерий:* Правильность определения веса;

– Анкетирование:

– Оценка субъективного восприятия своих ощущений во время танца.

III. Адаптированная шкала оценивания:

– Низкий уровень: Трудности с выполнением большинства заданий, требуется постоянная помощь тренера.

– Средний уровень: Выполнение большинства заданий с некоторыми ошибками, нуждается в дополнительной практике.

– Высокий уровень: Уверенное выполнение большинства заданий, хорошая координация и баланс.

4. Методы математической обработки данных. Полученные в ходе исследования данные были статистически обработаны, средствами статистического пакета «Анализ данных» программы MS Excel 2017. Для характеристики выборки использовали метод описательной статистики. Анализировали такие показатели как:

− среднее арифметическое − вычислялось для характеристики совокупности по отдельным параметрам;

− стандартная ошибка среднего, которая показывает, какие отклонения средней арифметической, от соответствующих параметров генеральной совокупности.

Для описания и характеристики данных анкетирования использовали стандартные подходы, принятые для номинальных шкал [30].

Для выявления статистически значимых различий между результатами тестирования в контрольной и экспериментальной группах, а также для оценки динамики изменений внутри каждой группы, использовался U-критерий

Манна-Уитни. Данный критерий является непараметрическим и применяется для сравнения двух независимых выборок по количественному признаку, измеренному в порядковой шкале или в интервальной шкале, если распределение отличается от нормального.

Формула расчета U-критерия Манна-Уитни:

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

где:

n1 – количество испытуемых в выборке 1 (в контрольной группе).

n2 – количество испытуемых в выборке 2 (в экспериментальной группе).

Tx – большая из двух ранговых сумм.

nx – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

Уровень значимости: статистически значимыми считались различия при уровне значимости $p < 0,05$.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Комплекс средств и методов для развития кинестетической чувствительности спортсменов

Усовершенствованный комплекс средств и методов спортивной подготовки юных танцоров (7-9 лет) на основе развития кинестетической чувствительности для углубленной технической подготовленности (на основе методики Путинцевой Е.В.) является эффективным инструментом для осознания собственного тела, повышения координации движений, баланса, снижения риска травм, а также для развития уникального танцевального стиля. Подготовка юных танцоров, в частности в возрасте 7-9 лет, является фундаментом для их дальнейшего развития и достижения высоких спортивных результатов. Анализ современных методик, применяемых на начальном этапе, позволяет выявить наиболее эффективные подходы и определить направления для совершенствования тренировочного процесса. В данном параграфе мы проведем анализ методики подготовки танцоров 7-9 лет, предложенной Путинцевой Е.В., с целью определения ее соответствия современным требованиям и выявления возможностей для ее дальнейшей оптимизации.

Методика Путинцевой Е.В. [51] направлена на создание комплексной системы подготовки юных танцоров, охватывающей различные аспекты: техническую, физическую, музыкально-ритмическую, тактическую и психическую подготовку. Целью данной методики является формирование у детей 7-9 лет прочной базы для дальнейшего совершенствования в спортивных танцах, включающей освоение базовых технических элементов, развитие необходимых физических качеств, формирование музыкальности и ритмичности, а также развитие тактического мышления и психологической устойчивости. Достижение этой цели, по мнению Путинцевой Е.В., обеспечивается решением следующих задач:

– Освоение базовых технических элементов спортивных танцев европейской и латиноамериканской программ.

– Развитие координационных способностей, гибкости, статической выносливости и скоростно-силовых качеств.

– Формирование музыкально-ритмической координации, чувства ритма и умения двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.

– Развитие тактического мышления и умения принимать решения в соревновательных ситуациях.

– Формирование психологической устойчивости, уверенности в себе и умения справляться со стрессом.

В основе методики Путинцевой Е.В. лежат следующие принципы:

– Принцип комплексности: Обеспечение сбалансированного развития всех сторон подготовленности танцоров.

– Принцип последовательности: Постепенное усложнение тренировочных заданий и увеличение нагрузки.

– Принцип индивидуализации: Учет индивидуальных особенностей танцоров при планировании и проведении тренировок.

– Принцип наглядности: Использование наглядных пособий, видеоматериалов и демонстраций для облегчения усвоения учебного материала.

– Принцип сознательности и активности: Активное вовлечение танцоров в тренировочный процесс и формирование у них осознанного отношения к тренировкам.

Важным аспектом методики Путинцевой Е.В. является учет возрастных особенностей детей 7-9 лет. Тренировочный процесс строится с учетом их физиологических и психологических характеристик, познавательных возможностей и мотивации. В частности, используются игровые методы обучения, которые способствуют повышению интереса к занятиям и облегчают усвоение учебного материала.

Содержание методики Путинцевой Е.В. включает в себя следующие виды подготовки:

- Техническая подготовка: Освоение базовых технических элементов спортивных танцев, формирование правильной осанки, постановки рук и ног.
- Физическая подготовка: Развитие координационных способностей, гибкости, статической выносливости и скоростно-силовых качеств.
- Музыкально-ритмическая подготовка: Формирование музыкально-ритмической координации, чувства ритма и умения двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Тактическая подготовка: Развитие тактического мышления и умения принимать решения в соревновательных ситуациях.
- Психическая подготовка: Формирование психологической устойчивости, уверенности в себе и умения справляться со стрессом.

Для реализации методики Путинцевой Е.В. используются разнообразные средства и методы обучения: упражнения на развитие координации, гибкости, силы и выносливости, упражнения на развитие музыкальности и ритмичности, тактические игры и задания, психологические тренинги, а также анализ видеозаписей выступлений. Организация тренировочного процесса в методике Путинцевой Е.В. характеризуется определенной структурой занятий, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Продолжительность занятий составляет 90 минут, а частота тренировок – 3 раза в неделю.

Продолжая анализ современных методик подготовки юных танцоров, обратимся к исследованию Клецова К.Г. и Елагина И.В. [30], посвященному структуре и содержанию начальной технической подготовки детей 7-9 лет в европейских танцах. Целью их работы является определение ключевых компонентов и содержания технической подготовки, необходимых для формирования прочной базы у начинающих танцоров. В отличие от

комплексного подхода Путинцевой Е.В. [51], охватывающей различные аспекты подготовки (техническую, физическую, музыкально-ритмическую, тактическую и психическую), Клецов К.Г. и Елагин И.В. фокусируются исключительно на технической подготовке, что позволяет им более детально рассмотреть ее структуру и содержание. Анализ методики Клецова К.Г. и Елагина И.В. позволяет выделить следующие ключевые элементы технической подготовки:

- Постановка корпуса (осанка): Авторы подчеркивают основополагающую роль правильной осанки для эффективного выполнения танцевальных движений, сохранения баланса и предотвращения травм. Основные требования к осанке включают прямую спину, расправленные плечи, подтянутый живот, расслабленные колени и устойчивую позицию стоп.
- Позиции рук: Правильное положение рук играет важную роль в создании гармоничного образа и поддержании баланса. Авторы выделяют различные позиции рук (открытая, закрытая, позиция поддержки), а также акцентируют внимание на сохранении естественной округлости рук, расслабленности плеч и локтей.
- Позиции ног и работа стоп: Правильная постановка ног и работа стоп является ключевым элементом для выполнения танцевальных движений. Авторы уделяют внимание различным позициям ног (параллельная, V-позиция), а также технике выполнения шагов и работе стопы (касание пола, перенос веса, работа пальцами, работа пяткой).
- Движения корпуса: Работа центра тела, работа бедер, наклоны, повороты, вращения.
- Взаимодействие в паре: Сохранение дистанции между партнерами, взаимная поддержка и ведение/следование, синхронность движений.

Методические подходы, используемые Клецовым К.Г. и Елагиным И.В., основаны на классических принципах обучения танцам: наглядность (использование показа тренером, визуальных пособий и зеркал), разбор и

объяснение техники движений, многократное повторение элементов, индивидуальный подход к каждому ученику, использование музыкального сопровождения и постепенное усложнение заданий.

Однако, в отличие от методики Путинцевой Е.В., в работе Клецова К.Г. и Елагина И.В. практически не уделяется внимания развитию тактического мышления и психологической устойчивости, что, на наш взгляд, является важным аспектом подготовки юных танцоров, особенно на начальном этапе. Кроме того, методика Клецова К.Г. и Елагина И.В. не содержит конкретных рекомендаций по организации тренировочного процесса и материально-техническому обеспечению занятий.

Сравнительный анализ работ Путинцевой Е.В. и Клецова К.Г., Елагина И.В. и их ключевые различия, сходства и подходы:

Цели и задачи исследований:

- Путинцева Е.В.: Целью является разработка комплексной системы подготовки юных танцоров, охватывающей различные аспекты (техническую, физическую, музыкально-ритмическую, тактическую и психическую подготовку). Задачи направлены на формирование прочной базы для дальнейшего совершенствования в спортивных танцах, включая освоение технических элементов, развитие физических качеств, музыкальности, тактического мышления и психологической устойчивости.
- Клецов К.Г. и Елагин И.В.: Целью является определение структуры и содержания начальной технической подготовки детей 7-9 лет в европейских танцах. Задачи направлены на анализ и описание ключевых компонентов технической подготовки, включая постановку корпуса, позиции рук и ног, технику выполнения шагов.

Методология исследований:

- Путинцева Е.В.: Включает анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом и экспертную оценку.

– Клецов К.Г. и Елагин И.В.: Включает анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом и экспертную оценку (опросы тренеров и специалистов).

Фокус исследования:

– Путинцева Е.В.: Комплексный подход, охватывающий всестороннее развитие танцоров.

– Клецов К.Г. и Елагин И.В.: Узкий фокус на технической подготовке.

– Основные результаты и выводы:

– Путинцева Е.В.: Выделяет компоненты комплексной подготовки, включая техническую, физическую, музыкально-ритмическую, тактическую и психическую составляющие. Подчеркивает важность индивидуального подхода, игровых методов обучения, использования музыкального сопровождения, а также психологической подготовки.

– Клецов К.Г. и Елагин И.В.: Определяют структуру и содержание начальной технической подготовки, выделяя постановку корпуса, позиции рук и ног, технику выполнения шагов, как ключевые элементы. Подчеркивают значение правильной осанки, детальной проработки техники и использования наглядных методов обучения.

Сильные и слабые стороны:

– Методика Путинцевой Е.В.:

Сильные стороны: Комплексный подход, охватывающий всестороннее развитие танцоров. Учет психологических и тактических аспектов.

Слабые стороны: Может быть сложной в реализации из-за охвата большого количества аспектов.

– Методика Клецова К.Г. и Елагина И.В.:

Сильные стороны: Детальная проработка технических элементов. Четко определена структура технической подготовки.

Слабые стороны: Ограниченный фокус только на технике. Недостаточно внимания уделено физической, музыкально-ритмической, тактической и психологической подготовке.

Проведенный анализ современных методик подготовки танцоров 7-9 лет на начальном этапе, представленных в работах Путинцевой Е.В. и Клецова К.Г., Елагина И.В., позволил выявить их сильные и слабые стороны, а также определить направления для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса. Методика Клецова К.Г. и Елагина И.В. представляет собой ценный вклад в теорию и практику технической подготовки юных танцоров условиях, где требуется комплексный подход к развитию юных спортсменов.

В свою очередь, методика Путинцевой Е.В. отличается комплексным подходом, охватывающим всестороннее развитие танцоров. Она учитывает не только технические аспекты, но и физические, музыкально-ритмические, тактические и психологические компоненты, что позволяет сформировать гармонично развитого спортсмена, готового к дальнейшему совершенствованию в спортивных танцах. Несмотря на свои преимущества, методика Путинцевой Е.В. также имеет определенные недостатки, связанные с необходимостью более детальной проработки отдельных аспектов подготовки, таких как техническая подготовка, а также с потребностью в адаптации к современным требованиям спортивной подготовки. Учитывая вышеизложенное, в рамках данного диссертационного исследования представляется целесообразным сосредоточиться на совершенствовании методики Путинцевой Е.В., поскольку она обладает наибольшим потенциалом для создания эффективной системы подготовки юных танцоров, отвечающей современным требованиям. Выбор обусловлен комплексным характером методики, охватывающей все основные аспекты подготовки танцоров, а также возможностью ее адаптации и дополнения с учетом современных тенденций и результатов научных исследований.

Дальнейшее исследование будет направлено на разработку и экспериментальное обоснование комплекса средств и методов спортивной

подготовки танцоров 7-9 лет на начальном этапе, основанной на принципах кинестетического обучения для повышения технической подготовленности танцоров 7-9 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

Особенности использования усовершенствованного комплекса средств и методов (в экспериментальной группе):

– Эффективность применения новых комплексов упражнений и методических приемов.

– Реакция учащихся на новые формы работы и виды заданий.

– Степень проявления кинестетической чувствительности и осознанности движений.

– Изменение мотивации и интереса к занятиям.

Методика фиксации данных:

– Заметки для фиксации наиболее важных моментов и особенностей тренировочного процесса.

Теоретико-методологические основания:

Настоящий комплекс средств и методов является развитием и усовершенствованием подходов, предложенных Путинцевой Е.В., и адаптирует их к современным требованиям спортивной подготовки, в частности, в основу положена концепция развития кинестетической чувствительности, как фундамента для эффективного освоения танцевальной техники. Методика Путинцевой послужила отправной точкой для структуры видов подготовки. Однако, данный комплекс средств и методов делает акцент на развитии кинестетической чувствительности, как ключевого фактора, определяющего качество исполнения танцевальных движений, а также на углубленной технической подготовке, обеспечивающей прочное освоение базовых элементов.

В отличие от традиционных подходов, данный комплекс средств и методов ставит в приоритет развитие осознанности движений, тонкого восприятия своего тела в пространстве, а также формирования глубокого понимания техники танца.

В основе комплекса средств и методов лежат следующие принципы:

- *Принцип развития кинестетической чувствительности:* Формирование осознанного восприятия положения и движения тела в пространстве, а также силы мышечного сокращения и растяжения.
- *Принцип углубленной технической подготовки:* Детальное изучение техники исполнения танцевальных движений с акцентом на правильное положение тела, работу мышц и координацию движений.
- *Принцип индивидуализации и адаптивности:* Адаптация тренировочной программы к индивидуальным особенностям каждого ребенка (возраст, уровень подготовленности, тип телосложения, психоэмоциональное состояние), соответствует принципу индивидуализации в методике Путинцевой Е.В.
- *Принцип прогрессивности и вариативности:* Постепенное увеличение сложности упражнений и разнообразие тренировочных стимулов для предотвращения адаптации и поддержания высокого уровня мотивации.

Структура и содержание тренировочного процесса:

Тренировочный процесс строится на основе интеграции различных видов подготовки, аналогично структуре видов подготовки в методике Путинцевой Е.В., но с акцентом на развитие кинестетической чувствительности и углубленную техническую подготовку:

Подготовка, направленная на развитие кинестетической чувствительности:

- Упражнения на осознание положения тела в пространстве: выполнение движений с закрытыми глазами, выполнение движений с тактильной подсказкой (касание тренером определенных частей тела для корректировки положения).
- Упражнения на развитие ощущения силы и напряжения в мышцах: выполнение движений с различной степенью сопротивления (с эластичной

лентой), выполнение движений в замедленном темпе, выполнение статических позиций с контролем работы мышц.

– Упражнения на развитие ощущения равновесия: выполнение движений на неустойчивых поверхностях (полусфера), выполнение движений с переносом веса тела.

Техническая подготовка (углубленная):

– Детальное изучение базовых шагов и элементов танцевальной техники (в соответствии со спецификой танца): анализ движений, разделение движений на отдельные элементы, отработка каждого элемента до автоматизма.

– Работа над правильным положением тела (осанка, выравнивание), работой мышц, техникой исполнения.

– Развитие координации движений: выполнение сложных танцевальных комбинаций, требующих согласованной работы различных мышечных групп.

– Использование видеоанализа для выявления ошибок и улучшения техники.

Инновация: использование метода «телесного осознания» (акцентирование внимания на ощущениях в теле во время выполнения движений) для улучшения техники и предотвращения травм.

Физическая подготовка:

– Развитие силы и выносливости: упражнения с собственным весом, упражнения с легкими отягощениями (эластичные ленты, мячи).

– Развитие гибкости и подвижности суставов: статические и динамические упражнения на растяжку.

– Укрепление мышц кора: упражнения на пресс, упражнения на спину.

Психологическая подготовка:

– Создание позитивной эмоциональной атмосферы на тренировках.

– Развитие уверенности в себе и мотивации.

- Обучение техникам релаксации и снятия стресса.
- *Инновация:* Использование техник визуализации правильного исполнения движений для улучшения техники и уверенности в себе.

Подготовка, направленная на развитие музыкальности и чувства ритма: (Интегрирует элементы музыкально-ритмической подготовки по Путинцевой Е.В.).

- Прослушивание музыки и определение ее характера, темпа, ритма.
- Выполнение танцевальных движений под музыку с акцентом на определенные доли.
- Развитие чувства ритма: выполнение ритмических упражнений (хлопки в такт, воспроизведение ритмических рисунков).

Методы и приемы обучения:

Метод кинестетического обучения (тактильного или практического): Данный метод предполагает акцент на тактильных ощущениях и проприоцепции (ощущении положения тела в пространстве) при выполнении движений. Тренер побуждает ученика осознавать, какие мышцы работают, как ощущается вес тела, как происходит перенос центра тяжести. Например, при изучении шага «Chasse» (Шассе) в латиноамериканских танцах, тренер может попросить ученика почувствовать, как стопа скользит по полу, как переносится вес с одной ноги на другую, как работают мышцы бедра и голени. Кинестетическое обучение способствует формированию более точных и осознанных двигательных навыков, а также улучшает координацию движений.

Метод вербального сопровождения: Этот метод предполагает описание движений не только в терминах техники исполнения, но и в терминах ощущений в теле (например, «почувствуйте, как вытягивается позвоночник», «представьте, что вас тянут за макушку вверх»). Тренер использует образные выражения и метафоры, которые помогают ученику лучше понять и почувствовать правильное выполнение движения. Например, при объяснении правильной осанки, тренер может сказать: «Представьте, что вы – марионетка,

и вас тянут за ниточку, прикрепленную к макушке». Вербальное сопровождение помогает ученику связать технические требования с собственными ощущениями, что способствует более быстрому и эффективному освоению движений [70].

Метод визуализации: Визуализация предполагает использование мысленного представления движений для улучшения техники и координации. Тренер предлагает ученику представить себе, как он выполняет то или иное движение, как работают его мышцы, как ощущается его тело в пространстве. Визуализация может использоваться как перед выполнением движения, так и в процессе тренировки, или даже вне тренировочного зала. Например, перед выполнением сложной танцевальной комбинации, тренер может попросить учеников закрыть глаза и мысленно представить себе, как они выполняют каждое движение, ощущая все нюансы техники и ритма. Визуализация помогает улучшить концентрацию, повысить уверенность в себе и улучшить качество выполнения движений [87].

Метод поэтапного обучения: Данный метод предполагает разбиение сложных движений на простые элементы, которые последовательно осваиваются учениками. Последовательное освоение каждого элемента позволяет ученику постепенно овладеть сложным движением, не перегружая его вниманием и не вызывая чувства неуверенности. Например, при изучении танцевального движения «Slow waltz natural turn» (Натуральный правый поворот, Медленный вальс), тренер может сначала научить ученика правильно ставить ноги в каждой позиции поворота, затем научить правильно переносить вес, затем научить правильно вращать корпус, и только после этого соединить все элементы в единое движение. Пошаговое обучение позволяет ученикам постепенно осваивать сложные движения, развивая необходимые навыки и уверенность в себе [8].

Метод конструктивной обратной связи: Предоставление обратной связи о правильности выполнения движений является важным элементом эффективного обучения. Обратная связь может быть визуальной

(демонстрация правильного выполнения движения), вербальной (словесное описание ошибок и рекомендации по их исправлению) и тактильной (корректировка положения тела ученика тренером). Важно, чтобы обратная связь была конкретной, понятной и своевременной. После выполнения танцевальной комбинации, тренер может сказать: «Хорошо, но попробуй больше вытягивать ногу в сторону с постепенным переносом веса, чтобы движение было более непрерывным». Эффективная обратная связь помогает ученику осознать свои ошибки и внести корректировки в технику выполнения движений [7].

Организация тренировочного процесса:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю.
- Продолжительность тренировки: 60-90 минут.
- Структура тренировки:

Разминка (15-20 минут): упражнения на разогрев мышц, улучшение кровообращения, упражнения на развитие ощущения силы в мышцах (Статическое удержание: Ребенок принимает статическую позу планка, «стульчик». Тренер просит ребенка максимально сконцентрироваться на ощущениях в работающих мышцах, осознавая напряжение).

Основная часть (40-60 минут): выполнение упражнений, направленных на развитие кинестетической чувствительности, углубленную техническую подготовку, физических качеств и музыкальности.

Заминка (5-10 минут): упражнения на расслабление мышц, восстановление дыхания, подведение итогов тренировки.

Ожидаемые результаты:

- Улучшение кинестетической чувствительности.
- Совершенствование техники исполнения танцевальных движений.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Улучшение осанки и походки.
- Снижение риска травм.
- Повышение уверенности в себе и мотивации.

Преимущества данного комплекса средств и методов (по сравнению с методикой Путинцевой Е.В.):

- Акцент на кинестетическом обучении: Развитие кинестетической чувствительности обеспечивает более глубокое понимание техники танца и позволяет эффективно корректировать движения.
- Углубленная техническая подготовка: Детальное изучение техники позволяет сформировать прочный фундамент для дальнейшего совершенствования.
- Интегративный подход: Сочетание развития кинестетической чувствительности с углубленной технической подготовкой, физической и психологической подготовкой.
- Использование современных методов обучения: Применение метода «телесного осознания» и техник визуализации для улучшения техники и психологической устойчивости.

Рекомендации по применению методических подходов. Рекомендуется внедрение усовершенствованного комплекса средств и методов в практику работы с детьми 7-9 лет в хореографических школах, танцевальных коллективах и секциях. При разработке тренировочных программ необходимо учитывать индивидуальные особенности танцоров, быть направлены на:

- Изучение долгосрочных эффектов усовершенствованного комплекса средств и методов.
- Выявление оптимальных тренировочных программ для достижения наилучших результатов в различных танцевальных направлениях.
- Исследование влияния индивидуальных особенностей танцоров на эффективность тренировочного процесса.

Комплекс упражнений для развития кинестетической чувствительности представлен в таблице 2. Комплекс упражнений направлен на осознание положения собственного тела, развитие вестибулярной и тактильной чувствительности, а также понимание работы мышц-стабилизаторов.

Таблица 2 – Характеристика комплекса упражнений на развитие кинестетической чувствительности

Направление (Общий принцип)	**Упражнение (Техника выполнения)**	**Задача**	**Методические рекомендации**	**Повторения/ Время**	**Дополнительные средства/ Методы**
Проприоцепция (Осознание положения тела)	Chasse (шассе) вперед/назад/в сторону на мате или ковре (имитация неустойчивой опоры).	Улучшение контроля баланса при шагах, особенно в быстрых сменах направления, стабилизация позиции на подъеме	Сосредоточьтесь на ощущении работы мышц стопы и голеностопа, стабилизирующих голеностоп. Следите за растяжением корпуса и подключением мышц кора. Представляйте, что опора уходит из-под ног.	7-10 мин	Балансировочная платформа/ визуализация
(Развитие мышц-стабилизаторов)	Медленный подъем на полупальцы с последующим медленным опусканием, контролируя каждое движение на полусфере (с поддержкой у станка/партнера).	Улучшение проприоцепции голеностопа и икроножных мышц, необходимых для контроля подъема, спуска и плавности движений, профилактика травм голеностопа.	Сосредоточьтесь на ощущении распределения веса по стопе. Почувствуйте работу каждого пальца ноги. Избегайте «заваливания» стопы внутрь или наружу. Почувствуйте растяжение от макушки до кончиков пальцев ног.	10-15 повторений	Полусфера/ метод осознанного движения
Вестибулярная чувствительность (Устойчивость и ориентированность в пространстве)	Последовательное выполнение вращений на 360 градусов с открытыми глазами, а затем попытка повторить вращения с закрытыми глазами.	Улучшение контроля над вращениями, особенно в ситуации дезориентации в пространстве, развитие «мышечной памяти» для удержания контроля вращения.	Сначала отработайте технику вращения с открытыми глазами. С закрытыми глазами визуализируйте точку фиксации взгляда. Сосредоточьтесь на ощущении баланса и работе мышц корпуса.	3-5 серий по 3-5 вращений	Визуализация, прогрессивное усложнение

(Сохранение баланса и ориентации в пространстве)	Упражнения с партнером, где один партнер медленно наклоняется в разные стороны с сохранением рамки, а другой должен стараться идеально повторить движения за ним.	Развитие вестибулярной устойчивости в партнерском взаимодействии, улучшение способности адаптироваться к изменению положения тела партнера и быстро реагировать.	Партнеры должны медленно и контролируемо менять положение. Сосредоточьтесь на ощущении веса партнера и подстройке своего центра тяжести. Не «боритесь» с партнером, а адаптируйтесь к его движениям.	3-5 минут	Конструктивная обратная связь
Тактильная чувствительность	Практика базовых шагов (правый поворот медленный вальс) босиком на паркете.	Улучшение чувства контакта с полом, усиление осознания распределения веса, развитие более тонкой связи с партнером через изменение распределения давления в контакте.	Сосредоточьтесь на ощущении текстуры пола под ногами. Ощутите взаимодействие с полым каждым пальцем. Обратите внимание на изменение давления в контакте с партнером при переносе веса.	5-10 минут	Ковры, маты/ метод осознанного движения
Интеграция (Объединение теории и практики)	Выполнение технических элементов перед зеркалом, фокусируясь не только на визуальном ощущении, но и на ощущениях в теле.	Развитие осознанности в технике, соединение визуального контроля с проприоцептивной информацией, улучшение способности к самостоятельной коррекции.	Смотрите в зеркало и задавайте себе вопросы: “Что я чувствую? Правильно ли распределен вес? Напряжены ли нужные мышцы?”. Старайтесь соотнести визуальную составляющую с внутренними ощущениями.	10-15 минут	Зеркало/метод обратной связи
(Синхронизация действий в теле и представлением (визуализацией))	Выполнение шагов в полной тишине, сосредоточившись на ощущении ритма внутри себя, без внешнего музыкального сопровождения.	Улучшение чувства ритма, развитие внутренней музыкальности, повышение стабильности и уверенности в танце без внешней поддержки.	Сосредоточьтесь на ощущении внутреннего пульса. Почувствуйте взаимосвязь между дыханием и движением. Добавьте визуализацию музыки, чтобы усилить ощущение ритма.	5-10 минут	Музыкальное сопровождение (после упражнения в тишине)/метод визуализации

Настоящий комплекс средств и методов представляет собой инновационный подход к спортивной подготовке юных танцоров, основанный на развитии кинестетической чувствительности и углубленной технической подготовке. Он является развитием и усовершенствованием подходов, предложенных Путинцевой Е.В., и направлен на формирование прочного фундамента двигательных навыков, необходимых для успешного освоения танцевальной техники и достижения высоких результатов в спорте.

3.2 Оценка эффективности комплекса средств и методов для развития кинестетической чувствительности

Для оценки эффективности усовершенствованного комплекса средств и методов подготовки начинающих танцоров 7-9 лет, направленной на развитие кинестетической чувствительности и углубленную техническую подготовку, был проведен педагогический эксперимент. Индивидуальные параметры в контрольной и экспериментальной группах на этапе входного и итогового тестирования представлены в таблицах 3-6.

Таблица 3 – Протокол входного тестирования обучающихся контрольной группы.

№ Респондента	Техническая подготовка, баллы		Физическая подготовка, баллы					Музыкально - ритмическая подготовка, баллы		Кинестетическая чувствительность, баллы
	№1	№2	№1	№2	№3	№4	№5	№1	№2	№1
Респондент 1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	3
Респондент 2	3	2	2	3	1	3	2	1	2	2
Респондент 3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3
Респондент 4	4	2	3	4	4	2	3	1	1	4
Респондент 5	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3
Респондент 6	1	2	2	3	1	2	3	2	1	2
Респондент 7	3	3	3	2	2	1	3	4	2	4
Респондент 8	2	1	2	2	1	1	2	3	2	3
Респондент 9	3	2	4	3	3	4	3	2	1	5
Респондент 10	3	2	2	2	4	3	3	4	2	4

Таблица 4 – Протокол входного тестирования обучающихся экспериментальной группы

№ Респондента	Техническая подготовка, баллы		Физическая подготовка, баллы					Музыкально-ритмическая подготовка, баллы		Психологическая подготовка и кинестетическая чувствительность, баллы
	№1	№2	№1	№2	№3	№4	№5	№1	№2	№1
Респондент 1	2	3	3	3	1	3	2	2	1	3
Респондент 2	4	2	2	3	2	2	3	4	2	3
Респондент 3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4
Респондент 4	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3
Респондент 5	2	4	3	4	5	4	3	4	4	3
Респондент 6	3	2	4	3	1	2	3	2	1	2
Респондент 7	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3
Респондент 8	1	2	3	3	1	2	3	2	1	4
Респондент 9	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3
Респондент 10	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2

Таблица 5 – Протокол итогового тестирования обучающихся контрольной группы

№ Респондента	Техническая подготовка, баллы		Физическая подготовка, баллы					Музыкально-ритмическая подготовка, баллы		Психологическая подготовка и кинестетическая чувствительность, баллы
	№1	№2	№1	№2	№3	№4	№5	№1	№2	№1
Респондент 1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3
Респондент 2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2
Респондент 3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3
Респондент 4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	4
Респондент 5	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
Респондент 6	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2
Респондент 7	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4
Респондент 8	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2
Респондент 9	3	3	4	3	3	4	4	2	2	4
Респондент 10	3	3	3	2	5	3	4	5	4	4

Таблица 6 – Протокол итогового тестирования обучающихся экспериментальной группы

№ Респондента	Техническая подготовка, баллы		Физическая подготовка, баллы					Музыкально - ритмическая подготовка, баллы		Психологическая подготовка и кинестетическая чувствительность, баллы
	№1	№2	№1	№2	№3	№4	№5	№1	№2	№1
Респондент 1	3	5	3	4	2	3	3	4	3	4
Респондент 2	5	4	3	3	2	3	4	4	4	5
Респондент 3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3
Респондент 4	4	5	3	3	2	4	4	3	3	5
Респондент 5	3	5	5	4	5	4	4	5	5	4
Респондент 6	4	4	4	4	2	3	3	3	2	5
Респондент 7	3	4	3	2	2	3	2	3	2	4
Респондент 8	2	3	3	3	2	1	3	3	2	4
Респондент 9	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3
Респондент 10	2	3	2	2	1	3	3	4	2	4

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. 7, 8, 9, 10). Параметры, по которым было выявлено статистически достоверное увеличение на основе статистического критерия. Манна-Уитни ($p < 0,05$) выделены жирным шрифтом.

Таблица 7 – Показатели уровня технической подготовленности у обучающихся 7-9 лет в экспериментальной и контрольной группах во входном и итоговом тестированиях.

№ Группы	Виды подготовки, тестирование	
	Техническая подготовленность	
	«Выполнение базовых шагов в танце Ча-ча-ча»	«Выполнение базовых шагов в танце Медленный вальс»
Входное тестирование		
Контрольная	2,6 ± 0,84	2,1 ± 0,57
Экспериментальная	2,4 ± 0,84	2,4 ± 0,84
Итоговое тестирование		
Контрольная	3,0 ± 0,58	2,6 ± 0,49
Экспериментальная	3,3 ± 0,95	**4,0 ± 0,77***

Примечания: * - значимые отличия по отношению к контрольной группе на основе статистического критерия Манна-Уитни ($p < 0,05$).

Таблица 8 – Показатели уровня физической подготовленности у обучающихся 7-9 лет в экспериментальной и контрольной группах во входном и итоговом тестированиях.

№ Группы	Виды подготовки, тестирование				
	Физическая подготовленность				
	«Бег 30 метров с высокого старта»	«Прыжок в длину с места»	«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»	«Челночный бег 3х10 метров»	«Ласточка»
Входное тестирование					
Контрольная	2,5 ± 0,67	2,6 ± 0,70	2,1 ± 1,10	2,3 ± 0,95	2,5 ± 0,71
Экспериментальная	2,6 ± 0,84	2,7 ± 0,67	1,9 ± 1,20	2,5 ± 0,85	2,5 ± 0,71
Итоговое тестирование					
Контрольная	2,7 ± 0,67	2,6 ± 0,49	2,8 ± 0,92	2,8 ± 0,92	3,0 ± 1,05
Экспериментальная	3,1 ± 0,83	3,0 ± 0,82	2,3 ± 0,95	2,9 ± 0,99	3,1 ± 0,74

Таблица 9 – Показатели уровня музыкально-ритмической подготовленности у обучающихся 7-9 лет в экспериментальной и контрольной группах во входном и итоговом тестированиях.

№ Группы	Виды подготовки, тестирование	
	Музыкально-ритмическая подготовленность	
	«Хлопки в такт музыке»	«Воспроизведение ритмического рисунка»
Входное тестирование		
Контрольная группа	2,2 ± 1,03	1,9 ± 0,44
Экспериментальная группа	2,7 ± 0,82	1,9 ± 0,99
Итоговое тестирование		
Контрольная группа	3,0 ± 1,05	2,5 ± 0,67
Экспериментальная группа	**3,7 ± 0,74***	2,9 ± 1,10

Примечания: * - значимые отличия по отношению к контрольной группе на основе статистического критерия Манна-Уитни ($p < 0,05$).

Таблица 10 – Показатели уровня психологической подготовленности и кинестетической чувствительности у обучающихся 7-9 лет в экспериментальной и контрольной группах во входном и итоговом тестированиях.

№ Группы	Виды подготовки, тестирование
	Психологическая подготовленность и кинестетическая чувствительность
	Анкетирование
Входное тестирование	
Контрольная группа	3,3 ± 0,95
Экспериментальная группа	3,0 ± 0,63
Итоговое тестирование	
Контрольная группа	3,1 ± 0,99
Экспериментальная группа	**4,1 ± 0,74***

Примечания: * - значимые отличия по отношению к контрольной группе на основе статистического критерия Манна-Уитни ($p < 0,05$).

Различия в результатах тестирования уровня подготовленности во входном и итоговом тестировании контрольной и экспериментальной групп мы определяли, используя статистический U-критерий Манна-Уитни (**$U_{Эмп}$**), который используется для сравнения двух независимых выборок и позволяет

оценить индивидуальное значение ранга каждого элемента в выборке, а затем сравнить суммы рангов в каждой выборке, определяя вероятность того, что две выборки были выбраны из одного и того же распределения. Расчетные значения U-критерия представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Расчетные значения U-критерия Манна-Уитни экспериментальной группы во входном и итоговом тестировании

	Техническая подготовка		Физическая подготовка					Музыкально-ритмическая подготовка		Психологическая подготовка и кинестетическая чувствительность
№ Тестирования	№1	№2	№1	№2	№3	№4	№5	№1	№2	№1
	$U_{Эмп}$ = 26.5	**$U_{Эмп}$ = 9.5***	$U_{Эмп}$ = 36.5	$U_{Эмп}$ = 39.5	$U_{Эмп}$ = 34	$U_{Эмп}$ = 33.5	$U_{Эмп}$ = 30	**$U_{Эмп}$ = 19***	$U_{Эмп}$ = 24	**$U_{Эмп}$ = 15***

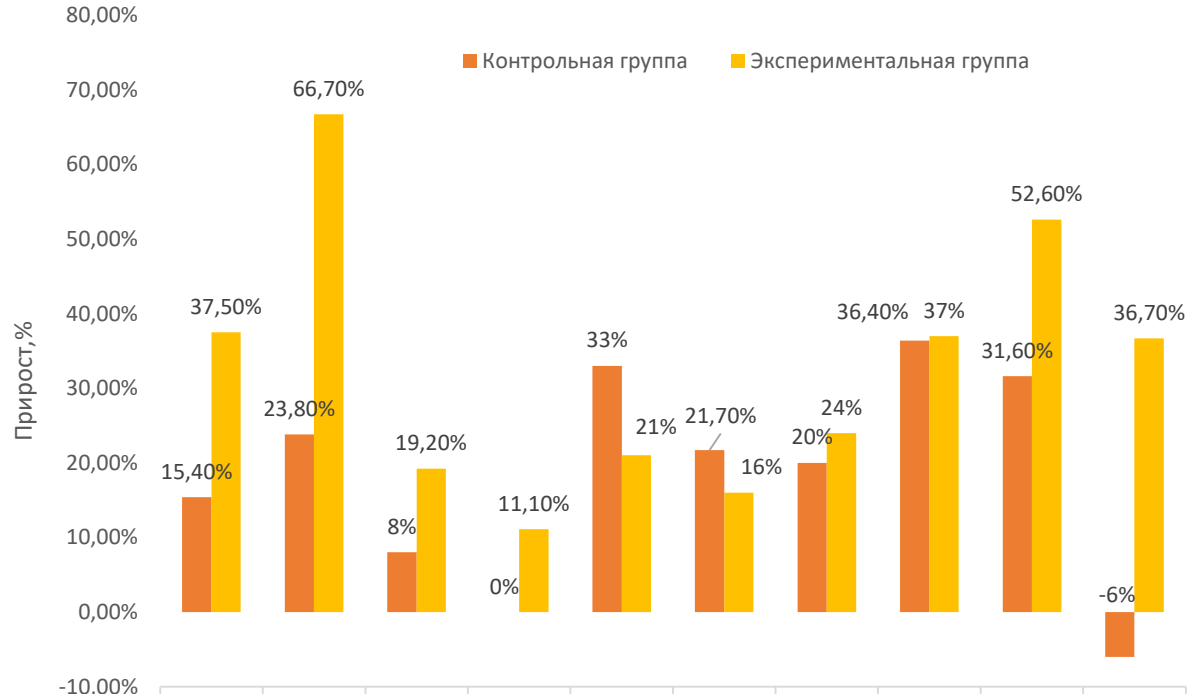
Примечание: * – Достоверно значимые отличия по статистическому критерию Манна-Уитни.

Применение U-критерия Манна-Уитни выявило статистически значимые различия между входным и итоговым тестированиями в экспериментальной группе. Наблюдаются статистически значимые различия в качестве исполнения медленного вальса, что позволяет предположить влияние усовершенствованного комплекса средств и методов на технические навыки. Выявлены статистически значимые различия в точности выполнения хлопков в такт музыке, что свидетельствует об улучшении чувства ритма. Обнаружены статистически значимые различия в ответах на вопросы анкеты, направленной на оценку психологической подготовки и кинестетической чувствительности, что говорит об изменениях в самовосприятии и осознанности движений.

Результаты указывают на то, что усовершенствованный комплекс средств и методов на основе методики Путинцевой Е.В. оказала положительное влияние на технические навыки, музыкально-ритмическую

подготовку и психологическую подготовку с кинестетической чувствительностью.

Необходимы дальнейшие исследования для более глубокого понимания механизмов воздействия комплекса средств и методов на каждый из этих аспектов и определения, какие элементы комплекса средств и методов вносят наибольший вклад в наблюдаемые улучшения.



	Техническая подготовка – Тест 1	Техническая подготовка – Тест 2	Физическая подготовка – Тест 1	Физическая подготовка – Тест 2	Физическая подготовка – Тест 3	Физическая подготовка – Тест 4	Физическая подготовка – Тест 5	Музыкально-ритмическая подготовка – Тест 1	Музыкально-ритмическая подготовка – Тест 2	Психологическая подготовка и кинестетическая чувствительность – Тест 1
Контрольная группа	15,40%	23,80%	8%	0%	33%	21,70%	20%	36,40%	31,60%	-6%
Экспериментальная группа	37,50%	66,70%	19,20%	11,10%	21%	16%	24%	37%	52,60%	36,70%

Рисунок 2. Результаты в контрольной и экспериментальной группах.

Анализ результатов входного и итогового тестирования, представленный на гистограмме, выявил значительные различия в динамике показателей

между контрольной и экспериментальной группами, что свидетельствует об эффективности примененного комплекса средств и методов.

В целом, в контрольной группе наблюдается положительная динамика, однако, с меньшим приростом, чем в экспериментальной группе:

– Техническая подготовленность («Выполнение базовых шагов в танце Ча-ча-ча»): Отмечен прирост в 15,40%, что указывает на незначительное улучшение технических навыков в танце ча-ча-ча.

– Техническая подготовленность («Выполнение базовых шагов в танце Медленный вальс»): Виден более значительный прирост, +23,80%, свидетельствующий об улучшении в технике исполнения медленного вальса.

– Физическая подготовленность («Бег 30 метров с высокого старта»): Прирост в 8% указывает на незначительное улучшение показателей в нормативе «Бег на 30 метров».

– Физическая подготовленность («Прыжок в длину с места»): Прирост составляет 0%, что говорит об отсутствии положительной динамики в нормативе «Прыжок в длину с места».

– Физическая подготовленность («Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»): Отмечен значительный прирост в 33% в упражнении «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», что указывает на улучшение гибкости, оцениваемое в данном тесте.

– Физическая подготовленность («Челночный бег 3х10 метров»): Прирост 21,70% также свидетельствует об улучшении специфических физических показателей, а именно в нормативе «Челночный бег 3×10 м».

– Физическая подготовленность («Ласточка»): Прирост 20% указывает на положительную динамику в развитии равновесия, координации движений, мышц кора, а именно в упражнении «Ласточка».

– Музыкально-ритмическая подготовленность («Хлопки в такт музыке»): Прирост 36,40% указывает на значительное улучшение чувства ритма и координации движений в соответствии с музыкой.

– Музыкально-ритмическая подготовленность («Воспроизведение ритмического рисунка»): Прирост 31,60% свидетельствует об улучшении способности к музыкально-ритмичному исполнению.

– Психологическая подготовленность и кинестетическая чувствительность (Анкетирование): наблюдается снижение показателя на 6%, что может указывать на ухудшение самооценки и восприятия собственного тела.

Экспериментальная группа демонстрирует более выраженный положительный эффект от применения усовершенствованного комплекса средств и методов, основанного на методике Путинцевой Е.В.:

– Техническая подготовленность («Выполнение базовых шагов в танце Ча-ча-ча»): Значительный прирост в 37,50% указывает на существенное улучшение базовых технических навыков в танце ча-ча-ча.

– Техническая подготовленность («Выполнение базовых шагов в танце Медленный вальс»): Наиболее впечатляющий прирост - 66,70% - свидетельствует о весомом влиянии комплекса средств и методов на развитие специализированных технических элементов в танце медленный вальс.

– Физическая подготовленность («Бег 30 метров с высокого старта»): Прирост 19,20% указывает на улучшение общей физической подготовленности, а именно быстроты.

– Физическая подготовленность («Прыжок в длину с места»): Прирост 11,10% свидетельствует об улучшении показателей в нормативе «Прыжок в длину с места».

– Физическая подготовленность («Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»): Прирост 21% указывает на положительное влияние комплекса средств и методов на развитие гибкости в

нормативе «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

– Физическая подготовленность («Челночный бег 3х10 метров»): Прирост 16% свидетельствует об улучшении показателей в нормативе «Челночный бег 3×10 м».

– Физическая подготовленность («Ласточка»): Прирост 24% подчеркивает положительное влияние усовершенствованного комплекса средств и методов на развитие статической выносливости.

– Музыкально-ритмическая подготовленность («Хлопки в такт музыке»): Прирост 37% подтверждает эффективность комплекса средств и методов в улучшении чувства ритма обучающихся, оцениваемом в упражнении «Хлопки в такт музыке».

– Музыкально-ритмическая подготовленность («Воспроизведение ритмического рисунка»): Прирост 52,60% показывает значительное улучшение способности к музыкально-ритмичному исполнению, а также умению воспроизвести ритмический рисунок.

– Психологическая подготовленность и кинестетическая чувствительность (Анкетирование): Зафиксирован положительный прирост в 36,70%, что свидетельствует об улучшении самовосприятия, осознании движений и, возможно, снижении тревожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОДЫ

Настоящая работа, посвященная совершенствованию комплекса средств и методов подготовки танцоров 7-9 лет на начальном этапе спортивной подготовки, исходя из учета анатомо-физиологических и психологических особенностей, достигла поставленной цели и подтвердила выдвинутую гипотезу об эффективности разработанного комплекса средств и методов. Проведенное исследование, развивающее идеи Путинцевой Е.В., демонстрирует положительное влияние инновационного подхода, основанного на принципах индивидуализации, прогрессивности и вариативности тренировочного процесса, а также акценте на развитии ключевых танцевальных компетенций, на двигательные умения и физическую подготовленность юных танцоров. Внедрение усовершенствованного комплекса средств и методов, базирующейся на развитии кинестетической чувствительности для повышения технической подготовленности, способствовало повышению эффективности спортивной подготовленности танцоров 7-9 лет, что подтверждает гипотезу исследования. В ходе исследования решены поставленные задачи: изучены и проанализированы существующие методики подготовки, выявлены анатомо-физиологические и психологические особенности целевой возрастной группы, что позволило разработать и апробировать комплекс средств и методов для развития кинестетической чувствительности и углубленной технической подготовленности, адаптированный к современным требованиям спортивной подготовки и создающий прочный фундамент для освоения танцевальной техники.

Выводы:

В результате проведенного исследования и апробации разработанного комплекса средств и методов для подготовки танцоров 7-9 лет с акцентом на развитие кинестетической чувствительности для повышения технической подготовленности, были сделаны следующие выводы:

1. Анализ информационных источников показал, что развитие кинестетической чувствительности позволяет лучше осознавать тело, что в целом сказывается на технической и физической подготовленности спортсмена.

2. Разработан комплекс средств и методов, направленный на развитие кинестетической чувствительности танцоров 7-9 лет. Комплекс средств направлен на осознание положения собственного тела, развитие вестибулярной и тактильной чувствительности, а также понимание работы мышц-стабилизаторов. Предлагаемые методы, позволяющие развивать кинестетическую чувствительность: кинестетического обучения (тактильного), метод вербального сопровождения, визуализации, поэтапного обучения, конструктивной обратной связи.

3. Комплекс средств и методов для развития кинестетической чувствительности показал свою эффективность. В частности, в экспериментальной группе установлены различия ($p<0,05$) по параметрам подготовленности, прирост которых составил: техническая (37,5–66,7%), музыкально-ритмическая (37–52,6%) и психологическая (36,7%); в то время как в контрольной группе: техническая (15,4–23,8%), музыкально-ритмическая (31,6–36,4%), психологическая (-6%) соответственно.

Данный факт свидетельствует о более эффективном развитии указанных компонентов подготовленности у танцоров, занимающихся по предложенному усовершенствованному комплексу средств и методов, что подтверждает его преимущество перед традиционными подходами. Таким образом, гипотеза исследования нашла свое подтверждение.

По результатам исследования автором сделаны следующие публикации:

1. Евдокимов, И. Д. Кинестетическая чувствительность в спортивных бальных танцах у детей 7–9 лет / И. Д. Евдокимов, Л. И. Хван // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе : материалы VIII Международной научно-практической конференции, Красноярск, 19–26 апреля 2024 года. –

Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2024. – С. 46-51.

2. Евдокимов, И. Д. Оптимизация тренировочного процесса: комплексная подготовка детей 7–9 лет в спортивных бальных танцах / И. Д. Евдокимов // Студенческая наука – взгляд в будущее : материалы XX Всероссийской студенческой научной конференции. Часть 1 / Красноярский государственный аграрный университет. – Красноярск, 2025. – С. 459-463.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова В.А. Особенности нагрузки при выполнении стандартной соревновательной программы в спортивных бальных танцах // Russian Journal of Education and Psychology. 2012. №11.
2. Алесинская Т.Е., Новиков М. В. Конструктивная обратная связь // Известия ЮФУ. Технические науки. 1997. №2.
3. Бардин В.Д. Особенности обучения детей базовым элементам спортивных бальных танцев // «Актуальные исследования». - 2024. - №37 (219). - С. 68-75.
4. Бардин В.Д. Технологии повышения эффективности тренировочного процесса в спортивных бальных танцах // Universum: филология и искусствоведение. 2025. №2 (128).
5. Берсенева Т. П., Пальчиковская П.Д. Социально-педагогический потенциал танцевального спорта в россии // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. №2.
6. Борисова Ю.Ю. Координационные способности как компонент системы подготовки танцоров 7-8 лет // Прикладная спортивная наука. 2016. №2 (4). – С. 8–12.
7. Бредихин А.Ю. Вехи истории спортивных бальных танцев и тенденции развития танцевальных программ // Знание. Понимание. Умение. 2012. №3.
8. Бредихин А.Ю., Лысов П.К. Морфофункциональные характеристики юных танцоров на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №12 (106).
9. Бредихина Ю. П., Тихонова А. В., Путинцева Е. В., Капилевич Леонид Владимирович Электромиографическая характеристика движений танцоров в зависимости от пола и спортивной квалификации // Бюллетень сибирской медицины. 2012. №3.
10. Бугрова М.М. Психолого-педагогические аспекты подготовки танцевальных пар к выступлениям на конкурсах спортивно-бальных танцев //

85 Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2013. № 5. С. 128-131.

11. Веленгурский Д.Р. Особенности технической подготовки в танцевальном спорте // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №3 (217).

12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – URL: https://www.gto.ru/#about (дата обращения: 23.11.24).

13. Герасименко А.О., Терехова М.А. Улучшение функциональных показателей стопы у юных танцоров 7-9 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №6 (220).

14. Головко, А. В. Развитие спортивных способностей на занятиях бальными танцами / А. В. Головко // Среднее профессиональное образование. – 2011. – №4. – С. 24-25.

15. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. – Введ. приказом Минспорта РФ от 08.07.2017 №575. – Москва: Минспорта РФ. – 13 с.

16. Грачев, Д. И. Упражнения в специальной физической подготовке спортсменов-танцоров / Д. И. Грачев // Тезисы докладов Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. – Москва, 2000. – С. 42-46.

17. Греков Ю.А., Кравчук А.И. Модельные характеристики показателей видов подготовленности танцоров 7-8 лет // ОНВ. 2013. №2 (116).

18. Греков, Ю. А. Методика педагогического контроля видов подготовленности на этапе начальной подготовки в танцевальном спорте / Ю. А. Греков, А. И. Кравчук // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - №4.

19. Демидова О. Факторный анализ показателей физической и функциональной подготовленности спортсменок-танцоров 14-18 лет на этапе специализированной базовой подготовки // Здоровье для всех. 2012. №2.

20. Денисова Д.Г. Спорт, искусство и педагогика в бальных танцах // Вестник магистратуры. 2023. №4-3 (139).

21. Евтушенко Т.А. Особенности формирования согласованности двигательных действий юных танцоров // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №2.

22. Ермолаева Я.С. Уровень тревожности, как один из критериев эффективности эмоциональной устойчивости в спортивных танцах // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. №2.

23. Заболоцкий В. Н., Кулешов Р. С. Воспитание гибкости в секции по спортивным бальным танцам // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2022. №1-3 (62).

24. Зубков А.С., Иванова Л.Ю. Возрастная динамика развития координационных способностей младших школьников в процессе занятия хореографией // Наука-2020. 2016. №1 (7).

25. Иванов В.Д., Пирожкова Ю.Д. Танцевальный спорт как вид спорта // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. №4.

26. Калинкина Е. В., Осанов В. А. Бальные танцы и их взаимосвязь с другими видами спорта // Молодой ученый. 2016. №8. С. 1204-1206.

27. Карева И.В., Репникова Е.А. Развитие специальных двигательных способностей для формирования рабочей осанки у юных танцоров на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №3 (97).

28. Карпенко Л.А., Сивицкий В.А. Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №5.

29. Клецов К.Г., Бердникова А.С. Структура и содержание начальной технической подготовки детей 7-9 лет в латиноамериканских танцах // МНИЖ. 2016. №8-5 (50).

30. Клецов К.Г., Елагин И.В. Структура и содержание начальной технической подготовки детей 7-9 лет в европейских танцах // МНИЖ. 2016. №8-5 (50).

31. Коваленко, А. А. Использование упражнений для улучшения качества исполнения технических действий спортсменами-танцорами / А. А. Коваленко // Спортивные танцы. – 2005. – №1(39). – С. 34-38.

32. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2022. – 174 с.

33. Косарев А.А., Галеев А.Р., Косарева Е.А. Применение метода круговой тренировки в развитии двигательных координаций юных танцоров на начальном этапе спортивной подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №10 (212).

34. Котенко Н.В. Особенности хореографической подготовки в спортивных танцах // Вестник спортивной науки. 2012. №2.

35. Кочерин П. М., Буранова Е. В. Методика воспитания эстетической выразительности в спортивных бальных танцах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №3 (20).

36. Кудряшова Ю. А., Дудкова Е. И., Кудряшов М. Е., Маякова О. В., Половникова М. Г. Долговременная адаптация особенностей формирования свода стопы квалифицированных спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2023. №1.

37. Ленская Е.В. Музыкально-ритмическая подготовка юных танцоров в спортивных танцах на этапе предварительной подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №5 (111).

38. Ленская Е.В. Практическое обоснование методики начальной технической подготовки танцоров-одиночников в спортивных танцах // Вестник спортивной науки. 2014. №4.

39. Ленская Е.В., Сахарова М.В. Одиночное танцевание как этап подготовки начинающих спортсменов в спортивных танцах // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №9 (103).

40. Лопушанская А-М. Актуальность создания методических рекомендаций по совершенствованию технической подготовленности в танцевальном спорте // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №5 (183).

41. Лысакова А.Н., Новицкая М.С. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности // Вестник ГУУ. 2014. №2.

42. Лысов П.К., Бредихин А.Ю. Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12 (058).

43. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. / В. И. Лях – Москва: Терра-Спорт, 2000. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0329-4.

44. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - Москва: Дивизион, 2006. - 290 с

45. Малашта Н.Е., Малашта Н.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общее эстетическое образование. Основы бального танца». - Новосибирск: 2023. - 76 с.

46. Меньшикова Н.О., Алишева А.Т. Влияние бальных танцев на развитие детей раннего возраста // Научные исследования. 2016. №9 (10).

47. Мордвинцев А.А. Система движений и действий в танцевальном спорте // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №1-1.

48. Омельяненко В.И. Экспресс-метод психологической подготовки спортсменов // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014. №6.

49. Орлова А.А. Спортивные бальные танцы. Массовый спорт // Вестник науки и образования. 2022. №6-2 (126).

50. Орлова С. В., Салимгареева Е. Г. Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.

51. Путинцева Е.В., Пшеничникова Г. Н. Комплексная начальная подготовка детей 7-9 лет в спортивных танцах // ОНВ. 2006. №2 (35).

52. Рапопорт Л.А., Веленгурский Д.Р. К вопросу организации обучения танцевальным движениям в спортивных танцах // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №9.

53. Родичкин А. П., Пономарев Г. Н., Пупков П. В. Особенности базовой подготовки юных спортсменов в спортивных бальных танцах // ТиПФК. 2021. №9.

54. 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.

55. Ронь И.Н., Колотов И.С., Багаутдинов М.А. Педагогические аспекты танцевальной деятельности детей младшего школьного возраста // The Scientific Heritage. 2021. №77-4.

56. 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.

57. Ронь И.Н., Пашян Р.Р. Совершенствование технического мастерства спортсменов вида спорта танцевальный спорт // The Scientific Heritage. 2021. №79-3.

58. Ронь И.Н., Ястребов Д.В., Пашян Р.Р., Елизарьева Д.Д., Прохожаева Я.М. Особенности развития скоростно-силовых способностей спортсменов вида спорта танцевальный спорт // The Scientific Heritage. 2021. №80-5.

59. Сидоренко Р.А., Сафронова М.В. Влияние спортивных бальных танцев на физическое и социальное формирование личности // Проблемы современной науки и образования. 2019. № 2. С. С. 59-63.

60. Сидоренко Р.А., Сафронова М.В. Влияние танцевального вида спорта на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста // Проблемы Науки. 2019. №2 (135).

61. Скуратов Т.А. Сущность понятия «исполнительское мастерство» в спортивных бальных танцах // Вестник МГУКИ. 2022. №3 (107).

62. Скуратов Т.А. Формирование исполнительского мастерства в спортивных бальных танцах // Вестник МГУКИ. 2022. №6 (110).

63. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Спорт, 2017. - 620 с. - ISBN 978-5-9718-0568-7.

64. Сперанский В.К. Изучение влияния занятий спортивными бальными танцами на развитие координационных способностей // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №11 (213).

65. Степанова, С.О. Влияние бального танца на развитие личности: методическая разработка. - Кострома, 2018. - 32 с.

66. Тарханов И.В., Терехин В.С. Общие фигуры в объёме базовой техники стандартной программы спортивных бальных танцев // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №6 (184).

67. Терехова М.А. Экспериментальная проверка эффективности методики физической подготовки танцоров на этапе начальной специализации // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №5.

68. Тимченко Е.С., Рубин В.С. Сравнительная оценка тренировочных программ различной направленности на этапе специализированной базовой подготовки в спортивных танцах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 7. С. 130-134.

69. Тимченко Е.С., Рубин В.С. Упражнения в занятие технической направленности с учетом биомеханической структуры двигательного действия "поступательный ход" вперед танец румба // НАУ. 2015. №9-1 (14).

70. Уварова А. Р. Классификация прыжков классического танца в средних классах школы искусств // Инновационная наука. 2022. №11-2.

71. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт: сайт – URL: https://fdsarr.ru/dance/documents/dokumentyminsporta-rossii/federalnyy-standart-sportivnoy-podgotovki-po-vidu-sporta (дата обращения: 20.10.2024).

72. Физическая культура: Практическое пособие / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е. – Москва: Высшая школа, 2011. – 383 с. - ISBN 978-5-374-00521-9.

73. Фомин, Н. А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие / Н. А. Фомин - Москва: Академия, 2007. – 275 с.

74. Четверикова Л. М., Сабиров И. С., Аринова А. Т. Метаболическая коррекция физического перенапряжения спортсменов высокого класса // Столыпинский вестник. 2023. №2.

75. Чудиновских А.В., Веленгурский Д.Р. Модульная технология в обучении европейской программе детей 6-7 лет // Научные исследования и инновации. 2021. №7.

76. Чудиновских А.В., Веленгурский Д.Р. Применение модульной технологии в обучении детей спортивным танцам // Научные междисциплинарные исследования. 2021. №4.

77. Шапошникова П.С., Терехова М.А., Дегтярева Д.И., Прописнова Е.П. Формирование вестибулярной устойчивости у спортсменов-танцоров // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №4 (146).

78. Шерегова В. А., Потапова М. А. Проблема коммуникативного взаимодействия тренер - родители юных спортсменов в танцевальном спорте // МНИЖ. 2017. №10-1 (64).

79. Шорин, Г.А. Оценка вестибулярных функций спортсменов / Г.А. Шорин. – Санкт-Петербург, 2005. –327 с.

80. Югрин В.Р., Цинис А.В. Самоконтроль в занятии физической культурой и спортом // StudNet. 2022. №6.

81. Якупов П.В. Коммуникация: определение понятия, виды коммуникации и ее барьеры // Вестник ГУУ. 2016. №10.

82. Якушин Р.В., Новикова М.В., Горбачева О.М., Головина В. А. Реализация когнитивно-визуального подхода в дидактике сложнокоординационных видов спорта на примере спортивных бальных танцев // Успехи в химии и химической технологии. 2017. №14 (195).

83. Alex Moore Ballroom Dancing // Routledge, 2002. – 320 p.

84. Federation of Dance Sports and Acrobatic Rock and Roll. Медиа [Электронный ресурс]. – URL: https://fdsarr.ru/dance/media (дата обращения: 25.12.24).

85. Haas J.G. Dance anatomy. USA. Human kinetics, 2010. - 200 p.

86. Howard G. Technique of Ballroom Dancing. British Association of Teachers of Dancing / Guy Howard. - Glasgow. 1977. - 160 p.

87. Jaques H. Ballroom Dancing. The Theory and Practice of Revised Technique. MTA, London. 1998. - 305 p.

88. Louis Shomer, Seaman How to Dance: The Latest and Most Complete Instructions in Ballroom Dance Steps (Easy Instructor) // Paperback – Illustrated, 2007. – 68 p.