

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика развития координационных способностей детей 7-9 лет,
занимающихся хореографией**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Карсакова Дарья Александровна,
Обучающийся группы БФ-53 z

дата

Д.А Карсакова

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите.

Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

дата

И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Трубникова Нина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата

Н.В Трубникова

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Обзор литературных источников по проблеме исследования.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 7-9 лет.....	6
1.2. Сущность координационных способностей и особенности их развития.....	14
1.3. Хореография как средство развития координационных способностей у детей 7-9- лет.....	25
Глава 2. Организация и методы исследования.....	30
2.1. Организация исследования.....	30
2.2. Методы исследования.....	31
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст является особо важным для организованной закладки основ потенциала физической активности человека. Упущенное это время трудно, а порой и невозможно компенсировать в последующие периоды индивидуальной эволюции человека. В этот же период, как отмечают многие авторы [14, 21, 36] может формироваться и осознанная мотивация физического совершенствования, вырабатывается привычка заботиться о своем физическом состоянии. В этой связи на основе понимания закономерностей развития в онтогенезе можно разрабатывать адекватные потребностям организма нестандартные программы воспитания и образования людей, что имеет важное социальное значение [30].

Проблема развития физических качеств у детей школьного возраста приобретает в нынешнее время всё более значимую актуальность в связи со стрессами, плохой экологической обстановкой, гиподинамией, что постепенно ведёт к ослаблению физической и умственной работоспособности [12]. Для гармоничного и полноценного развития школьника необходимо не только развивать его умственные, но также и физические способности.

Физическая культура в человеке воспитывает целеустремлённость, выносливость, желание побеждать, а так же, поддерживает его организм ловким, сильным и здоровым. Преподавание предмета с использованием правильно выбранной методики делает его интересным и помогает воспитать характер учащегося.

Для преподавателя представляется возможным не только подходить к предмету творчески, но так же передавать свои знания по предмету, увлекая ребят в мир физической культуры. Для достижения хороших результатов при работе с учащимися необходимо применять различные средства и методы, в частности хореографические упражнения [31].

Хореография – средство умственного, эстетического, нравственного и физического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется

разносторонним воздействием на человека. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Вопросы развития физических качеств детей младшего школьного возраста рассматривались в работах Г.А. Абрамишвили [1], Т.Е. Виленской [10], В.С. Кузнецова [27], Ю.Ф. Курамшина [28] и других. Средства и методы развития физических качеств детей младшего школьного возраста представлены в трудах А.Г. Капустина [19], А.А. Качана [20], И.В. Макотры [33], Ю.С. Мясникова [36], Е.А. Томиловой [45] и других. Особенности использования хореографии в физическом воспитании детей изучали В.В. Борисова [8], О.И. Дужак [15], М.С. Николаева [38], В.А. Сизоненко [42], Л.Н. Эйдельман [54] и другие. Тем не менее, особенности использования хореографических упражнений как средства развития физических качеств детей младшего школьного возраста освещены в литературных источниках недостаточно подробно.

Таким образом, возникают противоречия между потребностью методического обеспечения развития координационных способностей детей младшего школьного возраста нетрадиционными средствами и отсутствием методики развития координационных способностей детей 7-9 лет посредством хореографических упражнений, что обуславливает актуальность выбранной нами темы исследования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – хореографические упражнения как средство развития координационных способностей у детей 7-9 лет.

Цель исследования – выявить и обосновать эффективность использования хореографических упражнений в процессе развития координационных способностей детей 7-9 лет.

Задачи исследования.

1. Проанализировать современное состояние проблемы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

2. Разработать комплексы хореографических упражнений для развития координационных способностей детей 7-9 лет.

3. Выявить эффективность разработанного комплекса хореографических упражнений для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Структура работы.

Выпускная работа представлена на 59 страницах. Она состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. В работе приведены таблицы и рисунки.

Глава 1. Обзор литературных источников по проблеме исследования

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 7-9 лет

Возраст 9-10 лет относится к младшему школьному возрасту. Период 9-10 лет характеризуется плавностью структурных и функциональных изменений. Процессы роста в этом возрасте подчинены особым закономерностям, характерным для периода раннего юношества, начала полового созревания.

Младший школьный возраст характеризуется плавностью структурных и функциональных изменений. Процессы роста в этом возрасте подчинены особым закономерностям, характерным для периода раннего юношества, начала полового созревания. В этом возрасте можно отметить изменения в развитии девочек и мальчиков. Если мальчики могут большей частью идти в рост, то девочки начинают прибавлять в весе и округляться [4,12].

Физическое развитие девочек существенно опережает таковое у мальчиков. Это часто видно на примере класса, мальчики еще буквально дети, в то время как девочки этого возраста уже проявляют первые признаки женственности, они выше и полнее. Физическое развитие мальчиков постепенно ускоряется, активизируются ростовые процессы, а вот набор веса пока еще отстает. В результате этого может формироваться угловатость фигуры, непропорциональность [25].

Весовые и ростовые показатели для детей определяются при помощи специальных таблиц, разработанных ВОЗ. Данные в них отражают показатели от низких к средним и высоким, а также те границы, которые относят к пограничным с патологиями. Так, норма веса девочки в 11 лет составляет 135–155 см, а границы веса колеблются в пределах от 25 до 45 кг. Оценивается не только рост вес, но и пропорциональность развития, прирост веса и роста за год [6].

В свою очередь, норма вес мальчика в 11 лет составляет 130–150 см, при этом масса тела мальчиков может колебаться в пределах от 26 до 44 кг.

При оценке физического развития важно исходить из предыдущих периодов измерения, генетических особенностей ребенка и влияния внешних факторов. Обычно с этого года происходит резкое ускорение в весовых и массовых прибавках.

В этом возрасте продолжают расти и образовываться кости, формирование скелета, поэтому нужно постоянно следить за осанкой ребенка, посадкой за письменным и обеденным столом, чтобы не допустить искривления позвоночника. С этой же целью лучше носить школьные учебники не в портфеле, а в ранце или рюкзаке, при этом ранец должен быть достаточно легким. Складывать в него все учебники на неделю не стоит, иначе даже ранец не спасет от проблем с позвоночником. Полезны также подвижные игры на свежем воздухе [10, 17].

В этот период увеличивается окружность грудной клетки, она принимает форму усеченного конуса, обращенного основанием кверху, т.е. как у взрослых. Рост величины окружности грудной клетки составляет 1,5–2 см в год. К 11 годам начинают отмечаться половые особенности скелета: у девочек таз более широкий, расширяются бедра, у мальчиков шире становятся плечи [34].

Мышцы в этом возрасте еще довольно слабые, особенно мышцы спины, образующие мышечный корсет. Этот факт в сочетании с податливостью костей и неправильной осанкой приводит к тому, что у большинства детей в этом возрасте при отсутствии контроля со стороны родителей возникают искривления позвоночника разной степени выраженности.

Интересно, что в этом возрасте часто сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей (у правшей). Полная симметричность развития отмечается достаточно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень выраженной. Поэтому при занятиях физической культурой с детьми этого возраста следует обращать особое внимание на упражнения,

позволяющие уравновесить силу мышц правой и левой стороны туловища и достичь симметричного развития ребенка, а также на воспитание правильной осанки ребенка. Мышцы в этом возрасте уже способны интенсивно развиваться, увеличивая свой объем и силу, и эту их способность нужно использовать для создания прочного мышечного корсета [18].

Вес сердца увеличивается параллельно с нарастанием массы тела. К 10 годам масса тела становится в среднем в 6 раз больше, чем при рождении. К 11 годам толщина мышечной стенки сердца удваивается. Ткань сердца к 10 годам становится такой же, как у взрослого. Показатели работы сердечно-сосудистой системы приближаются к таковым у взрослых.

Однако полное формирование структуры и функции сердца завершается только к 20 годам. Частота пульса в 8 лет около 90 ударов в минуту, в 11 лет – в среднем 80 ударов в минуту. В связи с такой высокой частотой пульса кровоснабжение органов и тканей организма ребенка этого возраста почти в 2 раза больше, чем у взрослого, а значит, и все обменные процессы протекают быстрее [7,22,31].

При интенсивных нагрузках частота пульса ребенка может возрастать до 200 ударов в минуту и более. При этом могут возникать явления аритмии, а также резкие изменения величины артериального давления. Артериальное давление ребенка этого возраста понижено по сравнению с взрослыми. К 7–8 годам оно составляет в среднем 99/64 мм рт. ст., к 9–12 годам – 105/70 мм рт. ст. При физической нагрузке артериальное давление повышается в меньшей степени, чем у взрослого, что связано с недостаточным еще развитием сердечной мышцы и малым объемом полостей сердца [20].

Частота дыхательных движений уменьшается и к 10 годам равна в среднем 20 в минуту. Глубина дыхания, наоборот, постепенно увеличивается, в 8 лет она составляет 170 мл, а в 10–11 лет – уже 254 мл воздуха при каждом вдохе. При напряженной физической работе дыхание у детей этого возраста учащается сильнее, чем у взрослых (соответственно составляет 60–70 дыхательных движений в минуту).

Однако функция дыхательной системы еще несовершенна из-за недостаточного развития дыхательных мышц, обеспечивающих движения ребер в процессе дыхания. В связи с этим дыхание ребенка этого возраста учащенное, поверхностное и менее «эффективное» по сравнению со взрослыми. В выдыхаемом ребенком воздухе содержится 2 % углекислого газа, тогда как у взрослого – 4 %. Задержка или затруднение дыхания во время подвижных игр или физических упражнений вызывают быстрое снижение содержания в крови кислорода и отрицательно влияют на газообмен и общее состояние ребенка [14].

Строение и функции пищеварительной системы практически соответствуют взрослой. Пищеварение хорошо налажено. Частота опорожнения кишечника – 1–2 раза в день. Строение почек ребенка этого возраста такое же, как у взрослого. Постепенно увеличивается суточное количество мочи. В 11 лет оно составляет 850 мл [5].

Защитные силы организма здорового ребенка развиты хорошо. Лабораторные показатели состояния иммунной системы практически соответствуют таковыми взрослых. Завершается развитие желез эндокринной системы они построены и работают почти также, как у взрослых. Начинают работать половые железы (яички у мальчиков и яичники у девочек), выделяя половые гормоны. Под их влиянием начинают появляться вторичные половые признаки. У девочек в 9–10 лет округляются бедра, приподнимаются соски молочных желез, в 10–11 лет набухают молочные железы и появляются волосы на лобке. У мальчиков в 10–11 лет начинается рост яичек и полового члена, волос на лобке [18].

Снижается уровень основного обмена до 1,3–1,5 ккал/кг/ч. Заканчивается развитие костного скелета, усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Темпы роста мальчиков с 8 до 12 лет равномерны. Ежегодно длина тела увеличивается на 4–5 см, масса тела — на 2–3 кг. До 10 лет девочки уступают в росте, но в 10–11,5 лет у девочек

наступает период второго скачка роста, и с 10 до 13 лет они опережают по темпам роста мальчиков[4,25].

В деятельности ЦНС преобладают процессы возбуждения. Уровень охранительного торможения невысок. Подвижность нервных процессов низкая, при работе быстро развивается утомление.

В нервной регуляции сердца преобладает тонус симпатического нерва. ЧСС составляет 75–80 уд./мин. Ударный объем (УО) — 30–40 мл, минутный объем крови (МОК) — около 2000 мл. Масса миокарда достигает в возрасте 10–11 лет в среднем 112 г, в 11–12 лет — 127,8 г.

Объем легких увеличивается в период второго детства за счет роста альвеол. Общая емкость легких колеблется от 1800 до 3400 мл, минутный объем дыхания — от 3,8 до 4 л/мин, поглощение кислорода — от 4,8 до 5 мл/мин/кг [10].

Содержание гемоглобина в крови в 8–9 лет равно 130–140 г/л, кислородная емкость крови — 17,4 об%. Относительно низкая кислородная емкость крови является одним из факторов, лимитирующих снабжение организма кислородом при работе. К другим факторам относятся низкие функциональные возможности сердца, в частности небольшой прирост УО, недостаточная эффективность внешнего и внутреннего дыхания [25].

В первые два года периода второго детства (от 8 до 9 и до 10 лет) в эндокринном статусе организма возрастает роль гипоталамо–гипофизарной системы. Повышается чувствительность желез внутренней секреции к тройным гормонам гипофиза. Еще больше в диапазоне 9–12 лет возрастает роль биогенных аминов — адреналина, норадреналина, дофамина, являющихся секреторными продуктами симпатoadреналовой системы. Выраженный рост ее активности у девочек наступает в 12 лет, у мальчиков — за пределами второго детства.

С адреналином связана мобилизация энергетических ресурсов организма. Кроме того, катехоламины повышают эффективность взаимодействия гипоталамуса с вышележащими отделами ЦНС,

стимулируют гонадотропную функцию гипофиза. Рост и изменение структуры тела в периоде второго детства происходят главным образом под влиянием соматотропина (СТГ) и инсулина. Оба этих гормона в основном регулируют анаболическое направление обмена веществ. В 10—11 лет концентрация соматотропина в крови стабилизируется до перехода в пубертатный возраст.

В целом в период второго детства динамика гормональной активности обходится без выраженных скачков, и секреция гормонов удерживается на стабильном уровне [4].

Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами коры больших полушарий. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями [11,20].

К 10 годам у детей завершается формирование представлений о схеме пространства: ребёнок хорошо ориентируется в пространстве, обладает достаточным глазомером. Тем не менее, процессы экстраполяции (планирования действий в предстоящие моменты) развиты недостаточно. С 9 – ти летнего возраста у ребёнка начинается развитие механизмов центральных команд, когда ребёнок программирует предстоящие движения, не имея обратной информации о результатах действия; лишь к 11 – ти годам механизм центральных команд уже полностью включается в моторную деятельность.

Также для детей младшего школьного возраста характерно доминирующее развитие правой полушария, а недостаточная зрелость левого полушария приводит к необходимости широкого использования наглядных средств обучения [14]. Таким, образом, возрастные особенности развития ЦНС обуславливают механизмы формирования произвольных движений, что необходимо учитывать учителю физической культуры в процессе обучения детей двигательным умениям и навыкам [17].

В деятельности ЦНС преобладают процессы возбуждения. Уровень охранительного торможения невысок. Подвижность нервных процессов низкая, при работе быстро развивается утомление.

В нервной регуляции сердца преобладает тонус симпатического нерва. ЧСС составляет 75-80 уд./мин. Ударный объем (УО) — 30-40 мл, минутный объем крови (МОК) — около 2000 мл. Масса миокарда достигает в возрасте 10-11 лет в среднем 112 г, в 11-12 лет — 127,8 г.

Объем легких увеличивается в период второго детства за счет роста альвеол. Общая емкость легких колеблется от 1800 до 3400 мл, минутный объем дыхания — от 3,8 до 4 л/мин, поглощение кислорода — от 4,8 до 5 мл/мин/кг [10].

Содержание гемоглобина в крови в 8-9 лет равно 130-140 г/л, кислородная емкость крови — 17,4 об%. Относительно низкая кислородная емкость крови является одним из факторов, лимитирующих снабжение организма кислородом при работе. К другим факторам относятся низкие функциональные возможности сердца, в частности небольшой прирост УО, недостаточная эффективность внешнего и внутреннего дыхания [25].

В первые два года периода второго детства (от 8 до 9 и до 10 лет) в эндокринном статусе организма возрастает роль гипоталамо- гипофизарной системы. Повышается чувствительность желез внутренней секреции к тройным гормонам гипофиза. Еще больше в диапазоне 9-12 лет возрастает роль биогенных аминов — адреналина, норадреналина, дофамина, являющихся секреторными продуктами симпатoadреналовой системы. Выраженный рост ее активности у девочек наступает в 12 лет, у мальчиков — за пределами второго детства.

С адреналином связана мобилизация энергетических ресурсов организма. Кроме того, катехоламины повышают эффективность взаимодействия гипоталамуса с вышележащими отделами ЦНС, стимулируют гонадотропную функцию гипофиза. Рост и изменение структуры тела в периоде второго детства происходят главным образом под

влиянием соматотропина (СТГ) и инсулина. Оба этих гормона в основном регулируют анаболическое направление обмена веществ. В 10—11 лет концентрация соматотропина в крови стабилизируется до перехода в пубертатный возраст.

В целом в период второго детства динамика гормональной активности обходится без выраженных скачков, и секреция гормонов удерживается на стабильном уровне [4].

Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами коры больших полушарий. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями [11,20]. К 10 годам у детей завершается формирование представлений о схеме пространства: ребёнок хорошо ориентируется в пространстве, обладает достаточным глазомером. Тем не менее, процессы экстраполяции (планирования действий в предстоящие моменты) развиты недостаточно. С 9-летнего возраста у ребёнка начинается развитие механизмов центральных команд, когда ребёнок программирует предстоящие движения, не имея обратной информации о результатах действия; лишь к 11-ти годам механизм центральных команд уже полностью включается в моторную деятельность.

Также для детей младшего школьного возраста характерно доминирующее развитие правой полушария, а недостаточная зрелость левого полушария приводит к необходимости широкого использования наглядных средств обучения [14].

Таким образом, возрастные особенности развития ЦНС обуславливают механизмы формирования произвольных движений, что необходимо учитывать учителю физической культуры в процессе обучения детей двигательным умениям и навыкам [17].

На основе вышеизложенного, для младших школьников, целью обучения двигательным действиям является овладение техникой основных

движений, освоение общеразвивающих и общеподготовительных упражнений и элементарных двигательных действий на базе основных видов спорта, в соответствии с программными требованиями.

На основе вышеизложенного, для младших школьников, целью обучения двигательным действиям является овладение техникой основных движений, освоение общеразвивающих и общеподготовительных упражнений и элементарных двигательных действий на базе основных видов спорта, в соответствии с программными требованиями.

Задачи обучения:

1. Овладение основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазания) на уровне полноценного двигательного умения;

2. Освоение учащимися общеразвивающих упражнений в соответствии с принятыми в физическом воспитании требованиями к их выполнению;

3. Освоение основными упражнениями общей физической подготовки в соответствии с логикой прохождения учебного материала по физической культуре;

4. Расширение двигательного фонда детей путём выполнения возможно более разнообразных физических упражнений в соответствии с решением учебных задач.

Кроме обозначенных выше задач необходимо развивать физические качества детей младшего школьного возраста, в частности координационные способности [6].

1.2. Сущность координационных способностей и особенности их развития

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [37].

Координационные способности- это совокупность психофизических, морфологических компонентов организма, целостность которых в пределах функциональной системы гарантирует результативную двигательную деятельность, то есть способность рационально строить движение, регулировать им, и в случае потребности, стремительно менять его [42].

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определённой мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [37].

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», то есть чувства прилагаемого усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, то есть равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Управление тонической напряженностью характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы.

Координационная напряженность выражается в скованности, закрепощённости движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники [38].

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно [49]:

- способности человека к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей;
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (то есть запаса-разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Естественной базой координационных возможностей, считаются качества нервной системы (сила, мобильность, сдержанность нервных процессов), индивидуальные виды строения коры головного мозга, уровень зрелости ее некоторых областей, степень формирования и безопасность воспринимающих систем (зрения, слуха и др.), эффективность психологических действий (чувств, восприятия, памяти, мышления), темперамент, характер, умение корректировать эмоциональное состояние.

К условиям, оказывающим большое влияние на проявление координационных возможностей детей, относят следующее:

- степень межмышечной координации, гарантирующая технику двигательных действий;
- вид высшей нервной деятельности, характерные черты поведения;
- многофункциональное состояние центральной и периферической нервной системы;
- многофункциональное состояние двигательного, визуального, слухового, тактильного и иных анализаторов;
- состояние высших психологических функций, психологическая стабильность, умение исследовать и стремительно решать проблемы при обстоятельствах неожиданно изменившихся условий [47].

В структуру координационных способностей детей входят следующие элементы:

-координация движений - способность к упорядоченным, слаженным движениям тела и его элементов;

-ориентировка на местности - умение к определению и изменению позы тела и некоторых его частей в пространственно - временной области;

-равномерность движений - умение осваивать установленный ритм движений;

-разграничение усилий, периода, места и ритма, комплексная характеристика, отражающая достоверность оценивания, отмеривания и воссоздания установленных параметров движения;

-скорость реагирования - умение соответствовать движениям на различные внешние сигналы (визуальные, слуховые), менять движение в изменяющихся обстоятельствах;

-точность мелкой моторики - умение воссоздать изящные движения пальцами рук в согласовании с установленной задачей;

-расслабленность - способность к свободному и целесообразному уменьшению напряжения мышц;

-баланс - способность к сохранению неизменной позы в статистических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений [25].

Методика воспитания координационных способностей связана с воспитанием способности овладевать координационно-сложными действиями и движениями, и способности перестраивать свои действия и движения в соответствии с изменяющейся обстановкой.

С целью развития координации движений используется несколько методических способов, стимулирующих наиболее высокие проявления координации движений:

- необходимые исходные положения;

- смену способов выполнения упражнений;

- изменения противодействия в парных упражнениях;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения;
- зеркальные выполнения упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- сочетание известного и неизвестного в одном упражнении и др [29].

Для развития координационных способностей используется широкий спектр упражнений: бег с ускорениями, изменением направления, внезапными остановками, по кругу малого радиуса, с закрытыми глазами, прыжки на одной и на двух ногах с поворотами на 90 - 360°, кувырки, перевороты, общеразвивающие упражнения с быстрыми движениями головой в различных направлениях, поворотами и наклонами туловища и головы, кружением вокруг вертикали тела, специальные упражнения на воде с поворотами и вращением вокруг вертикальной и горизонтальной осей тела, прыжки с вышки [29].

Повороты головы налево и направо, повороты туловища, а также вращения тела в основной стойке вокруг вертикальной оси, скатывание боком по наклонной плоскости или перекаты в сторону – все эти упражнения преимущественно раздражают горизонтальные полукружные каналы. Эти каналы при выполнении перечисленных упражнений лежат в плоскости движения, поэтому эндолимфа, находящаяся в них, в силу инерции несколько отстает. При вращении слева направо ощущается движение в этом направлении, а после остановки в течение некоторого времени ощущается вращение в противоположном направлении [29].

Наклоны головы вперед и назад, падения вперед и назад, кувырки, перевороты, сальто вперед и назад, и тд., преимущественно раздражают сагиттальные полукружные каналы правого и левого уха.

По воздействию на вестибулярный анализатор средства можно разделить на две группы: активные (физические упражнения, прыжки на батуте, надувных резиновых камерах, прыжки в глубину и др.) и пассивные (тренировка на гимнастическом колесе, в кресле Барани,

Лопинге и др.). Наивысший эффект достигается при тренировке активными средствами [40].

Большую помощь в совершенствовании вестибулярных функций, участвующих в пространственном анализе движений, оказывают инструментальные средства и специально подобранные физические упражнения [32].

Очевидно, что перечисленные и другие варианты упражнений должны быть использованы с учетом возраста детей. Приведем пример комплекса упражнений:

- быстрое вращение головой в левую и в правую сторону попеременно 10-12 раз (с закрытыми глазами);

- выпрыгивание на месте с поворотом попеременно влево и вправо на 90-180-360° и более, 10-12 раз;

- прыжки и бег с преодолением препятствий с элементами вращений и кувырков 7-8 раз;

- кувырки вперед, назад, перекаты вправо и влево на матах с изменением скорости вращения туловища и амплитуды. 8-10 кувырков (темп медленный), 6-8 перекатов (темп быстрый);

- вращение на кресле Барани с различным положением головы 1,5-2 мин (с закрытыми глазами) [57].

Специальные тренировки обучают умению более осознанно чувствовать свое тело как единое целое, реагировать на изменения ситуации внешней среды, способствуют улучшению осанки, походки, прочувствованности симметрии тела при балансировании [13]. Для тренировки чувства равновесия производятся множество различных тренажеров:

- BOSU - полусферы из резины, наполненные воздухом;

- «подушки» - небольшие резиновые маты;

- специальные неустойчивые платформы - CORE;

- специальные резиновые невысокие степ- платформы – аэростепы [44].

Использование тренажеров зависит от материальных ресурсов того или иного клуба, целей и задач, контингента занимающихся. Программы на тренажерах построены в первую очередь для сенсомоторной тренировки, воспитания чувства равновесия, однако их можно широко использовать и для силовой тренировки. Не исключается применение специальных тренажеров на равновесие и в комбинированных уроках, например на степсах широко применяются аэростепперы [51].

В частности для развития функции равновесия можно рекомендовать комплексы упражнений включающих совершение игровых действий стоя на одной ноге; совершение игровых действий в положении стоя на шаткой опоре (скейт-борде, цилиндрах, полусфере, корзинах для мячей) совершение игровых действий стоя на коленях.

После уверенного освоения игры на шаткой опоре можно рекомендовать их повторение с закрытыми глазами. Упражнения по развитию вестибулярной чувствительности: вращения с последующим удержанием равновесия; акробатические кувырки, перевороты, стойки на руках; прыжки с поворотом на заданный угол; напрыгивания и спрыгивания с возвышений и т. п.

Прыжки с поворотом и прыжки с (на) возвышения с фиксацией позы упругости после приземления также являются подводящими упражнениями для формирования игровой стойки. В упражнения по развитию вестибулярной функции должны быть включены перемещения с изменением направления движения и изменением скорости перемещения: челночный бег, подвижные игры с мячом [21].

Во всех видах упражнений, направленных на развитие ощущений от всех видов рецепторов: зрительных, слуховых, вестибулярных, мышечных веретен, сухожильных, суставных и тактильных рецепторов, могут применяться тренировочные задания двух видов: на оценку совершённого действия и на реализацию заданного целенаправленного движения. В качестве оцениваемых и заданных реализуемых параметров могут

использоваться угловые величины, расстояния, угловые и линейные скорости, промежутки времени, частота и ритм совершения движений.

Для развития компенсаторного мышечно-суставного чувства могут применяться различные комплексы упражнений, включающие: отведение-приведение звеньев тела на заданный угол, совершение целевых действий с ограничением амплитуды, усилия, дозированием мышечных усилий, выполнение упражнений с заданной скоростью. К этим же упражнениям относятся игровые действия в гольфе, выполняемые с закрытыми глазами, игра с переменной рук на грипе клюшки, игра в левосторонней стойке для правой (и наоборот), игра в замедленном темпе [64].

Упражнения по развитию чувства темпа и ритма выполняются с частотой собственных маятниковых и крутильных колебаний верхних конечностей и туловища игрока. Средняя частота колебаний равна 54 мин⁻¹. Темп и ритм выполнения движений задается метрономом со световой индикацией или периодическими ударами в барабан, бубен, резкими свистками, которые обеспечивают воспроизведение звуковых сигналов, не только в области акустических частот, но и в области восприятия вибраций за счет костно-тканевой проводимости. Упражнения по развитию чувства времени заключаются в оценке и реализации промежутков времени качения или полета мяча; промежутков времени перемещения игрока на заданное расстояние, тестов по оценке продолжительности течения одной минуты и т. п [17].

К средствам развития координационных способностей относятся:

1. Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью [10].

Упражнения бывают общеразвивающие, специальные, корректирующие, дыхательные, без предметов, с предметами, на снарядах и тренажерах.

2. Спортивно–прикладные упражнения: ходьба, бег, метание, прыжки, плавание.

3. Игры: малоподвижные, подвижные, спортивные, народные.

1. Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью [51].

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на развитие быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в пары, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по 2, 3, 4, делать повороты направо, налево, кругом на месте, в движении, ровняться, размыкаться [16].

Педагог должен использовать приемы, направленные на осмысленное выполнение упражнений (команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования) [42].

Упражнения с предметами занимают особое место в развитии координационных способностей. Использование предметов придает упражнениям:

- характер конкретных заданий (поднять, достать, дотянуться, захватить, удержать, переложить из одной руки в другую);

- делает понятной поставленную двигательную задачу, помогает контролировать свои действия;

- предметы развивают силу кисти руки, усиливают корригирующую функцию упражнений, особенно жесткие – обручи, палки, создающие эффект сопротивления;

- нестандартное оборудование способствует активизации двигательной деятельности детей, поскольку они проявляют интерес к различным новшествам, что стимулирует развитие глазомера, органов дыхания и развивает синхронность движений;

- активизируется деятельность анализаторных систем;

– при выполнении разнообразных упражнений с нестандартным оборудованием у детей преодолевается стереотип действия с ним [10].

Действия с предметами для развития координационных способностей в отличие от упражнений без атрибутов благодаря их наглядности осознаются и принимаются детьми как необходимые им и служат средством повышения мотивации [5].

Также с целью коррекции развития координационных способностей стоит использовать практически забытые старинные забавы «проворные мотальщики» и «бильбоке»[45].

К спортивно–прикладным упражнениям для развития координационных способностей детей относятся:

–ходьба по веревке, бревну и т.д. (коррекция равновесия); дозированная ходьба по местности с различным рельефом; по лесенке.

– бег – упражнения общего воздействия, бег с различным положением стоп: при обычном беге ноги ставятся с пятки перекатом на всю ступню и переходом на носок. При беге на скорость – на носках. Дозировка бега: по 30–35сек. – 2–3 раза с чередованием с ходьбой; 2м – 5сек. Бег на выносливость в сочетании с разными видами движений: прыжками, подлезанием, проползанием, ходьбой по рукоходу и т.д. бег с высоким подниманием ног – 10–20 секунд и повторяется по 2–3 раза. Для бега наперегонки в начале года дается дистанция 15–20 метров.

– прыжки – закрепление умений занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться. Учить сочетать отталкивание со взмахом рук. Дозировка до 120. При выполнении прыжков в длину с места и с высоты необходима страховка.

– метание – при выполнении упражнений в катании, перекачивании мяча, обруча учить детей мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение соизмерять усилие мышечное, пространственные и временные параметры.

– ползание, лазание – ползание на четвереньках с толканием мяча головой под дугами, змейкой, преодолевая препятствия в сочетании с другими видами движений. Учить детей пролезанию в обруч разными способами (сверху, снизу, прямо, боком). Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами. Темп меняется тогда, когда дети хорошо усвоили способы передвижения (координации движений частей тела в сочетании с движениями всего тела) [55].

– упражнения в равновесии. Статистические упражнения – сохранение равновесия в положениях стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе. Все упражнения на равновесие проводятся вперед упражнений на развитие силы и выносливости. Эти упражнения требуют сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Использовать в работе природные условия (летом – ходьба по бревну, мостику, кочками; зимой – ходьба по снежному валу, скольжение по ледяной дорожке). Нужна страховка.

– динамические упражнения: прыжки на одной ноге с передвижением, резкое изменение направления бега, бег по гимнастической скамейке, бревну, буму[24].

Наиболее эффективными средствами для воспитания ловкости являются упражнения из видов спорта, совершенствующих точность, быстроту, экономичность и согласованность движений. Это акробатическое упражнение - все виды акробатики, гимнастики и спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, хоккей с мячом [20].

Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, требуют высокого умственного и мышечного напряжения. Поэтому необходимо применять их в начале учебно-тренировочного занятия и с большими интервалами отдыха, достаточными для восстановления.

Наиболее благоприятный возраст для воспитания координационных способностей - подростковый и детский, поскольку организм в это время наиболее пластичен.

1.3. Хореография как средство развития координационных способностей у детей 7-9- лет

Танец можно рассматривать как вид двигательной деятельности человека, можно изучать его влияние на состояние организма. Танец – это своего рода гимнастика и тренировка мышц тела, которые благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды [38].

Занятия различными направлениями хореографии очень популярны у различных возрастных групп. У детей дошкольного возраста это занятия ритмикой, у младшего и старшего, а также юношеского школьного возраста возможны занятия различными направлениями танцевального искусства.

Рассмотрим влияние хореографическим упражнений на различные системы организма человека. В первую очередь, значительное влияние оказывают хореографические упражнения на опорно-двигательный аппарат. Благодаря их выполнению возможно укрепить мышцы позвоночника, что позволит улучшить осанку, укрепить мышцы грудной клетки. Помимо этого, тренинг мышц спины во время танцевальных движений способствуют созданию надежного «корсета», который поддерживает позвоночный столб, может снимать мышечные «зажимы», которые приводят часто к боли в спине [46].

Если рассматривать влияние выполнения хореографических упражнений с медицинской точки зрения, то можно отметить, что танец может послужить профилактикой остеохондроза, улучшить кровоснабжение и укрепить межпозвоночные диски. Занятия танцами благотворно влияют на дыхательную систему. Выполнение упражнений происходит в различном темпе, что тренирует легкие. Медленные движения способствуют тренировке

ровного дыхания, а ритмичные быстрые движения способствуют увеличению объема легких. Это сопутствует тому, что мозг получает большее количество кислорода, в результате чего улучшается память [25].

Выполнение ритмичных хореографических упражнений можно назвать своего рода кардиотренажером, при котором восстанавливается и укрепляется вся сердечно - сосудистая система человека. Танцы улучшают кровоснабжение сосудов и защищают сердце. Современные исследования свидетельствуют о том, что люди, страдающие сердечной недостаточностью, используя в своей жизни хореографические упражнения как вид физической нагрузки, укрепляют здоровье, свое сердце и улучшают свое дыхание. Качество их жизни также значительно улучшается по сравнению с теми, кто занимается на велотренажерах или беговых дорожках.

Многие хореографические упражнения задействуют работу мышц живота, тем самым оказывая положительное влияние на пищеварительную систему. Происходит «массаж» внутренних органов, благодаря чему улучшается кровоснабжение, нормализуется работа кишечника, это естественное избавление от болезней желудочно-кишечного тракта.

И.В. Макотра указывает на то, что хореографические упражнения обеспечивают формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве [33]. Хореографические движения, помимо мощной эстетической наполненности, оказывают позитивное влияние на деятельность всех систем организма: укрепляют нервную систему, совершенствуют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, улучшают двигательный аппарат, координацию движений. Дети, посещающие танцевальный кружок, выполняют возрастные физические нормативы.

Хореографические упражнения способствуют коррекции осанки и гармонизации телосложения, и включение их в занятие физической культуры позволяет ускорять процесс коррекции осанки и фигуры в целом .

И.А. Фрейнкина отмечает, что при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятия (за счет проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Хореографические упражнения воздействуют на глубинные мышцы, не привычные к работе, тренировка которых позволяет надолго сохранять ощущение тонуса и силы [47].

Л.Н.Эйдельман подчеркивает, что на занятиях с детьми упражнения выполняются в определённом порядке, с постепенным включением в работу всех групп мышц. Рекомендуется придерживаться следующей последовательности при обучении движений [54]:

- позиции рук;
- позиции ног;
- упражнения для рук и туловища - «пор де бра»;
- приседания - «деми плие», «гранд плие»;
- выставление ноги вперёд, в сторону, назад - «батман тандю»;
- отрывистое, чёткое касание носком пола - «батман пикке»;
- переводящее движение работающей ноги из позицию в позицию - «пассе»;
- варианты «батман фраппе»;
- круговое движение ног по полу - «ронд де жамб пар тер»;
- поднимание на полупальцы (в стойку на носках) - «релеве»;
- прыжки («аллегро»), подскоки.

По мнению Н.В. Бондаревой в основу комплекса хореографических упражнений должны быть положены элементы различных направлений хореографического искусства: элементы классического, народного, историко-бытового, бального и современного танца [6]. В построении комплекса упражнений необходимо использовать подручные предметы:

мячи, скакалки, палки, ленты, платочки, обручи – они очень эффективно помогают в организации уроков.

Н.Ф. Чупрун считает, что изучение новых танцевальных движений, этюдов и танцев должно происходить в основной части урока. В содержание подготовительной и заключительной частей урока физической культуры включаются комплексы танцевальных упражнений, танцевальные этюды и танцы построенные на основе ранее изученных движений [51].

Е.А. Кустовская акцентирует внимание на обязательном включении в занятия партерной гимнастики. Упражнения на полу или партерный экзерсис позволяют увеличить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Кроме того, развивается общая выносливость организма, что немаловажно во время занятий танцами. Мышцы и суставы таким образом подготавливаются к высоким физическим нагрузкам.

Во время партерной гимнастики прорабатывается множество мышц, из которых состоит стопа, тем самым они становятся сильнее, укрепляются своды, в итоге прыжки получаются легкими и высокими. А в обычной жизни за счет амортизации стопы смягчается нагрузка на позвоночник. И то, что практически все упражнения выполняются в положении сидя или лежа, мы имеем минимальную нагрузку на позвоночник, что немаловажно в условиях жизни современного школьника [29].

М.С. Николаева подчеркивает, что педагог, вводя в занятия танцевальные упражнения, должен правильно распределить и спланировать прохождение учебных разделов программы, с учетом обучения детей ходьбе, бегу в ритме счета и музыки с последующим переходом, изучению танцевальных упражнений. Программа танцевальных упражнений начальной школы определена содержанием передвижения обучающихся в пространстве. В неё включены: ходьба, бег под музыкальное сопровождение и песню, а также шаги с подскоками, приставными шагами и шагами галопа [38].

Н.В. Павлова отмечает, что выполнение хореографических упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность

соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба, прыжки и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью упражнений. Такие занятия эффективно воздействуют на сердечно–сосудистую, нервно–мышечную, эндокринную системы организма. Возникает возможность стандартизировать физическую нагрузку благодаря использованию строго регламентированных временем и количеством двигательных действий [39].

По мнению Т.П. Тычинкиной, на занятиях хореографией для повышения двигательной активности детей в процессе урока применяют игровой и соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение упражнений, танцев. Различные приемы использования игр, эстафет, музыкального материала способствуют переключению внимания с одной деятельности на другую и обеспечивают чередование нагрузки на организм детей, что исключает монотонность на уроке и способствует оптимизации эмоционального фона занятия [46].

Таким образом, младший школьный возраст, включая в себя второй критический период анатомо-физиологических преобразований организма, характеризуется существенными изменениями в привычном образе жизни ребёнка, связанными с посещением школы (социальный компонент здоровья) и, соответственно, с существенным снижением его двигательной активности.

Важнейшим критерием в определении здорового образа жизни ребёнка в этот период является целесообразно выстроенный режим с присутствием в нём всех необходимых видов жизнедеятельности в оптимальном их соотношении. Занятия хореографией повышают двигательную активность детей данного возраста и тем самым оказывают существенную поддержку в формировании резервных адаптационных возможностей организма, а также развитии физических качеств.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 22" с углубленным изучением отдельных предметов г. Каменск-Уральский.

Исследование проводилось в три этапа с сентября 2018 по январь 2019 года.

Первый этап – с 02.09.2018 г. по 11.09.2018 г. На этом этапе изучалась литература, затрагивающая проблему исследования, уточнялась тема работы, предмет, объект исследования, определялись цель и задачи. На основании изученного материала была разработана методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на занятиях хореографией. Для участия в эксперименте были отобраны дети в возрасте 7-9 лет и проведена первичная диагностика уровня развития координационных способностей.

Второй этап – с 12.09.2018 г. по 30.12.2018 г. В этот период проводились занятия хореографий по разработанной нами методике с детьми в возрасте 7-9 лет, определялась динамика изменения уровня развития координационных способностей школьников путем повторной диагностики.

Третий этап – с 01.01.2017 г. по 15.01.2017 г. На данном этапе осуществлялась математико–статистическая обработка полученных данных, были сделаны основные выводы, подготовлен текст и оформлена работа.

В исследовании приняло участие 20 детей в возрасте 7-9 лет. Большая часть участников эксперимента относилась к основной группе здоровья (80%), а 20% человек - к подготовительной группе здоровья.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Теоретический анализ научной литературы ориентирован на то, чтобы определить актуальность проблемы исследования, степень ее разработанности. В процессе работы над выбранной проблемой рассматривались литературные источники, освещающие вопросы особенностей влияния занятий хореографией на координационных способностей детей 7-9 лет. Всего было проанализировано 55 источников литературы.

Педагогическое тестирование.

Для оценки уровня развития координационных способностей у детей 7-9 лет применялись следующие тесты.

1.Тест Бондаревского (сохранение равновесия).

Методика проведения.

Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение. Выключается секундомер тогда, когда теряется равновесие (опорная нога сдвинется с места либо изменится положение ноги).

2.Тест «Три кувырка вперед с выходом в и.п.» (координированность движений).

Методика проведения.

Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения. После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки, результат лучшей из них заносится в протокол.

3. Челночный бег 3x10 метров.

Методика проведения.

Выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. Фиксируется время, затраченное на выполнение упражнения.

4. Проба Ромберга («пяточно-носочная» проба).

Методика проведения.

Испытуемый занимал исходное положение так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы слегка разведены, глаза закрыты. Определялось время устойчивости в этой позе в секундах. При потере равновесия пробу прекращалась, и фиксировалось время ее выполнения.

5. Метание теннисного мяча на точность.

Определяется сенсомоторная координация.

Методика проведения.

Из и.п. сед, ноги врозь, по сигналу испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень с расстояния 4 м. Фиксируется количество попаданий (из 10 попыток).

Педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте исследовалось воздействие занятий хореографией для повышения уровня развития координационных способностей детей в возрасте 7-9 лет.

Дети контрольной группы занимались на третьем уроке физической культуры по рабочей программе. В подготовительной части урока проводилась разминка, в основной части урока дети выполняли общеразвивающие упражнения, выполняли учебный материал по разделам рабочей программы (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол, баскетбол), играли в подвижные и спортивные игры, в заключительной части урока проводились подвижные игры спокойного характера, подводились итоги занятия.

Дети экспериментальной группы занимались на третьем уроке с использованием разработанного комплекса хореографических упражнений. В подготовительной части проводилась разминка, в основной части использовались специализированные хореографические упражнения и общеразвивающие упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, в заключительной части проводилась растяжка в партерной гимнастике. Учебно-тематический план занятий представлен в табл.1

Таблица 1

Учебно-тематический план занятий хореографией

Номер урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Кол-во часов	Характеристика учебной деятельности учащихся
I	Азбука музыкального движения		1	
1	Основные построения и перестроения	комбинированный	1	Уметь ориентироваться на площадке, знать основные рисунки танца и продемонстрировать их в общей группе.
II	Элементы классического танца		1	
2	Сказка о балете. Основные движения классического танца.	комбинированный	1	Уметь рассказать и объяснить увиденный видео материал, запомнить основные особенности классического танца. Правильное повторение за учителем элементов хореографии, запомнить технику исполнения и ориентироваться на площадке.
III	Элементы историко-бытового танца		2	
3	Историко-бытовой танец. Элементы историко-бытового танца.	комбинированный	1	Знакомство с новым видом хореографического искусства, запомнить основные танцы. Четкое исполнение за учителем новой хореографии, взаимодействие в паре и в группе.
4	Танец «Сказка».	комбинированный	1	Знать технику безопасности при работе всего класса в едином хореографическом номере, уметь ориентироваться по площадке, знать рисунки, использованные в данном номере.
IV	Элементы бального танца		3	
5	Бальный танец (вводный урок). Танцы латиноамериканской программы.	Комбинированный.	1	Уметь сопоставить новый материал, с изученным, найти общее и различия, запомнить новые термины. Ознакомление с особенностями и характерами

				бальных танцев, уметь назвать их, правильное повторение за учителем изучаемой хореографии.
6	Самба – танец латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.	Комбинированный.	1	Ознакомление с особенностями и характерами бальных танцев, уметь назвать их, правильное повторение за учителем изучаемой хореографии
7	Самба.	Изучение нового материала. Комбинированный.	1	Правильное повторение материала, знать линии танца его особенности, фигуры, уметь взаимодействовать с партнером.
V	Элементы народного танца.		5	
8	Русская пляска – виды, основные движения.	Изучение нового материала. Комбинированный	1	Знать основные виды плясок, их особенность и манеру исполнения. Правильное повторение за учителем хореографии.
9	Хоровод – разнообразие рисунков и ходов	Изучение нового материала. Комбинированный	1	Знать основные виды плясок, их особенность и манеру исполнения. Правильное повторение за учителем хореографии. Ориентироваться в хореографическом зале.
10	Хоровод с элементами пляски «Плетень».	Комбинированный	1	Четкое исполнение изучаемого и изученного материала, взаимодействие с партнером, знать особенности техники исполнения.
11	«Сиртаки» - массовый греческий танец.	Изучение нового материала. Комбинированный.	1	Знакомство с новым танцем, уметь найти отличия и общее, знать рисунки танца.
12	«Сиртаки».	Комбинированный	1	Правильное исполнение изучаемой хореографии, знать основные шаги и ходы. Умение ориентироваться на площадке.
VI	Ритмические танцы		5	
13, 14	Ритмическая разминка.	Комбинированный	2	Знать технику безопасности во время новых изучаемых элементов. Четкое повторение материала за учителем.

15	Танец «Реги-реги».	Комбинированный	1	Знакомство с новой хореографией, понять технику исполнения, и историю появления танца «Реги-реги».
16, 17	Современные танцевальные направления.	Комбинированный	2	Знакомство с новой хореографией, понять технику исполнения, и историю появления танца. Ориентироваться на площадке, взаимодействие с партнером.
	Всего		17	

Рассмотрим содержание программы хореографических упражнений для детей младшего школьного возраста.

Азбука музыкального движения. Элементы классического танца. Элементы историко-бытового танца -4 часа.

Теория. Элементы музыкальной грамоты:

- музыкальные размеры 2/4, 3/4, 3/4;
- сильная доля.

Знакомство с музыкальным и фрагментами из балетов «Щелкунчик», «Лебединое озеро» П.И. Чайковского.

Практика. Основные построения на уроке:

- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, по три, по четыре;
- построение в колонну по одному и перестроение в пары, обход одним партнером другого, смена места с поворотом лицом друг к другу.

Изучение элементов историко-бытового танца:

- постановка в пару, взявшись за руки;
- приставной шаг в сторону с маленьким приседанием (по естественной позиции); с выносом ноги вперед на носок;
- шаги вперед с поворотом через маленькое приседание;
- шаг вперед с подставкой ноги на подушечку стопы;
- поворот вокруг себя на четырех шагах.

Изучение элементов классического танца:

- позиции рук (I, II, III и подготовительное положение), позиции ног (III, VI и «свободная»);

- повторение уже известных движений и их названий;
- бросок ноги на 45° (батман тандю жете) вперед по VI и III позициям;
- круговое движение носком ноги по полу (ронд де жамб партер).

Репертуар. Танец «Сказка» - парный, построен на приставных шагах, фигурах «окошечко» (со сменой мест) и «лодочка» (с поворотом).

Элементы бального танца - 3 часа.

Теория. Самба — танец латиноамериканской программы спортивных бальных танцев. История появления, распространения. Популярность стиля «латинос» в нынешнее время.

Практика. Разучивание движений танца самба:

- положение партнеров в паре («рука в руке», девочка за спиной партнера, одной рукой «ладонь в ладонь»);

- самба-ход (по одному, в паре);
- движение «корте-джака» в паре в повороте;
- припадание (для девочек) в повороте на месте;
- перекрестный шаг;
- выпады вправо - влево;
- тройные переступания на месте.

Репертуар. Танец «Самба» - парный; основан на самба-ходе, перестроениях в паре из одного положения в другое, тройном переступании на месте.

Элементы народного танца - 5 часов.

Теория. Жанры русского танцевального искусства.

Особенности построений и рисунков русских хороводов. Ходы русского танца.

Сиртаки - греческий групповой танец.

Практика. Разучивание элементов русского танца:

- «ковырялочка»;

- тройной притоп;
- «маятник»;
- присядка (для мальчиков);
- хлопушка (для мальчиков).

Разучивание рисунков и ходов в русском хороводе:

- круг (сужение и расширение);
- «звездочка» и «карусель»;
- «воротца»;
- «плетень» и «корзиночка»;
- простой шаг в рисунке хоровода;
- переменный шаг;
- припадание.

Разучивание движений и рисунков в греческом танце «Сиртаки»:

- характерное положение рук в танце;
- основная связка (выпады, виск, приставные шаги);
- твист;
- простая дорожка;
- витая дорожка:
- галоп;
- «ножницы»;
- ускорение темпа от начала к концу танца.

Репертуар. Хороводный танец с элементами пляски «Плетень» - построен на хороводном рисунке и плясовых движениях: «моталочке», «гармошке», присядке и хлопушках.

Греческий танец «Сиртаки» - массовый танец, основан на приставных шагах, продвижении вправо и влево, движении по кругу.

Ритмические танцы -5 часов.

Практика. Разучивание ритмической разминки под фонограмму.

Пластические упражнения, движения на координацию:

- ритмические повороты с хлопком;

- ритмические шаги с вынесением ноги вперед на носок (кик-бросок);
- повторение движений, заданных учителем, в быстром темпе.

Репертуар. Танец «Реги-реги» - парный, построен на приставных шагах в сторону, вперед и назад, поворотах с хлопком.

Ритмический танец под современную музыку.

Кроме этого, в занятиях были предусмотрено выполнение партерной гимнастики, включающей в себя упражнения на развитие стопы и подъема, на выработку выворотности ног, упражнения на развитие гибкости и укрепление мышц спины, упражнения на брюшной пресс, упражнения на развитие силы ног (танцевального шага), упражнения на растяжку подколенных связок, задней мышцы бедра, спины, поясницы, упражнения для подготовки к шпагату, упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, на развитие координации движений, равновесия, чувства ритма, а также кувырки вперед и назад, прыжки.

Методы математической статистики.

Обработка результатов исследования велась с помощью программы Microsoft Excel.

Достоверность результатов определялась по методике Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Для оценки эффективности разработанной методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, проводилось тестирование данных способностей в начале и в конце эксперимента. Динамика показателей представлена в табл. 2.

Таблица 2

Результаты тестирования детей за период эксперимента (M±m)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Тест Бондаревского, с	11,1±0,1	**15,2±0,1**	11,1±0,1	12,8±0,2*
Тест «три кувырка вперед»,с	5,8±0,1	**4,2±0,03**	5,8±0,1	5,3±0,04*
Тест «челночный бег»,с	9,7±0,03	**8,4±0,04**	9,7±0,03	9,2±0,05*
Проба Ромберга, с	15,4±0,50	**21,1±0,3**	14,6±0,6	18,3±0,4*
Метание теннисного мяча, кол-во раз	3 ± 0,3	**8 ± 0,4**	4 ± 0,3	6 ± 0,3*

ПРИМЕЧАНИЕ: звездочкой справа отмечены достоверные изменения в группе, слева – между группами. * - P<0,05, ** - P< 0,01.

Рассмотрим изменение показателей более подробно.

На рис.1 представлены результаты теста Бондаревского. Показатели Теста Бондаревского контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента не отличались что подтверждается статистической обработкой материала.

Повторное тестирование показало положительную динамику показателя теста Бондаревского в обеих группах. В контрольной группе был получен показатель 12,8 с, который в сравнении с исходным тестированием улучшился на 1,8 с, что составило 16 %, в то время как в экспериментальной группе результат улучшился на 4,1с, что составило 37 %.

Сравнительный анализ результатов между группами в конце эксперимента показал существенное улучшение результата в данном тесте у детей экспериментальной группы ($P < 0,01$).

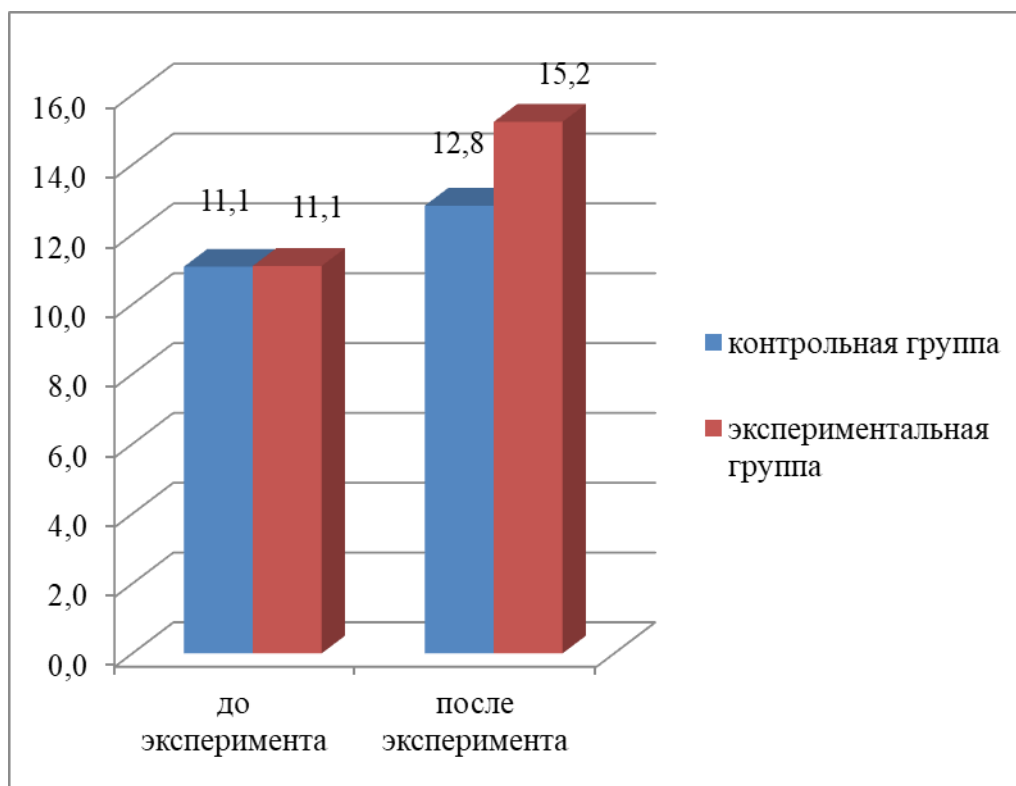


Рис.1. Динамика результатов в тесте Бондаревского за период эксперимента, с

В тесте « три кувырка вперед» (рис.2.) исходные результаты детей в группах не отличались. В конце эксперимента положительные результаты отмечались в обеих группах, однако в экспериментальной группе эти

значения были достоверно выше, чем у детей контрольной группы. Прирост результата в контрольной группе составил 8%, в экспериментальной – 27%. Между группами так же отмечались достоверные различия ($P < 0,01$).

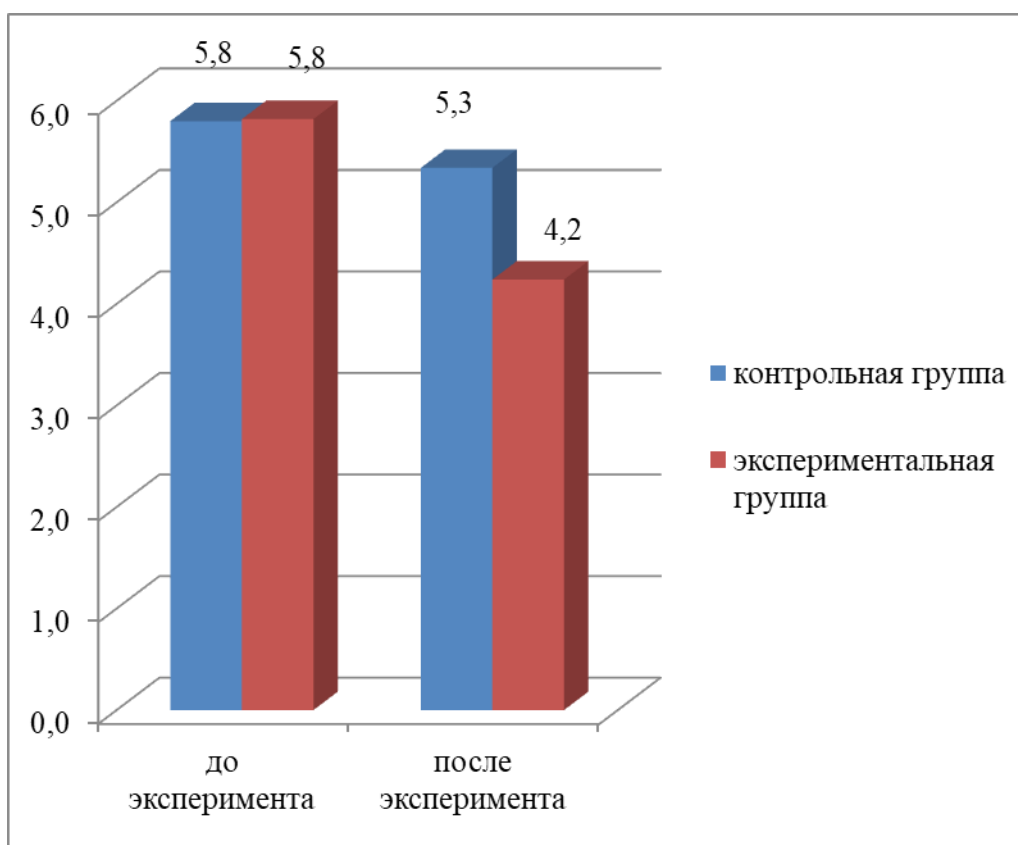


Рис.2. Динамика результатов в тесте «три кувырка вперед» за период эксперимента, с.

На рис. 3 представлены результаты челночного бега. Анализ результатов, отраженных на рис. 3, позволяет отметить существенное повышение результата в обеих группах. Однако более высокие результаты в конце эксперимента показали дети экспериментальной группы. В контрольной группе дети повысили результат на 0,5 с, тогда как в экспериментальной группе он повысился на 1,3 с. Прирост результата детей контрольной группы составил 5%, а экспериментальной – 13%.

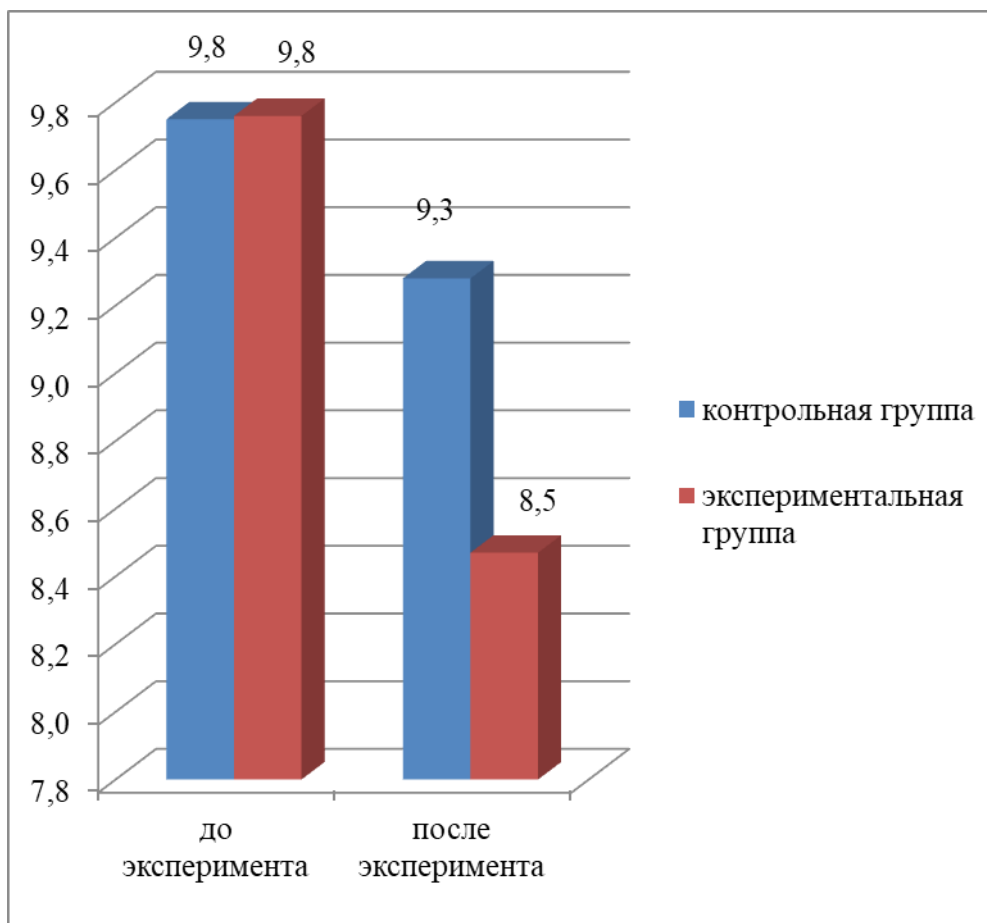


Рис.3 Динамика результатов теста «челночный бег 3X10м» за период эксперимента, с

Значения пробы Ромберга (рис. 4) до эксперимента в контрольной группе составили 14,6с, а в экспериментальной 15с. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ($P > 0,05$).

Повторное тестирование показало положительную динамику пробы Ромберга. В контрольной группе был получен результат 18,3с, который в сравнении с исходным тестированием улучшился на 3,7 с, что составило 25 % прироста, в то же время как в экспериментальной группе результат улучшился на 5,7 с, что составило 37 %.

Значительные различия наблюдались в конце эксперимента между группами. Эти изменения носили достоверный характер.

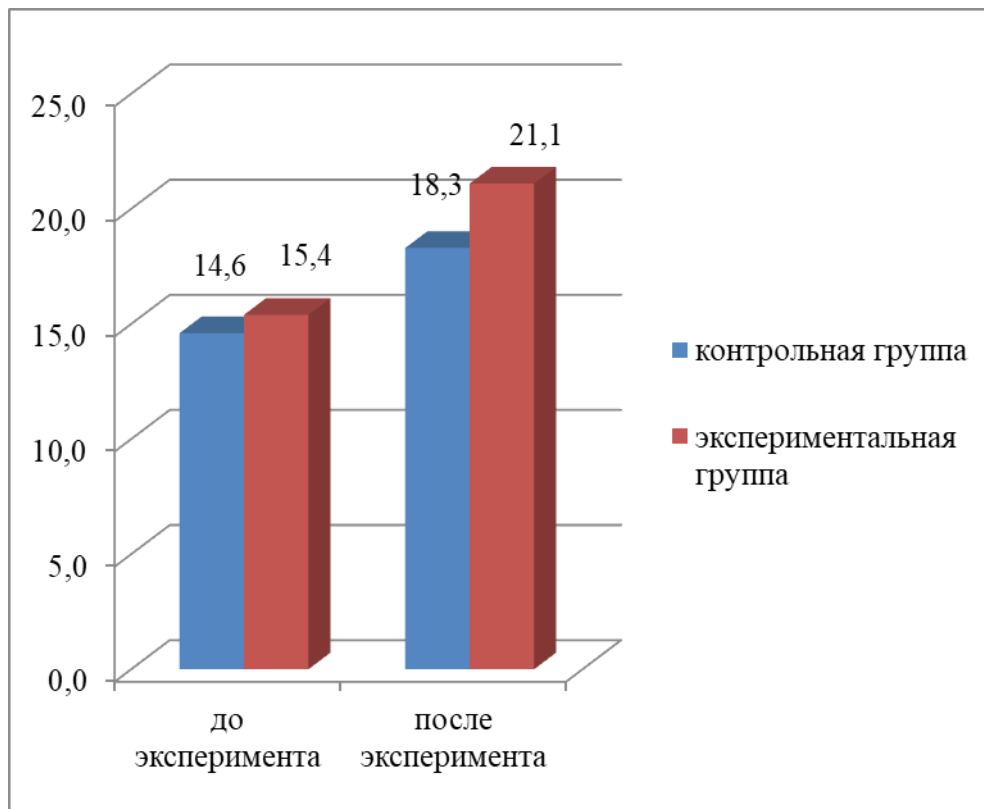


Рис.4. Динамика результатов теста «проба Ромберга» за период эксперимента, с

Результаты теста «метание теннисного мяча на точность» до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах были близкими. Повторное тестирование показало положительную динамику результата теста «метание теннисного мяча на точность» в обеих группах, однако неоднозначно.

В контрольной группе был получен результат, который в среднем равнялся 6 попаданиям мяча, который в сравнении с исходным тестированием улучшился на 2 раза, что составило 53 %, в то время как в экспериментальной группе результат улучшился более значительно (прирост составил 80%).

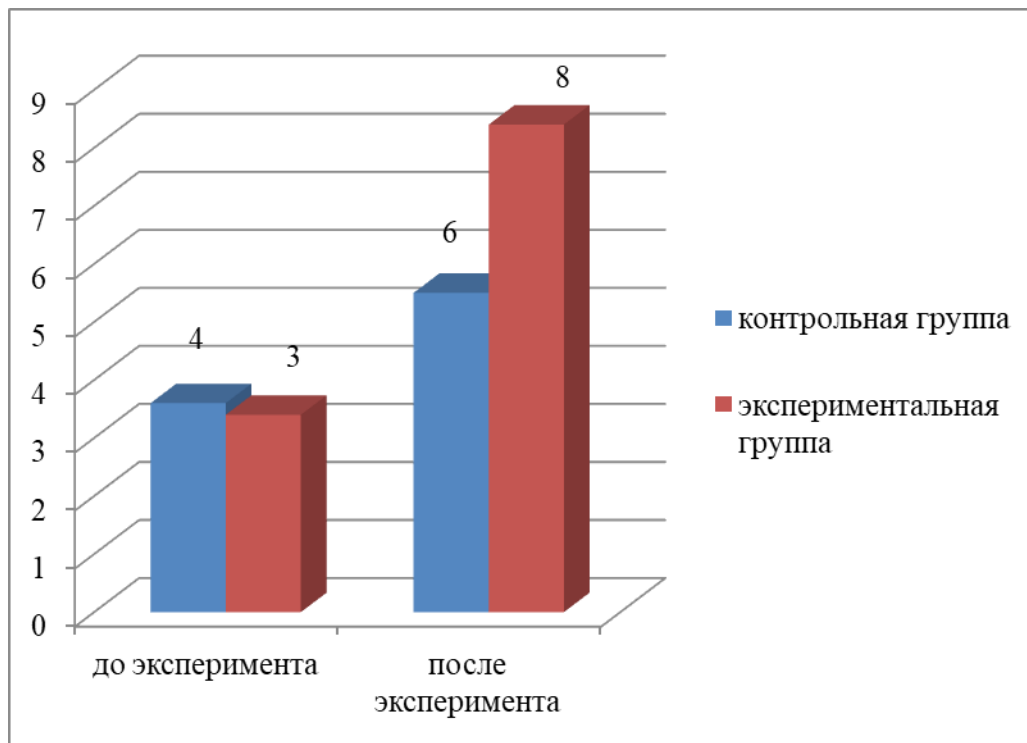


Рис.5. Динамика результатов в тесте «метание теннисного мяча на точность» за период эксперимента, кол-во раз.

Таким образом, по всем проведенным тестам диагностируется достоверная положительная динамика развития координационных способностей в обеих группах, с большим достоверным преимуществом результата в экспериментальной группе, что доказывает эффективность занятий хореографией для развития координационных способностей детей в возрасте 7-9 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большинство авторов рассматривают особенности развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, предлагая различные средства и методы. При этом аспекты методического обеспечения развития координационных способностей детей 7-9 лет на занятиях хореографией представлены недостаточно полно. Занятия хореографическими упражнениями несут положительное влияние на физическое развитие детей младшего школьного возраста, содействуют их общекультурному росту, вследствие этого можно утверждать, что хореографическое искусство обладает богатой возможностью широкой реализации образовательных задач.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического исследования позволяет сделать следующие выводы.

1. По данным научно-методической литературы, наиболее интенсивный прирост в развитии координационных способностей наблюдается в младшем школьном возрасте.

2. Разработана методика хореографических упражнений, включающая в себя элементы классического, историко-бытового, бального, народного, ритмического танцев, а также упражнения партерной гимнастики, направленная на развитие координационных способностей детей 7-9 лет.

3. Целенаправленное использование комплекса хореографических упражнений эффективно повлияло на развитие координационных способностей детей 7-9 лет. Это подтверждено результатами педагогического эксперимента. По всем показателям координационных способностей в экспериментальной группе наблюдается более положительная динамика по сравнению с контрольной группой:

- в тесте на равновесие (тест Бондаревского) прирост в контрольной группе составил 16%, тогда как в экспериментальной – 37%;

- в тесте на координированность и согласованность движений (тест « три кувырка вперед» в экспериментальной группе прирост показан 27%, в контрольной -8%;

- в тесте « челночный бег x10м» прирост результата в 2,5 раза выше у детей экспериментальной группы (13%) по сравнению с контрольной группой (5%);

- в тесте на положение тела в пространстве (тест « проба Ромберга») в экспериментальной группе прирост 37%, тогда как в контрольной 25%;

- в тесте на координацию движений (тест « метание теннисного на точность» больший прирост наблюдался у детей экспериментальной группы, который равнялся 80% по сравнению с контрольной – 53%.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамишвили, Г. А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А, Абрамишвили, В. Ю. Карпов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2014. – №. 11 (117).– С.7–12
2. Андрианова, О. П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / О.П. Андрианова//Евразийский научный журнал. – 2016. – №. 4. – С. 14–15.
3. Барченкова, Н. А. Хореография как средство физического воспитания школьников начальных классов /н.а. БАРЧЕНКОВА//Саморазвитие в педагогике и психологии: сборник статей. – 2017. – С. 31.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) : учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М_М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А. Фарбер–М. : Академия, 2012. – 416 с.
5. Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе / Г.П.Болонов.– М.: Сфера, 2005.–128 с.
6. Бондарева, Н. В. Этюдный метод как средство развития способностей детей младшего школьного возраста / Н.В. Бондарева //Интернаука. – 2018. – Т. 27. – С. 24.
7. Борисова, В. В. Элементы хореографии в новом разделе школьного физического воспитания / В.В. Борисова//Физическая культура в школе. – 2015. – №. 2. – С. 44-49.
8. Борисова, В.В. Влияние различных ритмопластических видов гимнастики на двигательную подготовленность девочек 9 - 10 лет/ В.В. Борисова //Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Министерство образования и науки Российской

Федерации; ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого». 2016. С. 191-194.

9. Буксикова, О. Б. Основные аспекты развития интереса к двигательной активности детей младшего школьного возраста / О.Б. Буксикова, И.А. Пяткова//Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 15.

10. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с.

11. Волков, П.Б. Использование средств и методов художественной гимнастики в проведении уроков физической культуры в начальной школе / П.Б. Волков//Актуальные проблемы современной науки: теория и практика: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Научное (непериодическое) электронное издание. Под общей редакцией А.И. Вострецова. 2016. С. 178-181.

12. Гжемская, Н. Х. Особенности физического развития мальчиков 8–10 лет при различной двигательной активности /Н.Х. Гжемская, В. В. Павлов, С. А. Снесарев //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 11 (141).–С.14

13. Дмитриева, Т. В. Применение нестандартных приемов обучения на уроках физической культуры/ Т.В. Дмитриева, И.В. Сергеева //Наука-2020. – 2017. – №. 3 (14).

14. Дубовая Д. А. и др. Ритмическая гимнастика как средство формирования интереса к занятиям физической культурой //Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. – 2017. – С. 142-147.

15. Дужак, О. И. Эстрадный танец как средство физического воспитания школьников /О.И. Дужак// Сб. трудов всероссийской с международным участием научно-практической конференции: Волгоград, 15-16 октября 2015 г. Волгоград. ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. С. 54 – 58

16. Жуков, О.Ф. Оздоровительные подходы к физическому воспитанию школьников / О.Ф. Жуков, С.Н. Ключников // Укрепление и восстановления здоровья средствами физической культуры и спорта: сб. науч.тр. Всерос. Науч. – практ. Конф. (Челябинск, 14–15 апр. 2011) / УралГАФК. – Челябинск, 2011. – С. 94 – 97.
17. Зарипова, А.Э. Формирование физического качества гибкость у детей 7 - 8 лет занимающихся хореографией /А.Э. Зарипова// Наука, образование и инновации: сборник статей международной научно-практической конференции. 2016. С. 163-165.
18. Каленская, Г. А. Теоретическое обоснование программы хореографической подготовки юных акробатов / Г.А. Каленская, С.В. Барбашов//Вестник Югорского государственного университета. – 2017. – №. 1-1 (44).
19. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – №: 1. – с. 15–19
20. Качан, А.А. Использование нетрадиционных форм, методов и инновационных технологий на уроках физической культуры / А.А. Качан // Здоровьесберегающее образование. – 2012. – №5 (25). – С. 72 – 74.
21. Кивихарью, И. В. Музыкально-ритмические упражнения как средство развития координационных способностей девочек 6-7 лет /И.И. Кивихарью//Грани познания. – 2015. – №. 2. – С. 59-63.
22. Кирпикова, И. А. Музыкальное сопровождение урока физической культуры учащихся младшего школьного возраста в условиях введения ФГОС / И.А. Кирпикова //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – №. 1. – С. 8.
23. Колпакова, А. Н. Здоровый образ жизни и его актуальность для начальной школы / А.Н. Колпакова, И.А, Громова//Педагогическое образование: история, современность, перспективы. – 2018. – С. 83-88.

24. Коричко, Ю. В. Особенности применения хореографических упражнений на различных этапах подготовки в спортивной аэробике / Ю.В. Коричко//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №. 6. – С. 42-44.

25. Котенко, Н.В. Влияние занятий хореографией на воспитание физических качеств танцоров 10-11 лет /Н.В. Котенко//Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции.. Научно-организационное управление. 2013. С. 48-53.

26. Кошко, Н.Н. Здоровьесберегающий урок в начальной школе / Н.Н. Кошко // Проблемы физического воспитания, формирования ЗОЖ и спортивной подготовки дошкольников и младших школьников: материалы межрегион. науч. – практ. конф. с международ. участием / СибГУФК. – Омск., 2013. – С. 99 – 105.

27. Кузнецов, В.С. Физкультурно–оздоровительная работа в школе : метод, пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : ЦЭНАС, 2003 . – 184 с.

28. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 3–е изд. М.: Сов. спорт, 2007. 464 с.

29. Кустовская, Е.А. Партерная гимнастика как средство развития данных в подростковом возрасте / Е.А, Кустовская//Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции . Главный редактор О.Н. Широков. Ответственный редактор Т.В. Яковлева. 2015. С. 226-228.

30. Левушкин, С. П., Двигательная активность школьников / С.П, Левушкин, А. В. Мещеряков, Е. В. Соловьева //Компьютерный спорт (киберспорт): проблемы и перспективы: Материалы III Всероссийской научно–практической конференции (в формате интернет–конференции) 16–20 декабря 2014 г.–М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.–72 с. – 2015. – С. 22.

31. Логунов, А. О. К вопросу о воспитании младших школьников с помощью культуры движений в образцовом хореографическом коллективе «Росинка» /А.О. Логунов//Новая наука: Опыт, традиции, инновации. – 2017. – №. 1-2. – С. 90-94.

32. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.

33. Макотра, И.В. Организация двигательной активности младших школьников во внеурочное время / И.В. Макотра, М.А, Мазалова// Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Н.В. Тимушкиной, Д.В. Воробьева. 2017. С. 262-266.

34. Меннер, А. Э., Особенности двигательной деятельности детей младшего школьного возраста / А.Э. Меннер, С. В. Шишкина //Новая наука: От идеи к результату. – 2016. – №. 12–2. – С. 116–118.

35. Минеева, А.Е. Развитие хореографических способностей у детей младшего школьного возраста/ А.Е. Минеева//Проблемы развития современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2015. С. 219-222.

36. Мясников, Ю.С. Оптимизация двигательного режима младших школьников, имеющих нарушения осанки, средствами подвижных игр и игровых упражнений / Ю. С. Мясников, Т. В. Кривцева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и пути их решения : сб. науч.–метод. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина, Е. В. Свинар. – Киров : Изд–во ВятГГУ, 2010. – С. 185–188

37. Никитина, С. В. Физическое развитие детей дошкольного возраста средствами аэробики: программа и условия реализации / С.В.

Никитина//Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. ВП Астафьева. – 2017. – №. 1 (39).

38. Николаева, М.С. Хореографический кружок как форма внеурочной деятельности в начальной школе / М.С. Николаева//Психология и педагогика: актуальные проблемы и тенденции развития: Материалы II международной научно-практической конференции (очно-заочной) . Ответственный редактор Е.В. Сахарова. 2016. С. 264-267.

39. Павлова, Н. В. Использование ритмической гимнастики для развития двигательных способностей младших школьников /Н.В, Павлова//Научный альманах. – 2015. – №. 7. – С. 419-423.

40. Панова, Е.О. Повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста средствами танцевально-ритмической гимнастики/ Е.О. Панова//Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 302-304.

41. Панфилов, О. П. Методологические аспекты классификации средств фитнеса для детей от 3-12 лет /О.П. Панфилов//Наука, фитнес, рекреация–2017: материалы Всероссийской конференции с международным участием 6-7 апреля 2017 г./Под общ. ред. профессора СА Гониянца–Москва, РГУФКСМиТ, 2017.–256 с. – 2017. – С. 133.

42. Сизоненко, В.А. Организация учебно-воспитательного процесса младших школьников на уроках хореографии / В.А. Сизоненко // Научное знание современности: материалы Международных научно-практических мероприятий Общества Науки и Творчества – Казань, 2017 – №6. – С. 15-20.

43. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 586 с.

44. Теория и методика физической культуры : учебник / под общей ред. д.п.н., проф. Ж.К. Холодова, к.п.н., доцента В.С. Кузнецова, к.п.н., доцента Г.З. Карнауховой. – М. : Советский спорт, 2011. – 480 с.

45. Томилова, Е. А. Комплексная оценка физического развития детей младшего школьного возраста с различным уровнем привычной двигательной активности / Е.А. Томилова//World science: problems and innovations. – 2016. – С. 455–458.

46. Тычинкина, Т.П. Повышение уровня развития школьников средствами хореографии/ Т.П. Тычинкина// Эффективные системы менеджмента: качество, инновации, устойчивое развитие. 2016. Т. 1. № 5. С. 83.

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

48. Хайбуллина, Д.Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста /Д.Р. Хайбуллина: науч. Конф. (Белгород – Красноярск – Харьков, 27 ноября, 2009) .– С. 55–59

49. Харисов, В.В. Новые технологии в оздоровлении школьников / Ф.Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – «3 (31). – С.4 – 7.

50. Харченко, Я.А. Значение уроков хореографии в системе детского фитнеса (на примере фитнес-центра "Экселент")/ Я.А, Харченко//Искусство глазами молодых: материалы VIII Международной (XII Всероссийской) научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2016. С. 244-247.

51. Чупрун, Н. Ф. Влияние методики формирования координационных способностей 8-летних детей элементами хореографии на

занятиях по физической культуре / Н.Ф. Чупрун//Современные здоровьесберегающие технологии.- 2016.– №3. – С. 175.

52. Шипилина, И.А. Хореография в спорте / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / И.А. Шипилина. – Ростов н / Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

53. Щуров, А. Г. Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время / А.Г. Щуров//Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 12 (130).–С.145–148

54. Эйдельман, Л. Н. Теоретико-методические аспекты обучения танцевально-хореографическим упражнениям детей дошкольного и младшего школьного возраста в системе физкультурного образования/ Л.Н. Эйдельман //Адаптивная физическая культура. – 2015. – №. 1. – С. 44-45.

55. Ярлыкова, О. В. Двигательный режим школьников и здоровьесберегающие технологии в процессе занятий физической культурой / О.В. Ярлыкова//Таврический научный обозреватель. – 2016. – №. 8–3 (13).–С.44

**Протокол тестирования детей
(«Тест Бондаревского»,с)**

период группа	до эксперимента		после эксперимента	
	кг	ЭГ	кг	ЭГ
1	10,8	11,3	13	15,3
2	11,4	11,1	12,8	15,6
3	11,1	11,1	13,4	14,9
4	11,2	10,8	11,8	15,7
5	11	11,2	12,5	15,4
6	10,9	10,7	11,9	14,8
7	10,7	11,3	13,2	15,2
8	11,4	11,5	13,4	15,3
9	11,2	10,8	12,9	15,2
10	11,1	11,2	13,4	14,9

Протокол тестирования детей (Тест «Три кувырка вперед «.с)

период группа	до эксперимента		после эксперимента	
	кг	ЭГ	кг	ЭГ
1	6,1	5,8	5,5	4,3
2	5,8	5,7	5,4	4,1
3	5,6	5,7	5,3	4,4
4	5,6	6,2	5,5	4,2
5	6	5,8	5,2	4,1
6	5,9	5,9	5,4	4,2
7	5,8	5,6	5,4	4,3
8	5,6	5,8	5,2	4,4
9	5,7	5,8	5,2	4,2
10	5,9	5,9	5,3	4,2

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Протокол тестирования детей (тест « челночный бег»с)

период	до эксперимента		после эксперимента	
	кг	эг	кг	эг
1	9,8	9,7	9,1	8,4
2	9,8	9,7	9,1	8,5
3	9,7	9,8	9,2	8,3
4	9,9	9,9	9,4	8,3
5	9,7	9,8	9,1	8,4
6	9,6	9,6	9,3	8,6
7	9,7	9,8	9,5	8,6
8	9,6	9,7	9,4	8,5
9	9,9	9,9	9,4	8,4
10	9,8	9,7	9,3	8,7

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Протокол тестирования детей (тест «Проба Ромберга «,с)

период	до эксперимента		после эксперимента	
	кг	эг	кг	эг
1	13	15	17	22
2	14	18	18	21
3	14	17	18	21
4	15	16	18	22
5	17	13	17	20
6	12	14	18	21
7	18	14	19	19
8	16	15	17	22
9	14	17	20	21
10	13	15	21	22

ПРИЛОЖЕНИЕ 5**Протокол тестирования детей (тест «Метание теннисного мяча на
точность», кол-во раз)**

период	до эксперимента		после эксперимента	
	кГ	ЭГ	кГ	ЭГ
1	4	3	5	9
2	3	3	5	9
3	2	3	6	8
4	3	4	7	9
5	5	4	5	7
6	4	3	4	6
7	2	2	6	9
8	4	3	5	8
9	5	4	6	9
10	4	5	6	10