

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Нижевартовский государственный университет»

***А.Р. ГАЛЕЕВ***

# **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

Монография



Издательство  
Нижевартовского  
государственного  
университета  
2016

УДК 796/799

ББК 75.661

Г 15

Печатается по постановлению редакционно-издательского совета  
Нижевартовского государственного университета

Рецензенты:

заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и режиссуры  
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта», кандидат педагогических наук

*К.Г. Клецов;*

профессор ФГБОУ ВО «Российский государственный университет фи-  
зической культуры, спорта, молодежи и туризма»,  
доктор педагогических наук *Л.И. Лубышева*

**Галеев А.Р.**

**Г 15 Развитие двигательных координаций в танцевальном спор-  
те:** Монография. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-  
та, 2016. — 108 с.

**ISBN 978-5-00047-353-5**

В монографии раскрываются основные вопросы развития двига-  
тельных координаций детей, занимающихся танцевальным спор-  
том, основанные на активном использовании игрового метода.

За основу взяты материалы исследований автора.

Монография носит научно-методический характер и рассчитана  
на специалистов в области физической культуры. Также она мо-  
жет представлять интерес для тренеров и преподавателей по тан-  
цевальному спорту, студентов физкультурных вузов.

**УДК 796/799**

**ББК 75.661**

**ISBN 978-5-00047-353-5**

© Галеев А.Р., 2016

© Издательство НВГУ, 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
<b>Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ У ДЕТЕЙ 10—12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Развитие двигательных координаций в процессе формирования физической подготовленности.....	8
1.2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей .....	28
1.3. Игровой метод как средство развития двигательных координаций.....	34
<b>Глава 2. ТЕХНОЛОГИЯ СТИМУЛИРУЕМОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ У ДЕТЕЙ 10—12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ.....</b>	<b>49</b>
2.1. Содержание модульной технологии стимулируемого развития двигательных координаций у детей 10—12 лет, занимающихся танцевальным спортом, на основе использования игрового метода .....	49
2.2.1. <i>Построение развивающего модуля в подготовительной части учебных занятий.....</i>	<i>57</i>
<b>Глава 3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ СТИМУЛИРУЕМОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ .....</b>	<b>63</b>
3.1. Динамика показателей двигательных координаций .....	63
3.2. Изменение показателей, отражающих уровень физической подготовленности танцоров .....	70
3.3. Исследование интересов и мотиваций занятий танцевальным спортом .....	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	79
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	93

## ВВЕДЕНИЕ

Танцы зародились на заре существования человечества. В те далекие времена танец играл роль школы жизни. Через танцы человек познавал повадки зверей, оттачивал охотничьи навыки, учился взаимодействовать с другими людьми, совершенствовался духовно и физически.

В наше время танец выполняет не только развлекательные функции. Он дарит здоровье, возможность найти друзей и единомышленников, позволяет выразить себя через движения, повышает способность организма к саморегуляции и физическую работоспособность. Занятия танцами улучшают осанку, фигуру, координацию движений, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат, регулируют нервную и иммунную системы.

В настоящее время сложилось множество танцевальных направлений. Бальные танцы вначале развивались как конкурсная программа (еще не соревновательная), в том числе по отдельным танцам. Еще не было критериев оценки танцевального мастерства. Первые конкурсы проводились по фестивальной программе, где преобладающими были эмоциональные оценки членов жюри.

Как вид спорта танцевальный спорт (ранее бальные танцы), активно развивающийся вид физкультурно-спортивной деятельности в России, существует официально лишь с 1993 г. Он относится к эстетическим видам спорта, в котором сложно-координационные действия выполняются в относительно постоянных условиях, с оценкой мастерства исполнения по технико-эстетическим показателям отдельных фигур и вариаций танца. По правилам Союза танцевального спорта России (СТСП) и Всемирной танцевальной федерации (WDSF) соревнования по виду спорта «танцевальный спорт» проводятся в трех программах: латиноамериканская, европейская и программа двоеборья. Также выделяют три дисциплины: соревнования среди танцевальных пар, соревнования среди команд ансамблей — формейшн и соревнования среди танцевальных пар по секвею.

На первоначальном этапе развития в бальных танцах не было больших физических нагрузок. Основная подготовка танцоров носила общеразвивающий и обучающий характер. Танец служил

средством самовыражения, общения, формой организации досуга. Повышенные нагрузки получали лишь единицы энтузиастов, желающие продвинуться в своем исполнительском мастерстве и удовлетворить свои амбиции в соперничестве со своими единомышленниками.

Вскоре появились основные факторы, которые способствовали становлению конкурсной программы бального танца как нового вида спорта.

Прежде всего, любой вид спорта начинается с правил. Как только в бальных танцах появились первые формализованные правила оценки и отбора танцевальных пар в следующие этапы конкурса, определения лидеров, системы набора очков для присвоения очередного разряда, стали правомерно говорить уже не о фестивалях и конкурсах с лауреатами и победителями, а о спортивных соревнованиях и их участниках: финалистах, призерах, чемпионах.

Деятельность Союза танцевального спорта России осуществляется в нескольких направлениях. К основным из них относятся: организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий по танцевальному спорту; разработка и утверждение положений (регламентов) проведения спортивных соревнований по танцевальному спорту; организация и проведение мероприятий по повышению квалификации спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта; организация мероприятий по пропаганде танцевального спорта. Ежемесячно в России проводится более 100 соревнований по танцевальному спорту регионального, федерального всероссийского и международных уровней.

Следующим этапом становления вида спорта стала квалифицированная подготовка специалистов. Вполне естественно, что специалистов готовят только физкультурные вузы и физкультурные кафедры. Далее с развитием соревновательной деятельности и увеличением физических нагрузок возникла необходимость медицинского контроля спортсменов — танцоров.

Приказом Министра спорта РФ № 1077 от 26 декабря 2014 г. утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», который определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществ-

ляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Танцевальным спортом занимаются большое количество людей от самых маленьких детей до людей пожилого возраста во всем мире, а соревнования в этом виде спорта предполагают большие физические нагрузки у спортсменов, что требует хорошей технической и физической подготовки.

Основными соревнованиями, проводимыми под руководством и патронажем Союза танцевального спорта России, являются первенства, чемпионаты и кубки России, Всероссийские соревнования и этапы серии Гран-при. Танцевальные дуэты выступают в возрастных категориях: мальчики и девочки 7—9 лет, мальчики и девочки 10—11 лет, юноши и девушки 12—13 лет, юноши и девушки 14—15 лет, юниоры и юниорки 16—18 лет, юниоры и юниорки 19—20 лет, мужчины и женщины 19 лет и старше.

Авторы и исследователи в области танцевального спорта для успешного овладения двигательнo-танцевальной деятельностью выделяют первостепенные физические качества, такие как координация и гибкость. Значение развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств они относят к второстепенным качествам.

Данная работа ограничивается более узким вопросом развития координации детей, занимающихся танцевальным спортом, на основе активного использования игрового метода, что обеспечивает необходимый соответственно их возрасту положительный эмоциональный фон и формирование интереса к занятиям. В то же время необходимо искать пути усиления координационной подготовки.

Двигательные координации являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности. Их целенаправленное формирование позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального совершенствования человека.

Значимости двигательных координаций и их исследованию в различных видах спортивной деятельности посвящены труды В.М. Зациорского, В.К. Бальсевича, Л.П. Матвеева, Л.В. Ляха, А.М. Петрова, А.Г. Карпеева, Е. Садовски, С.Д. Бойченко, Л.Д. Назаренко и др. Системе различных видов оздоровительной физической культуры (аэробике, шейпинге, ритмической гимна-

стике) посвящены работы М.А. Булыгина, 1977; Г. Пруса, 1999; Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой, 2002; М. Каля, 2005; С.Н. Ключниковой, 2005; Л.И. Костюниной, 2005 и др.

В первой главе широко и полно раскрываются проблемы развития двигательных координаций у детей 10—12 лет, занимающихся танцевальным спортом. Обозначены основные предпосылки развития двигательных координаций в процессе формирования физической подготовленности с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей развития координационных способностей. Дан анализ игрового метода как эффективного средства развития двигательных координаций в процессе занятий физической культурой и спортом.

Во второй главе описано содержание модульной технологии стимулируемого развития двигательных координаций у детей 10—12 лет, занимающихся танцевальным спортом, на основе использования игрового метода, в которой определены организационные предпосылки и педагогические условия реализации модульной технологии развития двигательных координаций в учебно-тренировочном процессе подготовки танцоров 10—12 лет.

В третьей главе приводится анализ и обоснование целесообразности применения технологии стимулируемого развития двигательных координаций.

# ГЛАВА 1.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ У ДЕТЕЙ 10—12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

### 1.1. Развитие двигательных координаций в процессе формирования физической подготовленности

По мнению Л.Д. Назаренко, традиционная практика физического воспитания, которая выражается в определении показателей развития мышечной силы, быстроты и выносливости, не в полной мере отражает проблему гармонично развитого человека.

Даже высокие показатели физических качеств не обеспечивают решения всестороннего развития человека. Это связано с тем, что без формирования базовых двигательных координаций: ловкости, точности, подвижности, равновесия, ритмичности и других невозможно в полной мере реализовать двигательный потенциал, развивать творческое отношение к использованию разнообразных средств физического воспитания, стремление к постоянному самосовершенствованию.

Исследования ряда авторов выделяют 10 аспектов, составляющих физическую подготовленность:

1. Сопrotивление болезни — широкая борьба с зарождающимися и инфекционными болезнями.
2. Мышечная сила и мышечная выносливость — способность длительно поддерживать мышечное напряжение в условиях вовлечения в работу всех мышечных групп.
3. Выносливость сердечно-сосудистой системы — способность поддерживать напряжение, когда на запросы отвечают функции кровообращения и дыхания.
4. Мышечная «взрывная» сила — способность реализовать максимальную силу в кратчайший промежуток времени.
5. Гибкость — степень амплитуды движения в суставах и в целом движении тела.
6. Скорость — способность выполнять последовательные движения в кратчайший промежуток времени.
7. Ловкость — способность изменять положения тела и его звеньев в пространстве.

8. Координация — способность объединять различные движения в одно целое.

9. Равновесие — способность управлять компонентами нервно-мышечного аппарата.

10. Точность — способность управлять направлением движения к объекту.

Таким образом, физическая подготовленность определяется семью показателями (ловкость, координация, равновесие, точность, мышечная «взрывная» сила, гибкость, скорость), которые относятся к двигательным координациям или их проявлениям.

Специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что в процессе физического воспитания подростков особые трудности возникают при развитии координационных способностей. Если научные основы концепции развития кондиционных способностей выработаны, и эти процессы подчиняются управлению, то при координационных процессах преподаватель в большей мере подчинен собственному опыту и знанию [50].

Все двигательные способности подразделяют на два больших комплекса. Первый в большей мере зависит от морфологических факторов, биохимических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом. Это комплекс «энергетических» или «кондиционных» (в традиционном понимании — физических) способностей. К ним относятся силовые, скоростные способности, выносливость, гибкость. Второй комплекс обусловлен центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регуляции), которые составляют координационные способности [58].

Физиологическая сущность координации заключается в согласовании деятельности отдельных органов и систем в целостном физиологическом акте. Можно выделить, по крайней мере, три вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Под нервной координацией следует понимать сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи; под мышечной координацией — согласованное напряжение и расслабление мышц, в результате чего становится возможным движение; под двигательной координацией — согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соот-

ветствующее двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма [31].

Правильность и точность выполнения произвольных движений обеспечивается двигательным анализатором. Обилие его ассоциативных связей с корковыми центрами других анализаторов позволяет осуществлять анализ и контроль движения с помощью зрительного, слухового, кожного анализаторов, вестибулярного аппарата. Выполнение движений сопряжено с растягиванием кожи и давлением на ее отдельные участки, поэтому тактильные рецепторы по механизму условной связи оказываются включенными в анализ движений. Эта функциональная связь является физиологической основой кинестезического анализа движений, при котором импульсы с тактильных рецепторов дополняют проприоцептивную чувствительность.

Н.А. Берштейном (1947) координация рассматривается как преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил [12]. Действие внутренних реактивных сил вносит элемент рассогласования в исходный характер движения, служит предпосылкой для его последующей корректировки.

Организм справляется с возникающими в процессе движения реактивными силами двумя путями: или торможением их, или включением в состав основного двигательного акта.

В формировании конечного двигательного ответа важная роль принадлежит сенсорным коррекциям. Принципиальная их необходимость обусловлена постоянно меняющимися внешними и внутренними условиями выполнения произвольного движения.

Качество выполнения произвольного движения и его соответствие целевой установке контролируются ЦНС благодаря обратной афферентации от мышечного аппарата.

Изучая механизмы формирования произвольных движений, И.П. Павлов пришел к заключению, что кинестезические клетки двигательного анализатора обладают способностью ассоциироваться со всеми клетками коры, воспроизводя сигналы от внешних и внутренних рецепторов. Произвольность движений И.П. Павлов связывал с функцией коры полушарий большого мозга. Элементарные нервные регуляторные процессы могут быть описаны в

рамках классических представлений о формировании однозначного рефлекторного ответа на действие множества раздражителей.

Согласование двигательных реакций, по мнению Ч. Шеррингтона, происходит в «общем пути» — месте схождения импульсов от различных афферентных систем. Конкуренция между ними обеспечивает прохождение на «конечный общий путь» биологически значимого сигнала, который и определяет конечную двигательную реакцию. Поскольку афферентных нейронов в несколько раз больше, чем эфферентных, исполнительных, возбуждение от нескольких чувствующих приборов может передаваться на одни и те же двигательные нервы, т.е. одна и та же деятельность организма может быть «пущена в ход» с различных рецепторных систем [121].

Для понимания физиологических механизмов управления движениями важное значение имеет учение А.А. Ухтомского о доминанте. Доминирующие нервные центры в ЦНС играют координирующую роль в целенаправленной двигательной деятельности. А.А. Ухтомский показал, что рабочие механизмы выполнения точного, целенаправленного действия формируются в соответствии с двигательной доминантной установкой на конечный результат. Доминанта, возникающая при выполнении физического упражнения, способствует мобилизации функций человеческого организма на решение двигательной задачи, представляющейся в данный момент наиболее важной.

Устойчивость доминанты позволяет организму избирательно реагировать на внешние раздражители, которые в данный момент являются более значимыми, определяющими целесообразные двигательные действия.

Существующее множество определений координации трудно поддается систематизации, т.к. характеризует три основные ее вида: нервную, мышечную и двигательную (Д.Д. Донской, 1971). Каждая из них наряду с общим смыслом отражает интересы научной дисциплины, в рамках которой она сформулирована. В силу условности такого разделения уровень двигательной координации рассматривается как интегративная функция всех нижележащих уровней.

В толковом словаре спортивных терминов [113] координационные способности определены, как «совокупность двигательных

способностей, объединенных понятием «ловкость»... выражаются в умениях овладевать новыми движениями, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности».

Специалистами в различное время было дано большое количество определений координационных способностей.

По В.Н. Платонову, «под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно» [96].

По Ю.В. Верхошанскому: «... координационные способности, характеризующие возможности спортсмена к эффективному решению двигательной задачи за счет рациональной организации мышечных усилий» [21].

Под координационными способностями Л.М. Матвеев понимает, во-первых, способность целесообразно строить (формировать, соподчинять, связывать воедино) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим соответственно требованиям меняющихся условий [72].

По И.И. Сулейманову: «... под координационными способностями человека понимается его способность к согласованию определенных действий в процессе управления деятельностью соответственно поставленной цели» [112].

По определению В.И. Ляха, координационные способности — свойства индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [62].

С.Д. Бойченко совместно с группой ученых [17], обобщая результаты исследований по проблеме координации и координационных способностей, констатируют, что сегодня в педагогике физического воспитания и спорта сформировалось два контрастных, относительно самостоятельных методологических подхода.

Первый (особо популярный в 1950—70-х гг.) связан с желанием специалистов рассматривать проявление координации обобщенно, с точки зрения житейского понимания ловкости как физического качества.

Второй подход (развивается параллельно на протяжении последних 20 лет) — анализ координации и координационных спо-

способностей с позиций комплексной характеристики имеющихся у человека возможностей оптимизировать параметры деятельности в связи с решением сложных задач обучения действиями. И здесь среди специалистов существует немало теоретических, методологических и методических разногласий. Но в рамках второго направления «особый исследовательский интерес и перспективу может представлять разрешение проблемы координации и координационных способностей на основе дальнейшего уточнения концепции уровневого построения систем движений и в связи с особыми условиями, сопутствующими формированию двигательного навыка» [17].

А.Г. Карпеев [44] предлагает рассматривать двигательно-координационную способность как способность согласовывать двигательные действия, обеспечивающие высокую эффективность управления движениями в соответствии с поставленной целью и взаимодействием с другими уровнями координации в деятельности человека. Он считает, что существенные разночтения в попытках классификации координационных способностей, определения понятий, в направлениях исследований специалистами координационных способностей объясняются отсутствием единых научно-теоретических основ. А.Г. Карпеев отдает предпочтение работам В.И. Ляха, т.к. предлагаемая им классификация координационных способностей опирается на учение Н.А. Бернштейна о многоуровневой, иерархической системе управления движениями.

В.И. Лях [60] представляет следующую систематизацию координационных способностей:

➤ специальные координационные способности: относятся к целостным целенаправленным гомогенным группам двигательных действий, упорядоченным по возрастающей сложности. В соответствии с двумя классами координационных способностей — «телесной» и «предметной» ловкостью (по Н.А. Бернштейну) — ученый говорит о реальном существовании 16 специальных координационных способностей (по 8 в каждом классе), которые находятся друг с другом в определенных взаимоотношениях. В класс телесной ловкости, общий у человека и животных, собрано наибольшее число двигательных действий, относящихся к области физического воспитания и спорта. Осуществление двигательных действий класса предметной ловкости доступно только чело-

веку. Среди выделенных групп класса предметной ловкости отдельные из них имеют особое значение для теории и практики физической культуры. Это координационные способности (КС) в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование), многих подвижных и спортивных игр. Выделенные 16 групп гомогенных КС — это вертикальная систематизация координационных способностей;

➤ специфические (частные) координационные способности — горизонтальная систематизация (как результат неравномерного развития отдельных уровней построения движений и психофизиологических функций, обеспечивающих процесс координации движений). К ним относятся способности к точности дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений; способности к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию в пространстве; способности к скорости перестройки двигательной деятельности и связи, а также способности к произвольному расслаблению мышц и вестибулярной устойчивости. Вышеназванные координационные способности имеют сложную внутреннюю структуру, следовательно, «число специфических КС может быть практически безграничным, как безграничны различные виды спортивной и предметно-практической деятельности человека»;

➤ общие координационные способности (результат развития специальных и специфических КС) — потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке различными по происхождению и смыслу двигательными навыками.

Вышеперечисленные виды координационных способностей можно подразделить на потенциальные (существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности) и актуальные (проявляющиеся реально, в начале и в процессе выполнения этой деятельности).

В.И. Лях определил критерии оценки КС (правильность, быстрота, рациональность, находчивость), которые имеют качественные и количественные характеристики.

К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей он относит адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность. Конкретными коли-

чественными критериями, по его мнению, являются точность, скорость, экономичность и стабильность.

Ученый считает, что можно координировать двигательную деятельность по одному критерию. Но более распространены комплексные критерии, когда двигательная деятельность координируется двумя или несколькими критериями. Каждый критерий оценки КС не является единым и однозначным показателем, характеризующим КС, и наоборот, каждый из них весьма сложен и многозначен.

И.И. Сулейманов [111] наиболее приемлемой классификацией разновидностей координационного качества считает классификацию, предложенную в свое время учеными ГДР: П. Хиртцем, Г. Людвигом, И. Велнитцем, Д.-Д. Блюме и др. Они выделяют следующие базовые координационные качества: кинестезическое дифференцирование (пространственное, временное, силовое); сохранение равновесия; ориентирование в процессе выполнения движения; ритмичность двигательного действия; реагирование на раздражитель; перестроение движений. С учетом вышеизложенного ученый выделяет дифференцировочную способность, способность к сохранению равновесия, ориентационную, ритмическую, реагирующую способности и способность к перестроению движений.

В. Староста [109] считает двигательную координацию одним из наиболее существенных составных элементов двигательной подготовки, и степень ее развития определяет успех в профессиональной деятельности, в цирковом искусстве, танце и др. Выделяет такие основные координационные способности, как быстрота двигательной реакции, ритмизация движений, сохранение равновесия, пространственная ориентировка, кинестетическая дифференцировка движений.

А.А. Тер-Ованесян [114] среди координационных способностей выделяет равновесие, способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности, ритмичность, координированность, ловкость, мягкость.

В своих работах ученый обращает внимание, что люди существенно различаются в способности улавливать и воспроизводить целесообразный ритм. Ритмичность является одним из показателей двигательной одаренности человека. Неправильно усвоенный ритм изменяется путем разрушения ранее закрепленного (отказа

от усвоенного), а не ступенчатым переходом от неправильного ритма к правильному.

Координированность как двигательное качество (по А.А. Тер-Ованесяну) — это способность человека быстро и точно воспроизводить ранее незнакомые ему сложносочетаемые движения. Различает общую координированность и координированность на мелкие движения, не взаимосвязанные между собой. Для ловкости характерна рациональность и экономичность движений во внезапно возникающей ситуации, а для координированности — быстрота и точность воспроизведения сложносочетаемых движений.

Под мягкостью движений А.А. Тер-Ованесян понимает способность выполнять двигательные действия без резких переходов по направлению и прилагаемым усилиям. Противоположны мягкости движений судорожность (угловатость), жесткость, разорванность. Мягкость движений определяется визуально. Средствами развития мягкости движений являются: плавание, силовые упражнения, упражнения на расслабление мышц, танцы и танцевальные движения, ритмика [114].

Разные авторы называют двигательными координациями или координационными способностями одни и те же качества, часто вкладывая в них сходное содержание. К ним относятся: ловкость, гибкость, точность, равновесие. Однако, по мнению Л.Д. Назаренко [84], двигательные координации более разнообразны. Она вводит понятие базовых двигательных координаций, в той или иной мере отражающих характер двигательной деятельности человека. К ним относят ловкость, гибкость, меткость, точность, подвижность, прыгучесть, равновесие, ритмичность, пластичность.

Каждая из двигательных координаций имеет собственную структуру. Отражая различные стороны двигательной деятельности благодаря структурной упорядоченности, они представляют собой целостную систему и при определенной специфике обладают общими признаками. Подвижность обеспечивает максимальную амплитуду при вращательных движениях, поворотах, круговых движениях, гибкость — максимальную амплитуду наклонов и взмахов. Без точности невозможно соответствие движения его форме и содержанию. Ритмичность позволяет рационально распределить усилия во времени и пространстве. Специфика прыгучести — в максимальном проявлении взрывной силы в нужный

момент. Задача меткости — поражение заданной цели. Благодаря равновесию достигается устойчивое состояние тела. Пластичность, отражая уровень высокой технической подготовленности и близости к совершенному выполнению двигательных действий, формирует индивидуальный стиль и красоту движений [84].

Общим признаком для всех базовых двигательных координаций является необходимость использования качественных критериев оценки прироста их показателей. Количественные критерии используются для определения темпов прироста ловкости, точности, гибкости, прыгучести, меткости.

Л.Д. Назаренко [84] указывает на необходимость выявлять базовые двигательные координации в совокупности с физическими качествами, что будет способствовать решению важных задач по совершенствованию физиологических систем организма.

Достижение необходимого уровня двигательно-координационных качеств является одним из важных компонентов здоровья, а показатели развития базовых двигательных координаций могут быть ориентиром при оценке физического состояния человека.

Недооценка хотя бы одной структурной единицы приводит к недостаточному уровню функционирования и рассогласованию действующей системы. В результате качество деятельности значительно снижается или сохраняется, но ценой гораздо большего напряжения.

Способность к координации в значительной мере зависит от способности к активному расслаблению мышц. Культура и эффективность движений определяется умением своевременно напрягать и расслаблять мышцы (В.С. Фарфель и др., 1939; Н.Г. Озолин, 1947; А.И. Макарова, 1955).

Способность к расслаблению у большинства людей, не имеющих специальной подготовки, выражена недостаточно, и у спортсменов она проявляется неизмеримо лучше, чем у не спортсменов (В.Л. Федоров, 1955; А.В. Назаров, В.С. Фарфель, 1975).

Многообразие движений человека предполагает такое же множество двигательных координаций. Многообразие и специфичность двигательной координации предполагает наличие различных методов ее совершенствования.

Из ряда исследований выяснилось отсутствие статистически достоверных взаимосвязей уровня развития различных видов КС

между собой. По мнению О.В. Поповой, это свидетельствует о том, что эффективность развития различных КС обеспечивается неодинаковыми механизмами. Высокий уровень развития какой-либо одной КС не обеспечивает такой же степени развития других видов КС.

Л.Д. Назаренко считает, что базовые двигательные координации развиваются и совершенствуются под воздействием ряда общих и специальных факторов. Психофункциональное состояние, уровень физической подготовленности, состояние функциональных систем, возраст, суточные колебания влияют на формирование всех базовых двигательных координаций.

Некоторые авторы, ссылаясь на результаты своих работ, говорят о том, что в любом возрасте имеются как бы одинаковые (или неплохие) резервы для улучшения показателей многих координационных способностей. Однако, с точки зрения В.И. Ляха [58], такое утверждение справедливо, очевидно, для людей, которые не занимались ранее спортом или прекратили занятия, а также для тех из них, у кого эти способности были на очень низком уровне.

Двигательная деятельность очень разнообразна и предъявляет большие требования к функциональному состоянию организма и развитию комплекса двигательных координаций [86].

Л.И. Анцыферова подчеркивает, что в строении и динамике, пластике и экспрессии тела человека, в его позах заключены многообразные формы развертывания сущности человека перед миром. Чем требовательнее общество к своим членам, тем более усиливается необходимость глубокого освоения мира человеческой пластики, «культуры движений» [3].

Но культура движений не приходит к человеку сама собой. Она воспитывается в течение первых двух десятилетий жизни и может целенаправленно формироваться в более старшем возрасте [5].

Формирование культуры движений тесно связано с совершенствованием двигательных координаций и, по нашему мнению, должно стать неотъемлемым компонентом процесса физического воспитания танцоров.

Сформированная «культура движений» — основа физического имиджа. Физический имидж — форма жизнедеятельности человека, выражающая общественную потребность различных социальных слоев и групп в идеале физического совершенства и красоты.

Телодвижения сообщают окружающим о нашем состоянии, о наших намерениях, о нашем характере. В повседневном общении мы черпаем неосознанно информацию о человеке благодаря его телодвижениям. Наши глаза фиксируют пластику и мимику человека [126].

Пластический образ складывается из темпо-ритма движений, рисунка жестов, поз и походки педагога, обладает огромными возможностями раскрывать внутренний мир. Воспринимаемая детьми пластика оказывает столь же сильное влияние на детей, как звучание голоса и мимика. Ритмичность движений влияет на состояние присутствующих детей, задает ритм деятельности, увлекает ходом работы, успокаивает, содействует оптимистическому настрою, снижает меру осознанности собственного напряжения физических и духовных сил.

Чем естественнее, свободнее и раскованнее движения человека, тем больше проявляется в них пластичность. С помощью специальных упражнений, направленных на формирование пластичности, можно не только исправить природные недостатки походки или бега, но и сформировать навыки основных двигательных действий, т.е. практически любого человека можно научить красивой походке, грациозному бегу, прыжкам и т.д.

Проявление пластичности невозможно без высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений.

Недостаточное внимание к совершенствованию этой двигательной координации связано с мышечным перенапряжением, неэкономичностью, рассогласованием в деятельности физиологических систем, ощущением дискомфорта, что может отразиться на отношении к физическим упражнениям. Гармония достигается, если темп движений соответствует динамике распределения мышечных усилий [87].

Развитие пластичности телодвижений в танцевальном спорте происходит параллельно с овладением культурой движений и рациональной техникой танцевальных движений. Движения в танцевальном спорте многообразны, они проявляются в поступательных шагах, поворотах, различных танцевальных комбинациях и динамических композициях. Движения в танцевальном спорте связаны с участием всех звеньев опорно-двигательного аппарата,

сопровождаются соответствующей мимикой, не имеют четко выраженных пауз, остановок; одно двигательное действие плавно перетекает в другое, что способствует совершенствованию пластичности телодвижений.

Пластичность телодвижений во многом определяется эмоциональным настроением — особым состоянием, связанного с проявлением различных чувств: уверенности в победе и радости от ее предвкушения, готовности донести до зрителя красоту движений. Занимающиеся должны научиться сопровождать каждый элемент двигательного акта взглядом, вкладывая в его выполнение определенное настроение.

Пластичность в танцевальном спорте неразрывно связана с умением занимающихся, создавая привлекательный образ, свободно владеть своим телом. Для достижения грациозности осанки и красоты движений на занятиях танцевальным спортом особое внимание уделяется умению держать правильное положение позвоночника. Для этого используются простые общеразвивающие упражнения и более сложные по координации специальные упражнения из классической хореографии. Например, в классическом балете позвоночный столб является осью всего тела, осью вращения и прыжка, а в джазовом танце позвоночник мягкий и расслабленный, он является осью движения, где не всегда имеет вертикальное положение, а часто изгибается и выполняет вращательные движения в различных отделах.

Эмоциональная мимика как непрменный атрибут отражает внутреннее состояние занимающихся. С помощью таких элементов двигательного акта, как выражение глаз, движение губ, бровей, можно передать настроение, отношение к происходящему, продемонстрировать умение управлять собой. Владение мимикой позволяет скрыть отрицательные эмоции при неудачном выполнении двигательного задания, срыве темпа или ритма движений или передать удовольствие и чувство «мышечной радости», полученное под воздействием физических нагрузки, освоения красивого оригинального движения. Мимика способствует выразительности двигательных действий, их возвышенности и одухотворенности.

Проявление пластичности оценивается по рациональному сочетанию сходных и контрастных движений, умению завершить движение волной руками или сделать волну связующим звеном

между прыжками, акробатическими элементами, поворотами и т.д. Согласованность движений разных звеньев тела, совпадение их по амплитуде, умение передать через них настроение, определенный образ — свидетельство прироста показателя пластичности [83, 91].

Составляющей пластичности телодвижений является грациозность движений, передающая неповторимую индивидуальность выступающего. Данный компонент сочетает в себе мощь, силу и красоту движений, контрастность, пространственную точность каждого элемента двигательного акта, умение спокойно и раскованно держаться при больших физических нагрузках, владеть «чувством зрителя», используя его эмоции для более полного раскрытия двигательного потенциала (по типу обратных связей).

Пластичность телодвижений составляет естественную основу эстетики любых двигательных действий, позволяет передать всю сложную гамму чувств и эмоций занимающихся. В независимости от сложности двигательного действия в танцевальном спорте (простой шаг, поворот, комбинации танцевальных движений) везде в разной степени присутствует пластичность телодвижений.

Ритм является важнейшим условием облегчения восприятия и запоминания изучаемых нами явлений и выполнения данных движений или действий, их усвоения и совершенствования [23].

Л.П. Матвеев (1991) определяет двигательный ритм как определенную упорядоченность движений в составе сложного физического упражнения, который характеризуется определенным сочетанием акцентированных фаз, связанных с активным нарастанием мышечных напряжений, с фазами неакцентированных действий, отличающихся меньшим мышечным напряжением, либо расслаблением. Ритм является комплексной характеристикой техники выполнения физических упражнений и отражает закономерный порядок распределения и чередования усилий во времени и пространстве, последовательность и интенсивность (нарастания и уменьшения мышечного напряжения) в динамике действия [73, 74].

Л.И. Лях (1990) рассматривает ритмическую способность как умение точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями. Даная способность специфична, и ее можно развивать только применительно к конкретным действиям, вместе с тем воз-

можен «положительный перенос» способностей, сходных по координационным, ритмическим и другим признакам.

Многие исследователи отмечают влияние музыкального сопровождения на процесс физического воспитания. Одни говорят о воспитательном значении музыки, о ее роли в эстетическом воспитании молодежи. Другие видят в музыке средство, развивающее ритмичность.

Чувство ритма в танцевальном спорте позволяет спортсменам успешно воспроизводить ритмические рисунки танцевальных композиций. Немаловажное значение имеет восприятие ритма в паре. Отсутствие его приводит к рассогласованию движений танцевальной композиции, излишнему мышечному напряжению, что отрицательно сказывается на танце в целом и оценке со стороны зрителя.

Ритмичность успешнее развивается в процессе целенаправленного воздействия и способствует улучшению координации движений, точности, скорости двигательной реакции, ловкости. К эффективным средствам воспитания ритмичности Н.А. Самойлова относит элементы современных и национальных танцев, художественную и ритмическую гимнастику, в процессе занятий рекомендует использовать соревновательно-игровой метод [100].

Другой взгляд на координационные способности заключается в том, что воздействовать на их развитие возможно средствами эстетического воспитания. Эстетическая подготовленность предполагает наличие у занимающихся стойких навыков высокой двигательной культуры, т.е. объективно связана со специальной и, прежде всего, с технической подготовкой.

Красота движений, считает Бенджамин Лоу [52], возникает вследствие их эффективной координации. В ритме и движении человек черпает физическое и моральное наслаждение, и это наслаждение становится тем острее, чем совершеннее ритм и движение.

В древности того, кто грациозен или изящен, считали человеком выдающимся, причем более в смысле социальном и нравственном, чем в физическом, поскольку это качество восходило к божественному началу. Внешнее изящество и теперь предполагает соответствующую осанку, достигается самообладанием, при котором скрыты всякие следы напряжения в движениях. Можно определить изящество как совершенство в управлении физическим поведением [52].

М.Я. Сараф, В.И. Столяров считают, что исключительную значимость в эстетической оценке движений имеет их координация, субординация и, следовательно, ритмичность [101]. Значительные трудности при формировании единого ритма всего упражнения или комплекса создает гетерохронность — разновременность в действии различных частей тела, а ведь без единого ритма не может быть ни свободы движения, ни его пластичности. В.В. Гориневский считал, что музыкальный ритм обеспечивает координацию движений.

На основе правильно выбранной координации, гармоничности движений, верного темпо-ритма, а также на основе высокого технического мастерства возникают те свобода, легкость и непринужденность движений, которые и определяют их значительной степени их эстетическую значимость.

«Красивое в движении оказывается в большинстве случаев также и целесообразным в смысле функции. Некрасивые движения, неприятно действующие на наше сознание, оказываются во многих случаях излишними и нецелесообразными. Инстинкт красоты, очевидно, руководит нами в выборе наиболее правильных и полезных движений тела. Задачи эстетики и динамики движений как будто бы вполне совпадают» [101].

Для достижения действительно гармоничного физического развития необходимо применение самых разнообразных физических упражнений. Такой путь позволяет развить не только физические качества человека, но и ловкость, а также красоту его движений. Речь идет о достижении точности, свободы, легкости, согласованности и ритмичности, которые характеризуют координационные способности человека и придают эстетическую осмысленность движениям его тела.

Без красоты движений немислима красота человека. Исходя из этого, вся система физического воспитания должна формироваться таким образом, чтобы занятия физической культурой и спортом, физические упражнения и их комплексы были оправданы не только с физиологической, медицинской, функциональной точек зрения, но и с точки зрения их пластической, ритмической организации, с точки зрения эстетики [101].

Эстетическое воспитание должно быть, следовательно, не просто сопутствующим моментом физического воспитания, а одним

из существенных его аспектов, точно так же, как в системе эстетического воспитания существенное место должно отводиться физическому совершенству человека.

Одной из характерных черт танцевального спорта является наличие многообразия форм и искусственно созданных движений (фигуры), которые исполняются во взаимодействии с партнером. Форма этих движений обусловлена эстетическими требованиями к их исполнению и законами биомеханики. Двигательная деятельность сопряжена с постоянным изменением положения тела и его звеньев в пространстве, с необычными позами и сочетанием движений под музыку, которая влияет на темп, ритм и скорость движения танцевальной пары на паркете. Наибольшую сложность в этих взаимодействиях представляет умение, которое зависит от двигательной совместимости партнеров, оцениваемое как «контакт и постановка в паре».

Танцевальный спорт, относящийся к группам видов спорта, наряду с художественной гимнастикой, фигурным катанием на коньках имеет общую тенденцию развития — это непрерывное системно-структурное усложнение технического содержания при постоянном соответствии форм движений эстетическим критериям исполнительского мастерства. Техническое усложнение в подобных видах спорта необходимо для обеспечения преимущества соревнующихся по критериям оригинальности и виртуозности. Оригинальность выступления заключается в подборе нестандартных элементов и поиске новых композиционных решений. Виртуозность выполнения элементов проявляется в их артистизме и элегантности. Эти критерии предъявляют высокие требования к зрелищной стороне выполнения элементов и соответствию технически сложных композиций принятым эстетическим нормам и эталонам. Потеря исполнительской красоты движений зачастую снижает возможность получения наилучшего спортивного результата. Для технически сложных физических упражнений общим является то, что на соревнованиях предусматривают конкуренцию в выполнении не только свободных комбинаций, но и обязательных к исполнению двигательных действий.

Процесс технического усложнения упражнения протекает по параметрическому и структурному направлению, которые тесно связаны между собой.

Параметрическое усложнение основывается на освоении движений с большими скоростями и амплитудами движений, с необходимостью проявления больших по величине и длительности усилий.

Структурное усложнение предполагает наращивание числа элементов наивысшей технической сложности и преобразование простых элементов в более сложные. При определении технического совершенства движений особое значение придается снижению вариативности характеристик движений.

Чтобы технически правильно выполнить движение, надо выбрать управляющие движения и соответствующие им рабочие позы, использование которых позволяет спортсмену развернуть программу движений по рациональному пути. В связи с этим техническая рациональность переходов от одной фазы движения к другой представляет собой следствие рациональной смены «ведущих элементов межмышечной координации».

В танцевальном спорте необходимо учитывать исполнительскую симметрию, что предполагает умение выполнять стандартизированные двигательные действия как в одну, так и в другую стороны.

Особенности функционирования координационных механизмов позволяют сопоставить сведения об этапности процессов координационного упорядочения с общеизвестными сведениями о пяти стадиях формирования спортивной техники.

Стадия создания первых представлений о двигательном действии и формирования установки на обучение предполагает создание физиологической и психологической настроек на основе возникающих идеомоторных реакций и направленности воли на предстоящие действия.

Для стадии овладения основами техники и ритмом движения характерно объединение двигательных реакций и излишнего мышечного напряжения, которые вызываются распространением процесса возбуждения в коре больших полушарий головного мозга. Для данной стадии также характерно акцентирование нескольких наиболее главных ведущих элементов координационных взаимосвязей. Отсутствие координационной упорядоченности внешне выражается в «перепроизводстве движений» и излишней активности второстепенных мышц.

Стадия формирования умений совершенного выполнения двигательного действия соответствует этапу уточнения двигательных действий, который связан с концентрацией нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Для этой стадии характерно полное и детализированное восприятие движений в сознании.

Стадия полного преобразования навыка характеризуется закреплением двигательных действий, их автоматизацией и стабилизацией. Координационные отношения отличаются высоким уровнем упорядочения и малой вероятностью технических ошибок в обычных условиях выполнения элементов.

На стадии достижения варибельного навыка и его применения при мастерском уровне выполнения двигательных действий двигательный навык приобретает черты гибкости, пластичности, отражающие умение к переключениям.

Варибельность навыка не показывает наличие специфических черт, отличающих данный уровень координационных механизмов от предыдущего. Согласно экспериментальным данным различия в особенностях деятельности внутренних механизмов движений в четвертой и пятой стадиях отсутствуют. Самостоятельность пятой стадии объясняется тем, что в двигательные режимы выполнения упражнений необходимо вводить вариации, что является решающим условием преодоления противоречий самого процесса совершенствования в движениях с точки зрения межмышечной координации.

Итак, создание у занимающихся запаса двигательных умений и совершенствование координационной способности обеспечиваются достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов физической активности. Н.А. Бернштейн писал, что чем большим запасом элементарных двигательных навыков обладает индивидуум, чем больше его предшествующий опыт, тем проще он решает сложные координационные задачи, тем выше его координационные способности [12].

При развитии и совершенствовании двигательных координаций специалисты рекомендуют:

1. Постоянно увеличивать и обновлять запас двигательных умений и навыков.

2. Повышать нагрузки от занятия к занятию во время выполнения координационных упражнений, а именно:

а) повышать интенсивность:

– увеличивать координационную сложность заданий путем увеличения числа вариативности упражнений;

– повышать требования к точности, скорости, целесообразности, экономичности и стабильности выполнения технических приемов в одно и то же время;

– выполнять координационные упражнения в условиях дефицита времени;

– сокращать паузы между упражнениями и соответственно между сериями упражнений;

– выполнять задания «на координацию» во время упражнений, воздействующих на кондиционные способности;

– выполнять координационные упражнения после физических нагрузок;

б) повышать объем и длительность нагрузки:

– увеличивать число повторений упражнения в одной серии;

– увеличивать число серий;

– увеличивать число различных упражнений в серии при сохранении одинакового числа повторений.

3. Использовать в занятии небольшое число повторений (4—12 раз) постепенно усложняющихся упражнений, сходных по механизмам управления и регуляции со стороны ЦНС.

4. Многократно повторять освоенные упражнения при возможно более частом целенаправленном изменении параметров выполняемых движений и условий упражнений.

5. Симметричная подготовка — выполнять всевозможные элементы техники обеими руками и в обе стороны [67].

Процесс совершенствования движений требует больших и целеустремленных усилий и немало времени. Однако эти затраты непременно будут вознаграждены ощущением «мышечной радости», неповторимыми мгновениями, чувством власти над своим телом [9].

## **1.2. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей**

Установлено, что с возрастом существенно изменяется физическое состояние, физические качества и двигательные навыки человека. Происходят значительные изменения в координации движений: снижается точность их выполнения, замедляется темп, подвижность, уменьшается быстрота реакции, падает скорость освоения новых двигательных действий. Поэтому при формировании двигательно-координационных качеств у занимающихся специалистами рекомендуется учитывать сенситивные периоды их развития.

Коррекция двигательной и функциональной подготовленности подростков тесно связана с особенностями развития координационных и функциональных способностей человека в онтогенезе. В результате многочисленных исследований выявлено значительное влияние генетических факторов на индивидуальное развитие координационных способностей человека. В среднем, генетические факторы на 55% определяют развитие координационных способностей детей и спортсменов.

Экспериментально установлено, что наиболее благоприятным периодом для развития всевозможных КС являются младший школьный возраст и начало подросткового — от 7 до 11—12 лет. Причем это относится к показателям как естественного улучшения координационных способностей, так и темпов изменения в ходе направленных воздействий. Выявлено неравномерное развитие координации движений у девочек в период полового созревания. Вместе с тем, на темпы прироста разных КС влияют не только возраст и пол ребенка, но и его индивидуальные особенности. Иначе говоря, индивидуальное развитие разных КС у детей школьного возраста и взрослых протекает далеко не так, как изменяются средние показатели этих КС, поэтому представления о сенситивных периодах, основанные на средних оценках, в определенной мере носят условный характер.

В исследованиях, проведенных В.С. Фарфелем, установлено, что возрастное развитие двигательного анализатора к 13 годам в основном завершается. 13 лет — возраст полной зрелости двигательного анализатора, уровень которой свойствен взрослому человеку. Но, чем больше движений совершает ребенок в повсе-

дневной жизни, тем шире у него возможности для развития систем управления движениями.

Особенно заметна приостановка развития двигательного анализатора в старшем школьном возрасте у девочек. Повседневная двигательная активность девочек младшего и среднего школьного возрастов не меньше, чем у мальчиков. Однако с началом наступления половой зрелости двигательная активность девушек заметно снижается. Во-первых, причиной является увеличение объема школьных и внешкольных занятий. Во-вторых, и это более существенно, у девушек происходит такая перестройка в телосложении, которая затрудняет выполнение ряда физических упражнений. Перестройка таза, развитие грудных желез, увеличение подкожных жировых отложений, уменьшение отношения массы мышц к весу всего тела — все это способствует ограничению подвижности девушек. Поэтому у них в большей степени, чем у мальчиков, происходит дальнейшее сдерживание развития двигательного анализатора в старшем школьном возрасте. Недостаток двигательной активности лишь частично восполняется уроками физической культуры.

По мнению ряда ученых, нет оснований утверждать, что после 17—18 лет прекращается процесс улучшения координационных способностей. В.И. Лях считает, что «важно знать и умело применять соответствующие средства и методы тренировки этих способностей». Установлено, что фазой «относительного сохранения» достижений уровня координационных способностей можно считать отрезок от 16—19 до 30—35 лет (К. Ruth, R. Winter, 2002). Понятие «относительное сохранение» относится к средним результатам. Индивидуально этот уровень в данный период онтогенеза в значительной мере зависит от вида деятельности, интенсивности и объема двигательной активности, вида спорта, которым человек занимается.

Вместе с тем данные исследований показывают, что повышение двигательной активности, специально организованные тренировки, в содержание которых входят разнообразные координационные упражнения, приводят к улучшению показателей развития координационных способностей даже людей в возрасте от 60 до 80 лет (G. Kirchner, 2002).

Есть мнение, что высокая степень развития координации движений обуславливает более успешное совершенствование других двигательных качеств. При этом В.М. Зацiorский [39] отмечает, что чем сложнее в координационном отношении задание, тем меньше результат его выполнения зависит от силы.

Координационные способности возникают лишь в процессе конкретной деятельности и существуют только в развитии. На процесс их развития решающее значение оказывают деятельность человека, условия жизни и социальные факторы. Учитывая, что специальные координационные способности выступают как общие координационные предпосылки для решения целого ряда двигательных задач, а специфические особенно важны и проявляются в ряде видов трудовой и спортивной деятельности, очень важно с возрастом их сохранить [108].

Е. Садовски обращает внимание на то, что обширные исследования по сопоставлению одинаковых показателей разных КС ровесников и ровесниц выполнены главным образом на детях школьного возраста. Он приводит основные выводы работ по проблеме полового диморфизма:

- половой диморфизм в развитии различных показателей КС значительно менее выражен, чем в проявлении кондиционных способностей;

- в отдельных случаях наблюдается преимущество лиц женского пола (статическое равновесие, ориентирование в пространстве, согласование движений), но девочки достоверно уступают мальчикам по ряду одинаковых показателей КС уже с 7—9 лет, а по большинству из них после периода полового созревания;

- повышенная двигательная активность или спортивные тренировки в меньшей мере сказываются на различии между полами в развитии КС в сравнении с показателями кондиционных способностей;

- если результат в тестах на КС сопряжен со значительными энергетическими добавками (силовыми, скоростно-силовыми), возрастает достоверность различий в пользу исследуемых мужчин в сравнении с данными сверстниц;

- во все периоды «спортивного онтогенеза» женщин и мужчин отличают выраженные индивидуальные особенности в показателях координационных способностей.

Установлена прямая связь между физическим развитием, физической подготовленностью и функционированием вестибулярной сенсорной системы. Использование упражнений, воздействующих на вестибулярную систему, позволяет повысить точность пространственной ориентировки, координацию движений, ловкость, подвижность, содействует выполнению операций на подвижной опоре [108].

В исследованиях А.Г. Карпеева обнаружилось, что при воспроизведении школьницами музыкальной ритмической программы точнее оказались девочки 12 лет. Между тем самые высокие темпы прироста показателей проявления этой специфической координационной способности обнаружались в 17-летнем возрасте.

Дети 4—6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая.

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11—12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у маль-

чиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [123].

На развитие координации движений оказывают влияние возрастные изменения. От элементарных двигательных действий ребенок переходит к овладению сложными двигательными рефлексами, связанными с перемещением тела в пространстве (ходьба, бег, прыжки и т.д.). Рационализм в ходьбе появляется у детей не ранее 8 лет. У 7—8-летних детей фаза переноса ноги начинается с ее сгибания в голеностопном суставе, а не в колене, как это происходит в более старшем возрасте.

В период с 8 до 15 лет шаг становится длиннее, а темп ходьбы снижается. Формирование перекрестной координации в движениях рук и ног при ходьбе продолжается в течение всего дошкольного периода. К 7 годам подавляющее большинство детей овладевает перекрестной координацией.

Бег является более сложным актом, чем ходьба, поэтому овладение им начинается в возрасте около 2 лет. От 2 до 5 лет продолжительность фазы полета увеличивается вдвое по сравнению с фазой опоры. Однако безопорная фаза еще не стабильна и изменяется от шага к шагу. Продолжительность ее увеличивается до 10-летнего возраста.

Формирование прыжковых движений (с отрывом от пола) начинается у ребенка с 3-летнего возраста. Однако одновременное отталкивание обеими ногами отмечается в этом возрасте только у 50—60% детей.

В процессе формирования координированных движений, характерных для технически сложных видов спорта, по-видимому, встречаются все виды адаптивных перестроек, приводящих к целесообразной форме управления асимметричными движениями.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что в 7—8-летнем возрасте высшая нервная деятельность уже достигает высокой степени развития. К этому возрасту заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила нервных процессов у детей младшего школьного возраста относительно невелика. Резко вы-

ражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных, длительных раздражителей.

В результате систематического тонического напряжения развитие мышц-сгибателей происходит быстрее, чем мышц-разгибателей [121]. Поэтому лишь путем организации целенаправленной двигательной деятельности можно обеспечить гармоничное развитие ребенка. Экспериментально установлено, что показатели двигательных координаций увеличиваются гетерохронно и разнонаправлено с 7 до 11—12 лет. Это связано с тем, что к 7 годам происходит интенсивное развитие функциональных систем, психоэмоциональной сферы, что, с одной стороны, обеспечивает готовность ребенка к школе, а с другой — вызывает необходимость перестройки в организме, и в первую очередь в опорно-двигательном аппарате [117].

Совершенствование пространственно-временной ориентировки связано с улучшением проприоцептивной чувствительности, которая в младшем школьном возрасте создает лучшие условия для достаточно сложных физических упражнений. В 12—13 лет показатели начинают снижаться, а к 14—15 годам достигают минимума [121].

Возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата к 8—10 годам достигает уровня взрослых. В период от 8 до 12 лет значительно возрастает темп движений, причем у мальчиков по сравнению с девочками он существенно выше (до 9 лет). К 10—12 годам показатели девочек и мальчиков выравниваются [49]. Точность движений у 8—11-летних детей характеризуется сравнительно невысокими показателями. По данным Л.Е. Любомирского [70], к 11—13 годам улучшаются точность сенсорного анализа и программирование моторных актов, увеличиваются стабильность и экономичность регуляторных процессов.

Способность к сохранению равновесия достигает лучших результатов в возрасте 9—13 лет. Благодаря этому создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования двигательной координации. В период онтогенеза детям присущи высокая лабильность, расширение фонда движений, повышенный интерес к различным видам мышечной деятельности, и в первую очередь к спортивным, с характерными для нее элементами состязательности и соперничества, что дает возможность сопоставить свои возможности с данными ровесников.

Пубертатный период связан с нейроэндокринными перестройками в организме. Подростки в это время отличаются некоторой неуклюжестью, угловатостью движений. У девочек с 12 до 14 лет резко замедляются, стабилизируются, а в ряде случаев и ухудшаются проявления основных двигательных координационных качеств. У мальчиков после временного спада с 12 до 13 лет некоторые двигательные-координационные качества продолжают нарастать [68].

В процессе совершенствования функций центральной нервной и эндокринной систем происходит созревание двигательного анализатора, в течение чего приобретаются плавность и гармоничность, характеризующиеся рациональной амплитудой и динамичностью [116].

В силу природной гибкости и подвижности младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития пластичности тела [89].

Являясь одним из естественных качеств человека, ритмичность довольно легко поддается совершенствованию. Однако темпы прироста данного качества в решающей мере зависят от профессионализма тренера. Анализ литературы показывает, что с возрастом естественное развитие разновидностей ритмичности происходит сравнительно равномерно, достигая более высоких показателей в старшем школьном возрасте. Развитие ритма в упражнениях с музыкальным сопровождением наиболее прогрессирует в младшем школьном возрасте [89].

Развитие гибкости наиболее благоприятно и активно развивается в младшем школьном возрасте. У подростков к 13—15 годам завершается окостенение суставов, уменьшается количество воды в мышцах, уплотняется соединительная ткань, сухожилия и связки, что приводит к замедлению прироста активной и пассивной гибкости. В юношеском возрасте, в 15—17 лет, растяжимость мышечно-связочного аппарата снижается еще больше [89].

### **1.3. Игровой метод как средство развития двигательных координаций**

Важную роль в процессе всесторонней подготовки спортсмена играет физическая подготовка, направленная на воспитание разноплановых физических качеств, необходимых в любом виде

спортивной деятельности. Применение игр в целях воспитания этих качеств важно и потому, что от уровня их развития зависит и степень формирования у спортсменов двигательных навыков.

Игра — понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца с погремушкой до атлетического хоккея с шайбой. Игра сопутствует жизненному пути человека от младенческих лет до старости. Она возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества. Начиная со своего зарождения, игры являются своеобразной школой, в которой молодые люди получают физическую и духовную закалку, познают окружающий мир, учатся трудиться, действовать в коллективе и добиваться победы. Поэтому было бы ошибочно рассматривать игру с точки зрения физического развития. Ее воздействие на человека значительно шире.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе с соответствующей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей человека — в отдыхе, развлечении и т.д. Однако одна из главных функций игры — педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле этого слова.

Игра — это своеобразная деятельность, в которой используемые двигательные действия нельзя назвать упражнениями, т.к. они подчинены регламентации способов выполнения и строгой дозировке. В игре двигательная деятельность организуется на основе образного или условного сюжета, характер и способы выполнения действий подчинены логике игрового процесса, выбор их происходит в изменяющейся обстановке. В игре наряду с формированием двигательных умений и навыков осуществляется развитие двигательных качеств и воспитание различных личностных качеств [99].

Игры по своей сущности социальны, т.к. в них складывается опыт общественных взаимоотношений, переживаний, формируется нравственное и физическое здоровье, модели поведения человека. Игра — форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к жизни, к коллективу. Игра дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга.

Игры оказывают влияние на формирование и воспитание личности в целом. И не случайно игра как общественное явление привлекла к себе внимание представителей различных областей знаний: педагогики, психологии, физиологии, искусствоведения, медицины и др. И какие бы не возникали концепции, суждения, взгляды, все сходилось на том, что игровая деятельность свойственна всем возрастным группам.

В педагогической практике игра или игровой метод используется при решении задач общей физической подготовки, она также имеет вспомогательное, социальное значение в спортивной тренировке.

Задача достижения высоких результатов требует от спортсменов проявления максимального напряжения сил и возможностей. Но даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов это нередко вызывает своеобразный психологический застой, утомление, потерю интереса, что объясняется проявлением естественной реакции организма на однообразие тренировочных занятий. Однако стоит тренеру изменить их форму — затеять соревнование на быстроту, точность, ловкость, провести игру или эстафету, т.е. включить «эмоциональный рычаг», — как занимающиеся забывают об усталости. Возникающие при этом положительные эмоции способствуют повышению готовности спортсмена к предстоящей деятельности.

Среди большого разнообразия средств физического воспитания игре принадлежит особое место. Игра, как социальное явление и исторически сложившееся средство воспитания, выступает средством передачи опыта и подготовки к жизни, одновременно позволяет совершенствовать жизненно важные умения и навыки.

Одновременно с этим игры воспитывают уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию. В играх занимающиеся становятся более активными, самостоятельными.

Выбор игры зависит от поставленных задач занятия, от состава группы.

Игра органически присуща детскому возрасту, и при умелом руководстве она способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку — знающим, неумелого — умелым. Игра может изменить отношение детей к тому, что кажется

скучным, надоевшим и слишком привычным. Игра помогает сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В игре воспитывается дисциплина, справедливость, умение контролировать свои поступки, правильно оценивать поступки других. Игра для детей — важное средство самовыражения, проба сил. Игра помогает тренеру, преподавателю, учителю лучше узнать своих подопечных и найти наиболее правильный подход к каждому из детей [89].

«Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни. Игры составляют самое выгодное занятие для ребенка, при посредстве которого он обыкновенно приучается к тем действиям, которые ложатся в основание его привычек и обычаев, причем эти занятия обыкновенно связаны с возвышенным чувством удовлетворения» (П.Ф. Лесгафт).

Игра есть форма работы наиболее интересная и доступная детям. Она имеет общевоспитательное значение, организует детей, одновременно приучая их к общению с коллективом, и будит в них творческие способности. Кроме того, раздел игр ставит перед собой задачу закрепления и автоматизации пройденного материала (ритмического) в игровой форме. В игре выявляется характер ребенка (смелость, трусость, застенчивость, активность, доброжелательность) и его психофизические качества (сообразительность, находчивость, быстрота реакции).

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации занимающихся, руководства ею и другими педагогическими существенными признаками) от других методов воспитания.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуется в целом следующими чертами:

- **Сюжетно-ролевой основой.** Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета (своего рода фавулы, смысловой канвы поведения в игре, намечающей главные линии действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых этим сюжетом.

- ***Отсутствием жесткой регламентации действий, вероятностными условиями их выполнения, широкими возможностями для самостоятельного проявления творческих начал.*** Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей. К тому же в игре, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход не заданы однозначно: возможны различные перипетии и исходы (в том числе выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих, а также от других обстоятельств, включая и случайные. Отсюда — импровизационный характер действий в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов) и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других, непосредственно связанных с ними личностных качеств.

- ***Моделированием эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.*** Игра — исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межличностные отношения, как сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется, а при определенных условиях и формируется ряд этических качеств личности.

- ***Особенностями регулирования воздействующих факторов.*** Исходя из вышесказанного, нетрудно сделать вывод, что игровой метод не предоставляет таких возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и их нормирования на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, много-

образе способов достижения цели и др. В определенной мере обеспечивается и регулирование нагрузки, например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов, оборудования и другими способами. Но точность нормирования игровой деятельности при этом, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он также служит весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности [74].

Все основные двигательные задания дети лучше усваивают в играх. Игровые моменты могут проявляться не только при участии всего коллектива детей, но и в парах, тройках и т.д., главное, чтобы при выполнении двигательного задания они стремились к его четкому воспроизведению. Уместно включать в содержание урока подвижные игры с фиксацией заданной позы тела на несколько секунд [85].

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если они еще недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи

занимающиеся должны решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации [123].

**Игровой метод** — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга.

Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную и ролевую окраску. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, т.к. характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение действий, в которых эта роль находит воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

Игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. К характерным признакам игрового метода можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры.

Суть игрового метода сводится к тому, что для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач на практике в учебно-тренировочном процессе реально могут использоваться разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты или их комбинация, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно.

Использование игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях так называемых условных рефлексов, которые образуются в коре головного мозга [29]. Условные рефлексы являются основой формирования различных навыков и привычек, которые могут делаться прочными, если их подкрепить специальными упражнениями, и могут исчезнуть, если такого подкрепления не будет. Также временные связи вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала.

Игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности. Это осуществляется с помощью частных образовательных задач, т.е. применяются такие игровые задания, в которых есть сходные с изученным и по структуре, и по характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия. Игра несет оздоровительный, воспитательный и образовательный характер. Игровой метод развивает общефизическую и специальную подготовку учащихся [29].

Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать и составлять игры, направленные на развитие того или иного качества.

Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Разнообразные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию также создают хорошую основу для развития ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах, где движения носят ациклический характер, а условия выполнения упражнений все время изменяются. Игре, как виду деятельности, присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т.е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких мышечных усилий, не достаточно эффективны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо делать перерывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет существенных следов утомления от значительной нагрузки [103].

Игры, отличающиеся высокодинамичной совокупностью двигательных действий, непрерывно меняющихся в зависимости от вероятностной ситуации, позволяют предъявлять повышенные требования к целесообразному варьированию усвоенных форм двигательной координации, способности преобразовывать их и переключаться с одних точно координированных движений на другие [74].

Подвижные игры решают некоторый ряд задач, среди которых выделяют оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспосабливался к ним. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением, благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что будет способствовать упорядочиванию взаимодействия участников и устранил излишнее возбуждение.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это сознательная деятельность, в которой проявляются и развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

Многочисленное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли, что развивает у них организаторские способности.

Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные

приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявления решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих.

Занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять различные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и устойчивость, что важно для жизни [38].

### **Значение подвижных игр в разных частях урока.**

Как правило, урок подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из этих частей решает свои цели и задачи.

Важно уже в подготовительную часть занятия включать подвижные (развивающие) игры с целью повысить настроение у детей и заинтересовать их. Веселое настроение является существенным элементом игры и оказывает положительное влияние на состояние нервной системы ребенка, радостное настроение сопровождается физиологическими изменениями в организме: повышается деятельность сердца и дыхательного аппарата. Сила и искренность переживаний детей во время игры делают ее эффективным средством воспитания, поэтому игру нужно проводить живо, интересно и эмоционально.

С помощью игр в подготовительной части занятия решаются следующие задачи:

- ✓ активизация внимания занимающихся;
- ✓ создание бодрого настроения;
- ✓ подготовка аппарата занимающихся к предстоящей работе, а также повышение функциональных возможностей организма.

Игры следует проводить не более 10 минут.

Для улучшения эмоционального состояния, развития физических качеств, проверки степени овладения теми или иными двигательными навыками, развития музыкальности (ритмичности) в ос-

новой части урока применяются музыкальные и подвижные (развивающие) игры. Также игра необходима и для развития технической, тактической и психологической подготовки.

Техническая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение учащимися рациональной техникой самых разнообразных приемов и обязательное ее закрепление в игровой обстановке. Основная цель технической подготовки — это овладение всеми способами выполнения изучаемого движения и их различными сочетаниями в условиях, приближенных к игре.

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий [29].

Во время игры можно воспитывать у детей важные волевые качества, дисциплинированность, умение регулировать свои действия, свое поведение. Этому способствует психологическая подготовка [29], которая решает задачи психического воздействия, направленные на воспитание морально-волевых качеств учащихся. Как воля, так и мышцы развиваются только в процессе проявления двигательной деятельности в результате преодоления объективных и субъективных трудностей.

Заключительная часть урока имеет целью приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность. Задачи в заключительной части:

- ✓ снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- ✓ регулирование эмоционального состояния.

Л.П. Матвеев рекомендует после нагрузок, вызывающих к концу занятия образование значительного кислородного долга, использовать такие средства его «оплаты», как аэробные нагрузки умеренной интенсивности.

Игры должны использоваться в физической, технической, тактической подготовке для различных целей.

При использовании игр в физической подготовке делается акцент на то, что игра является методом комплексного воздействия на организм, комплексного совершенствования двигательной деятельности. Игры в целях технической подготовки позволяют создать широкий двигательный базис для перспективного совершен-

ствования координационных способностей, совершенствования отдельных технических приемов.

При использовании игр в целях тактической подготовки подчеркивается, что сама игровая деятельность всегда включает в себе простейшие или более сложные способы ведения борьбы и, по своей сути, является деятельностью тактического плана.

Каждое занятие для занимающихся должно быть уроком открытий, путешествием в увлекательный мир движений, где ученики познают свой организм, учатся ловко управлять своим телом, рационально решать двигательные задачи.

Дети младшего подросткового возраста (10—12 лет) обладают большей устойчивостью в работе сердца, большей емкостью легких, чем дети младшего школьного возраста, хотя дыхательная система у них еще недостаточно развита, дыхание недостаточно глубокое.

Мышцы постепенно растут и укрепляются, но силовые данные развиты слабо, поэтому организм еще недостаточно подготовлен к длительным силовым напряжениям, односторонним нагрузкам.

Нервная система совершенствуется. Нарастает функциональный потенциал воспринимающей системы мозга. Тормозные функции у младших подростков значительно лучше развиты, чем в младшем школьном возрасте, сильнее развита волевая сфера.

Игры более длительны по времени и более насыщены сложными движениями, что способствует воспитанию у младших подростков выносливости.

Детей очень интересуют игры, в которых они могут совершенствовать свои действия. Их увлекает сам процесс игры, им нравится проявлять свою быстроту, ловкость, меткость, смелость, силу и сообразительность.

Дети младшего школьного возраста мыслят более критично и отвлеченно, выходя за пределы образов, предпочитают опираться на чувственные представления и восприятия. Способность к отвлеченному мышлению, приобретенный запас знаний и двигательный опыт позволяют осваивать более сложные игры с многочисленными правилами и сложными взаимодействиями.

Образность в игре у них остается только в названиях персонажей игры и в названии самой игры. Их увлекают сами действия

в игре, взаимоотношения. В этот период они очень подражают действиям спортсменов в различных видах спорта.

Замечания и объяснения преподавателя, руководителя игры, становятся более лаконичными, судейство — более строгим.

Основное место у младших подростков занимают командные игры, потому что именно в этот период у них особенно развито чувство коллективизма, мнение товарища для них важнее мнения взрослых.

Они любят игры, в которых каждый может наилучшим способом показать свои личные возможности и использовать их в интересах своего коллектива.

В связи с акселерацией наступает более раннее половое созревание. У девочек оно начинается именно в этот период (10—12 лет). Физическая акселерация идет параллельно психической. Современные дети более развиты, чем это было ранее.

В связи с ускорением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций нервной и сердечно-сосудистой систем (головокружение, сердцебиение, повышенная чувствительность к звукам, запахам и др.). Все это отражается на поведении детей, и в частности в играх.

Дети менее уравновешены психологически, они бурно проявляют свои эмоции в процессе игры. В связи с этим необходимо повышать требования к соблюдению правил, при чрезмерной возбудимости делать перерывы в игре, ссылаясь на необходимость напоминать об отдельных правилах игры, тактику поведения в игре и т.п.

В этот период рассматриваются некоторые особенности в играх мальчиков и девочек. Мальчики имеют некоторые преимущества перед девочками в играх в беге на скорость, в играх с элементами борьбы, сопротивления, в играх с метанием на дальность.

Девочек в указанный период начинают интересовать музыкальные игры с элементами художественной гимнастики, танца. Мальчиков же интересуют игры силовые, на выносливость, на скорость бега.

Младшие подростки стремятся быть похожими на взрослых. Это необходимо учитывать преподавателю, воспитателю, быть примером всегда для детей.

У младших подростков ярко выражено стремление к общению с товарищами. Наряду с этим проявляется тенденция к авторитетному осуждению плохого поступка товарища, показу своих знаний, силы, смелости и даже хвастовства и нарушению дисциплины из чувства протворечия.

В этот период у детей начинается процесс самоутверждения. Чтобы укрепить свое «Я», мальчики часто употребляют силу, что нередко приводит к конфликтам.

В то же время и мальчики, и девочки стремятся общаться со сверстниками.

Анализируя все изложенное выше, можно сделать следующее заключение:

1. Игры являются эффективным средством всесторонней физической подготовки.

2. Игры необходимо систематически использовать в учебно-тренировочных занятиях, что позволяет оживить занятия, сделать их более эмоциональными и качественными, а, следовательно, добиться более полного и всестороннего развития физических качеств, необходимых для овладения сложной техникой.

3. Применяя игры, спортсмены получают возможность выполнить большой объем упражнений и значительно повысить плотность занятий.

4. Игры возможно применять во всех частях урока. Игровые средства, включенные в подготовительную часть урока, служат для разогревания организма и хорошо втягивают занимающихся в учебный и учебно-тренировочный процессы. Игры, применяемые в конце урока, снимают мышечное напряжение, что помогает закончить занятие с подъемом, с чувством удовлетворения.

5. Игровой метод следует применять дифференцированно, в зависимости от возраста и подготовки занимающихся.

6. Игровой метод не должен противопоставляться физическим методам и средствам, а должен дополнять их, способствовать более полному решению задач подготовки танцоров, овладению техникой избранного вида и развитию общей и специальной подготовленности.

7. Применение игровых средств позволяет привлечь большое число людей к занятиям танцевальным спортом.

## ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ СТИМУЛИРУЕМОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ У ДЕТЕЙ 10—12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

### **2.1. Содержание модульной технологии стимулируемого развития двигательных координаций у детей 10—12 лет, занимающихся танцевальным спортом, на основе использования игрового метода**

В настоящее время в понимании и употреблении термина «педагогическая технология» существует несколько различных позиций [102]:

1) педагогические технологии как разработка и применение средств, инструментария, аппаратуры, учебного оборудования и ТСО для учебного процесса (Б.Т. Лихачев, С.А. Смирнов, Р. де Киффер, М. Мейер);

2) педагогическая технология понимается как процесс коммуникации или способ выполнения учебной задачи, включающий применение бихевиористских методов и системного анализа для улучшения обучения (В.П. Беспалько, М.А. Чошанов, В.А. Слостенин, В.М. Монахов, А.М. Кушнир, Б. Скиннер, С. Гибсон, Т. Сакамото);

3) педагогическая технология рассматривается как обширная область знания, занимающаяся конструированием оптимальных обучающих систем и опирающаяся на данные социальных, управленческих и естественных наук (И.П. Пидкасистый, В.В. Гузев, М. Эраут, Р. Стакенас, Р. Кауфман, Д. Эли, С. Ведемейер);

4) четвертая позиция представляет многоаспектный подход и предлагает рассматривать несколько значений педагогической технологии одновременно (М.В. Кларин, В.В. Давыдов, Г.Л. Селевко, Д. Финн, К.М. Силбер, П. Митчелл, Р. Томас).

Согласно ЮНЕСКО (1996 г.) под педагогической технологией понимается систематический метод планирования, применения и оценивания всего процесса обучения и усвоения знаний путем учета человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними для достижения более эффективной формы образования.

В образовательной практике понятие «педагогическая технология» используется на трех иерархически соподчиненных уровнях (Г.К. Селевко):

I. **Общепедагогический (общедидактический) уровень:** общепедагогическая (общедидактическая, общевоспитательная) технология характеризует целостный образовательный процесс в данном регионе, учебном заведении на определенной ступени обучения. Здесь педагогическая технология синонимична педагогической системе: в нее включается совокупность целей, содержания, средств и методов обучения, алгоритм деятельности субъектов и объектов процесса.

II. **Частнометодический (предметный) уровень:** термин «частнопредметная педагогическая технология» употребляется в значении «частная методика», т.е. как совокупность методов и средств для реализации определенного содержания обучения и воспитания в рамках одного предмета, класса, мастерской учителя (методика преподавания предметов, методика компенсирующего обучения, методика работы учителя, воспитателя).

III. **Локальный (модульный) уровень:** локальная технология представляет собой технологию отдельных частей учебно-воспитательного процесса, решение частных дидактических и воспитательных задач (технология отдельных видов деятельности, формирования понятий, воспитания отдельных личностных качеств, технология урока и др.).

Технология развития двигательных координаций представляет собой технологию отдельной части (модуля) тренировочного процесса и поэтому относится к третьему уровню и является локальной (модульной).

В теории обучения под модулем понимается определенная «доза» информации или действия, достаточная для формирования тех или иных профессиональных знаний либо навыков будущего специалиста.

Таким образом, модульная технология обучения представляет собой реализацию процесса обучения путем разделения его на системы «функциональных узлов» — профессионально значимых действий и операций, которые выполняются обучаемыми более или менее однозначно, что позволяет достигать запланированных результатов обучения [127].

Любая технология должна опираться на определенную научную концепцию, обладать целостностью, быть эффективной и воспроизводимой в других однотипных образовательных учреждениях.

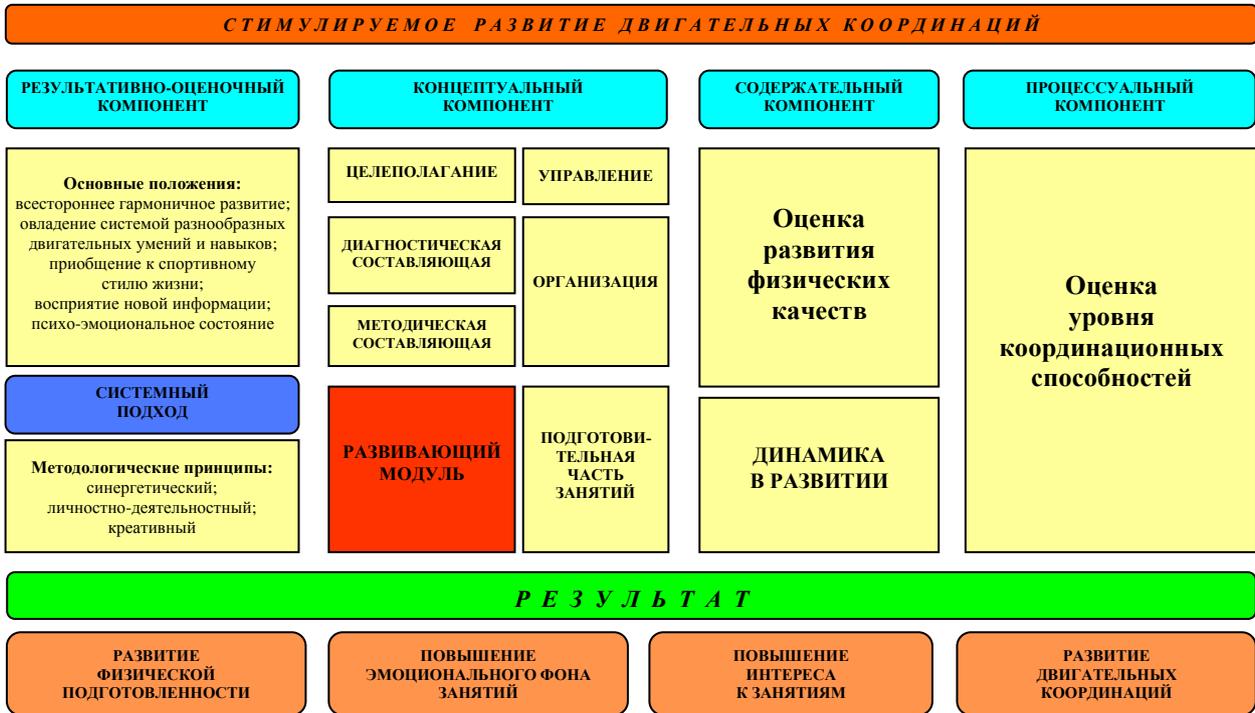
Основанием для разработки модульной технологии развития двигательных координаций у детей 10—12 лет, занимающихся танцевальным спортом, в тренировочном процессе послужило:

- изучение учебно-методической литературы, результатов научных исследований, направленных на совершенствование процесса физического воспитания детей 10—12 лет;
- анализ предварительных результатов нашего исследования;
- контингент занимающихся: мальчики и девочки 10—12 лет;
- результаты анкетирования занимающихся танцевальным спортом;
- необходимость качественного совершенствования тренировочного процесса в танцевальном спорте на основе использования современных педагогических технологий, введения новых ранее не использованных методик.

Структура модульной технологии развития двигательных координаций включает концептуальный, содержательный, процессуальный и результативно-оценочный компоненты (см.: рис. 1).

В основу экспериментальной технологии были заложены концептуальные положения физического воспитания детей и подростков, разработанные учеными и практиками в последние годы:

1. Ориентация на всестороннее развитие организма в соответствии с биологическими, интеллектуальными и нравственными законами.
2. Осознание необходимости приобщения к спортивному образу жизни как главному условию реализации комплекса общественно и лично значимых целей.
3. Приобретение системы разнообразных двигательных умений и навыков, отражающих естественную потребность организма в оптимальной мышечной активности и обеспечивающих рациональную двигательную деятельность.
4. Восприятие новой информации.
5. Повышение психо-эмоционального состояния.



**Рис. 1. Технология стимулируемого развития двигательных координаций у детей 10–12 лет, занимающихся танцевальным спортом**

В качестве ведущих методологических принципов, на основе которых разрабатывалась технология учебного процесса, были выбраны синергетический, личностно-деятельностный и принцип креативности.

Системный подход позволяет рассматривать все компоненты технологии во взаимосвязи и развитии: синергетический подход обеспечивает повышение эффективности обучения занимающихся за счет активного использования их внутреннего ресурса и возможностей, определяемых условиями внешней среды; личностно-деятельностный подход выражает направленность технологии на личность занимающегося с приоритетом развития личностных способностей и индивидуальности; принцип креативности означает творчество преподавателя (подготовка к занятию), спортсменотанцоров (деятельность на занятии), а также их совместное творчество на занятии [6].

Содержательный компонент включает целевую, диагностическую и методическую составляющие.

Сознательная цель определяет выбор способов, действий и выступает как средство управления, сверки результатов действий с прогнозируемым итогом. Цель тесно связана с мотивацией, поскольку принятие целей, осознание их важности и значимости, оказывает большое влияние на мотивацию образовательной деятельности занимающегося.

В целях оптимального функционирования педагогической технологии необходимо иметь информацию об исходном уровне подготовленности занимающихся, о динамике данных показателей в ходе обучения. В связи с этим важным условием реализации предложенной технологии является разработка пакетов диагностических материалов.

Диагностическая составляющая включает подбор соответствующих тестов, количественных и качественных критериев оценки прироста выбранных двигательных координаций, их разновидностей и проявлений.

Методическая составляющая включает разработку методики развития двигательных координаций у танцоров 10—12 лет на основе развивающего модуля с активным использованием игрового метода и приемов педагогического воздействия.

Как сложный, динамичный процесс специально организованного педагогического воздействия, в соответствии с учебной программой и поставленными целями развития двигательных координаций, обучение дополняется развивающим модулем (в рамках подготовительной части занятий) с использованием подвижных игр, различных методов увеличения координационной сложности, дополняющих друг друга и обеспечивающих непрерывность развивающих воздействий.

Рассмотрение процессуального компонента как специально организованного процесса образовательной деятельности требует ориентации на групповые формы обучения, совместную деятельность.

Управление процессом обучения и воспитания обеспечивает раскрытие природного потенциала занимающихся и успешную реализацию целей и задач обучения.

Управление деятельностью занимающихся осуществляется через воздействия, направленные на обработку информации и осуществление процесса усвоения, а также на слежение за выполнением содержания и корректировку действий. Также важной характеристикой системы управления является вид информационного процесса, использованного для передачи сигналов управления.

Преподаватель, работая по экспериментальной методике, осуществляет замкнутое управление, которое предполагает постоянное слежение за выполнением правил игры в ходе процесса развивающей деятельности танцоров и коррекцию деятельности в ходе отклонения от заданных значений. Использование направленного информационного процесса ориентирует преподавателя на индивидуальные особенности и возможности занимающихся: их подготовку и мотивацию.

Управление учебно-воспитательным процессом включает в себя действия, связанные с установлением педагогически целесообразных взаимоотношений педагога с занимающимися в ходе решения поставленных задач. Благодаря этой составляющей создается образовательная среда, в которой осуществляется совместная деятельность и общение, развиваются эмоционально-психологические и деловые отношения, формируются ценностные ориентации, обеспечивается развитие их творческих возможностей.

Организационная составляющая технологии содержит набор соответствующих воздействий на условия учебной деятельности,

которые позволяют решить вопросы, связанные с адекватной экспериментальной методикой, организацией учебного и преподавательского труда, их материально-техническим оснащением.

Организационными условиями являются: рационализация использования времени занятия вследствие включения развивающего модуля в подготовительную часть тренировки, тестовых заданий для определения уровня развития двигательных координаций; подготовка и проверка соответствия мест для проведения занятий (танцевальный зал): наличие музыкальной аппаратуры, свободной площади для размещения группы занимающихся.

Важным условием реализации технологии является комплекс разнообразных приемов активизации двигательной деятельности занимающихся. Выбор приемов определяется рядом факторов и условий: возрастом и уровнем физической и специальной подготовки занимающихся; их психо-эмоциональным состоянием; степенью профессиональной компетентности преподавателя. Эти же факторы в значительной мере влияют на выбор использования подвижных игр для успешного развития двигательных координаций, организации разнообразных условий их выполнения; применение оригинальных методов и приемов педагогического воздействия.

Результативно-оценочный компонент определяет эффективность функционирования предлагаемой технологии, связан с выбором соответствующих критериев и показателей. Все критерии и показатели учитывают специфику исследуемых способностей и образуют во взаимодействии целостную систему определения уровня развития двигательных координаций и их влияния на показатели физического развития. Результативно-оценочный компонент позволяет характеризовать эмоциональный фон и интерес к занятиям, степень реализации творческих способностей занимающихся.

Обязательным условием эффективного взаимодействия и полноценного функционирования системы является реализация ее системообразующих функций. Модульная технология может реализовывать следующие функции:

- ✓ информационно-гносеологическую;
- ✓ оценочно-прогностическую;
- ✓ регуляторно-коррекционную;
- ✓ образовательно-технологическую;

- ✓ личностно-воспитательную;
- ✓ творчески развивающую.

К главным системообразующим связям отнесены: объединение процессов гуманизации, интеграции, личностно-деятельностной ориентации на различных ступенях, уровнях и этапах обучения; активное взаимопроникновение процессов профессионализации и социализации.

На их основе происходит разработка содержания, форм и методов обучения, определение критериев и показателей оценки результатов функционирования технологии.

Модульная технология развития двигательных координаций объединяет все представленные компоненты на основе целостного представления об учебно-тренировочном, воспитательном процессе; рационального соотношения его отдельных элементов; структурированного подхода к изучению содержания двигательных координаций, их разновидностей и проявлений; разработки методики их развития.

Построение процесса обучения и тренировки на основе модульной технологии, целесообразность ее использования в практической деятельности были испытаны в ходе педагогического эксперимента. В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной методике. Такой подход позволил более тщательно проработать все компоненты специально организованного образовательного пространства, выявить степень взаимообусловленности отдельных составляющих с первоначальной целью разработать комплекс приемов по вовлечению занимающихся в совместное творческое сотрудничество. В систематических занятиях с использованием подвижных игр танцоры 10—12 лет, входившие в экспериментальную группу, овладели разнообразными двигательными умениями и навыками, с интересом и азартом изучали новые подвижные игры.

Разработка содержания учебно-воспитательного процесса на основе развивающего модуля позволяет создать целостное представление о месте и роли каждого компонента технологии в их целостном взаимодействии; более эффективно управлять сложным механизмом развития и совершенствования двигательной координации; вносить своевременные коррективы в содержание занятий.

Модульная технология развития двигательных координаций позволяет расширить рамки сложившихся представлений в сис-

теме подготовки танцоров, дополняя занятия нетрадиционными формами подвижных игр; расширить имеющиеся у них представления о значимости физической культуры в жизни человека; показать необходимость творческого содружества обучающихся и преподавателя для повышения эффективности занятий.

Таким образом, модульная технология является педагогическим инструментарием преподавателя, позволяющим эффективно управлять познавательной деятельностью обучающихся, учитывая меру влияния различных факторов, определяющих ее успешность; носит мотивационную направленность на субъект-субъектное взаимодействие в учебно-воспитательном процессе; обеспечивает творческую активность и рефлексивную саморегуляцию занимающихся; дает целостное представление об образовательном пространстве, в котором осуществляются совместная деятельность преподавателя и танцоров, эмоционально-психологические отношения между обучающимися, формируются ценностные ориентации, обеспечивается развитие их творческих возможностей.

## **2.2. Методика формирования двигательных координаций танцоров**

Учебно-тренировочные занятия проводились с танцорами 10—12 лет по традиционной программе, существующей в танцевальном клубе. Занятия в экспериментальной группе отличались от контрольной проведением подготовительной части. Подготовительная часть в экспериментальной группе строилась по всем правилам разминки (комплекс общеразвивающих упражнений), а также включала специально подобранные подвижные игры, выполняемые под музыкальное сопровождение, в ходе которых осуществлялось непосредственное воздействие на развитие двигательных координаций танцоров. Основная часть занятий в группах была идентичной и соответствовала разделам учебной программы клуба.

### ***2.2.1. Построение развивающего модуля в подготовительной части учебных занятий***

В многочисленных руководствах, учебниках, методических пособиях разминка определяется как комплекс физических упражнений, предшествующий соревнованию или тренировочному

занятию. Разминка оказывает разностороннее воздействие на организм как местного, так и общего характера [41].

Местное, локальное, воздействие разминки должно проявляться в следующем:

1. Мышцы, участвуя в разминочной работе, продуцируя дополнительное тепло, разогреваются.

2. Местный разогрев мышц увеличивает скорость протекания биохимических реакций, что неизбежно сказывается на мощности мышечного сокращения.

3. Капилляры работающих мышц при разминке расширены, что улучшает кровоснабжение этих мышц.

4. Предварительная мышечная работа увеличивает подвижность суставов вследствие выполнения специальных упражнений на растягивание; это облегчает в дальнейшем возможность совершать более широкие и размашистые движения и уменьшает опасность разрыва соединительной ткани в мышцах.

Общее влияние на организм разминки основано на том, что все процессы, протекающие в организме при мышечной работе, оставляют на некоторое время «след», который после разминки проявляется в виде повышенной возбудимости некоторых нервных центров, в частности таких важных для предстоящей основной работы, как дыхательный, центр регуляции сердечно-сосудистой системы, терморегуляторный и др.

Кроме того, разминка активизирует симпатoadреналовую систему, которая, в свою очередь, через специфические гормоны заранее приспособливает организм к предстоящей деятельности, мобилизуя запасы гликогена, активируя деятельность сердца, легких, сосудов и самой крови.

Предварительная мышечная работа способствует перераспределению крови, вызывая приток ее к тем органам и тканям, которые участвовали в разминке, что также должно положительно сказываться на выполнении предстоящей нагрузки.

Большинство перечисленных эффектов разминки проявляются после общей ее части. Перед специальной же частью ставится задача адаптировать организм к конкретной физической деятельности. Специальная часть разминки должна содержать те же движения, которые характерны для предстоящей спортивной работы [41].

В нашей технологии в специальной части мы использовали подвижные игры.

Общая часть разминки в экспериментальной группе включала общеразвивающие упражнения. Вначале использовались такие движения, как ходьба, приставные шаги с различными движениями рук, модификации шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и др. Используя эти упражнения с применением различных средств увеличения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц. После такого предварительного «разогрева» тела проводилась игра. Это позволяло увеличить эмоциональный фон занятий, повысить интерес к занятию и способствовало развитию двигательных координаций.

Развивающий инновационный модуль был включен в содержание специальной части разминки учебно-тренировочного занятия экспериментальной группы. Его содержание основалось на активном применении игрового метода и включало в себя специально подобранные подвижные игры на развитие двигательных координаций (см.: рис. 2).



Рис. 2. Содержание развивающего модуля

Игры проводились под музыкальное сопровождение различных по характеру и темпу произведений, в парах и группах. Музыка использовалась не только в качестве эмоционального настроения занимающихся, но и как средство формирования их умений выполнять движения в соответствии с ритмом, динамикой и характером произведения.

Предлагаемые игры разделены на три группы. В основу данного деления была положена направленность на развитие различных двигательных координаций, а также возможность проведения игры под музыкальное сопровождение, регулирование по темпу и ее организация индивидуально, в парах и в группах. В первую группу вошли игры на развитие согласованности движений и переключение с одного движения на другое. Вторую группу представили игры на развитие пластичности. В третьей группе были игры на развитие ритмичности движений (табл. 1).

*Таблица 1*

#### **Типологизация подвижных игр различной направленности**

Игры на развитие согласованности движений и переключения с одного движения на другое	Игры на развитие пластичности движений	Игры на развитие ритмичности движений
«Делай как я!»; «Покажи и повтори!»; «Зеркало»; «Заблудившийся рассказчик»	«Музей восковых фигур»; «Создай образ»; «Покажи эмоцию»; «Оживление картины»	«Хлопки и притопы»; «Паровозики»; «Бег со связанными ногами»; «Танец»

Развивающий модуль содержал 12 подвижных игр и был рассчитан на трехразовые занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляла 120 минут. В каждом занятии использовалась одна игра определенной направленности. На следующем занятии использовалась игра уже другой направленности. После трех занятий цикл возобновлялся. В целом за месяц занимающиеся овладевали двенадцатью подвижными играми, направленными на развитие двигательных координаций.

Каждая игра проводилась в течение 20 минут после общей части разминки, включающей в себя комплекс ОРУ. Интенсивность игр определялась по заданной ЧСС (100—120 уд./мин). Такая ЧСС наиболее эффективно решала задачи развития координационных

способностей, поскольку требовала концентрации и точности выполнения двигательного акта.

После проведения игры следовала основная часть занятия, содержание которой было идентичным для обеих групп и соответствовало требованиям учебной программы клуба.

Уменьшение времени, отведенного на основную часть занятия, вследствие использования подвижной игры в специальной части разминки являлось незначительным. Интенсивность повышалась за счет развивающего модуля, что не снижало общей эффективности тренировочного занятия.

*Таблица 2*

**Сравнительная характеристика педагогических условий организации подготовительной части учебного занятия в экспериментальной и контрольной группах**

Условия	Традиционная разминка	Экспериментальная разминка
Задача	Подготовить организм к предстоящей работе	Подготовить организм к предстоящей работе; развивать двигательные координации
Продолжительность	15–20 минут	25–30 минут
Форма	ОРУ	ОРУ + подвижная игра
Способ проведения	В разомкнутом строю, в движении и др.	ОРУ поточный, игры по площадке танцевального зала
Методы	Рассказ, показ	Показ, сопровождающийся комментарием. Методы увеличения координационной сложности упражнения
Структура	Общая часть + специфическая часть	Общая часть + специфическая часть + развивающая часть
Моторная плотность	Простои, связанные с объяснением упражнения	Простои, связанные с объяснением правил и условий игры
Наличие музыкального сопровождения	Нет	Есть

При разучивании новых подвижных игр в экспериментальной группе применялись специфические и общепедагогические методы физического воспитания [133]:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Преподаватель должен подчеркивать своими движениями моменты расслабления, напряжения, характер двигательного или танцевального элемента.

В занятиях эти методы использовались комбинированно, т.е. показ сопровождался словесным комментарием. При объяснении правил игры акцентировалось внимание на правильном выполнении условий игры. Игра обязательно сопровождалась подсчетом и методическим комментарием.

В начале применения экспериментальной методики больше времени уделялось объяснению правил и условий игры, т.к. правильное исполнение новых движений в игре уже содержало в себе координационную сложность для занимающихся. Координационная трудность выполнения увеличивалась за счет увеличения темпа и ритма музыки, изменения направлений движения.

Разучивание в нашем случае не являлось главной задачей подготовительной части занятия. Если на разучивание тратить много времени, то ценность воздействия игр на функциональные системы снизится, да и интерес может пропасть. Поэтому ознакомление и разучивание не были продолжительными, некоторая «доработка» в этом отношении возможна и в процессе комплексного выполнения в нужном темпе при должной нагрузке [80].

Каждое занятие носило в себе элемент новизны, что оказывало влияние на формирование двигательных координаций у танцоров. Запас двигательных умений и навыков занимающихся постоянно увеличивался и обновлялся. Координационная сложность заданий возрастала вследствие увеличения числа вариативности упражнений; повышались требования к точности, быстроте, целесообразности, экономичности и стабильности выполнения игровых приемов в одно и то же время, выполнения в условиях дефицита времени.

К концу эксперимента занимающиеся знали несколько развивающих подвижных игр, умели правильно технически выполнять условия и требования правил игры.

### ГЛАВА 3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ СТИМУЛИРУЕМОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ

#### 3.1. Динамика показателей двигательных координаций

В процессе применения экспериментальной методики под воздействием средств и методов, составляющих содержание развивающего модуля, была выявлена положительная динамика показателей, отображающих уровень сформированности исследуемых разновидностей двигательных координаций.

Перед началом исследования в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах с целью определения исходного уровня развития было проведено тестирование двигательных координаций с помощью тестов А. Шлемина: сочетание движений руками, туловищем и ногами; переключение с одного движения на другое; челночный бег; пластичность, ритмичность и гибкость. Статистическую обработку экспериментальных данных проводили по t-критерию Стьюдента на компьютере.

Сравнительный анализ свидетельствует о незначительных и в большинстве случаев статистически недостоверных различиях сравниваемых групп и позволяет обеспечить проведение объективного педагогического эксперимента.

В результате включения в учебный процесс развивающего модуля с целью развития двигательных координаций у танцоров произошли достоверные изменения по ряду показателей ( $p < 0,05$ ).

Эффективность мышечной деятельности во многом определяется рациональным использованием двигательного потенциала. В управлении движениями важнейшее место занимает объективное восприятие их параметров. Неординарные ситуации предъявляют повышенные требования к согласованию движений и переключению внимания, пространственно-временной и пространственно-силовой точности движений, что связано с проявлением ловкости [11, 12, 39, 76, 91, 124].

Для сравнения показателей экспериментальной и контрольной групп были получены разности между конечными и исходными результатами участников эксперимента, т.е. после и до применения технологии.

Способность к согласованию движений оценивали тестом А. Шлемина «Сочетание движений руками, туловищем и ногами».

После проведения эксперимента выявлено достоверное увеличение показателя способности к согласовыванию движений у танцоров в ЭГ ( $p < 0,05$ ), его прирост составил 16,4%, в контрольной группе отмечено увеличение этого показателя на 2,4%, эти данные не являются статистически достоверными ( $p > 0,05$ ) (табл. 3). Достоверные изменения показателей способности к согласованию движений отмечены при сравнении результатов экспериментальной и контрольной групп ( $p < 0,05$ ).

Таблица 3

**Достоверность различий в показателях способности к согласованию движений в начале и в конце эксперимента**

Способность к сочетанию движений руками, туловищем и ногами	$M \pm \sigma$ ЭГ (n = 10)	$M \pm \sigma$ КГ (n = 10)	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	8,25 ± 0,3	8,3 ± 0,3	-0,3	$p > 0,05$
После эксперимента	9,6 ± 0,3	8,5 ± 0,3	7,2	$p < 0,05$
t-критерий Стьюдента	8,8	1,3		
Значимость внутри групп (P)	$p < 0,05$	$p > 0,05$		
Прирост показателей, %	16,4%	2,4%		

Способность к переключению с одного движения на другое оценивали тестом А. Шлемина «Переключение с одного движения на другое».

После проведения эксперимента выявлено достоверное увеличение показателя способности к переключению с одного движения на другое у танцоров в ЭГ ( $p < 0,05$ ), его прирост составил 13,5%. В контрольной группе отмечено увеличение этого показателя на 2,3%, которое не является статистически достоверным ( $p > 0,05$ ) (табл. 4). Достоверные изменения показателей способности к согласовыванию движений отмечены при сравнении результатов экспериментальной и контрольной групп ( $p < 0,05$ ).

Таблица 4

**Достоверность различий в показателях переключения  
с одного движения на другое в начале и в конце эксперимента**

Способность к переключению с одного движения на другое	$M \pm \sigma$ ЭГ (n = 10)	$M \pm \sigma$ КГ (n = 10)	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	8,5 ± 0,3	8,6 ± 0,3	-0,7	p > 0,05
После эксперимента	9,65 ± 0,2	8,8 ± 0,3	11,1	p < 0,05
t-критерий Стьюдента	9,5	1,7		
Значимость внутри групп (P)	p < 0,05	p > 0,05		
Прирост показателей, %	13,5%	2,3%		

Оценка координационных способностей, относящихся к целостным действиям, проводилась при помощи теста «челночный бег».

Таблица 5

**Достоверность различий в показателях координационных способностей, относящихся к целостным действиям,  
в начале и в конце эксперимента**

Показатели координационных способностей, относящихся к целостным действиям	$M \pm \sigma$ ЭГ (n = 10)	$M \pm \sigma$ КГ (n = 10)	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	9,01 ± 0,4	9,12 ± 0,4	-0,6	> 0,05
После эксперимента	8,69 ± 0,3	8,93 ± 0,3	-1,6	> 0,05
t-критерий Стьюдента	2,9	-1,1		
Значимость внутри групп (P)	< 0,05	> 0,05		
Прирост показателей, %	3,7%	2,1%		

Показатели уровня развития координационных способностей, относящихся к целостным действиям (табл. 5), достоверно улучшились в экспериментальной группе на 3,7% (p < 0,05). В контрольной группе эти показатели увеличились на 2,1% (p > 0,05), но они не являются статистически достоверными. Вероятно, на развитие данной двигательной координации решающее воздействие оказало применение средств общей физической подготовки учебной программы по физическому воспитанию.

Пластичность — интегрирующая двигательная координация, присущая двигательным действиям, близким к совершенству, отражающая внутренний мир человека [89]. Впервые на нее указал Н.А. Бернштейн [13], назвав ее пластикой. По его мнению, это определенное по рисунку и ритму движение человеческого тела, отражающее его духовный мир. Пластичность имеет сложное структурное содержание и в различных видах мышечной деятельности имеет специфические разновидности и проявления, формирование каждого из которых предусматривает использование системы упражнений оздоровительного характера, направленных на повышение артистичности, грациозности, выразительности движений.

Недооценка и отсутствие планомерной, целенаправленной работы по развитию и совершенствованию данного качества приводит к постепенному снижению его уровня, что отрицательно сказывается на эстетичности двигательных действий.

Определение уровня развития пластичности телодвижений в упражнениях с музыкальным сопровождением проводилось при помощи теста «выполнение танцевального движения русский шаг».

Исходный уровень развития пластичности (табл. 6) у танцоров экспериментальной и контрольной группы был средний —  $3,2 \pm 0,3$  балла, т.к. многие испытуемые не могли слитно и четко воспроизвести предложенную им композицию.

Таблица 6

**Достоверность различий в показателях пластичности телодвижений в упражнениях с музыкальным сопровождением в начале и в конце эксперимента**

Показатель пластичности движений	$M \pm \sigma$ ЭГ (n = 10)	$M \pm \sigma$ КГ (n = 10)	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	$3,2 \pm 0,3$	$3,2 \pm 0,3$	0,0	$> 0,05$
После эксперимента	$4,7 \pm 0,3$	$3,4 \pm 0,3$	8,5	$< 0,05$
t-критерий Стьюдента	4,8	1,3		
Значимость внутри групп (P)	$< 0,05$	$> 0,05$		
Прирост показателей, %	46,9%	6,2%		

После экспериментального периода выявлено достоверное увеличение этого показателя в экспериментальной группе, прирост

составил 46,9% ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе показатель уровня развития пластичности возрос на 6,2%, но увеличение этого показателя не является статистически достоверным. Танцоры экспериментальной группы лучше справились с повтором предложенной композиции ( $4,7 \pm 0,3$ ), чем танцоры контрольной группы ( $3,4 \pm 0,3$ ). Улучшение данного показателя связано с применением технологии развития двигательных координаций: включением в занятия подвижных игр с танцевальными элементами, движениями, требующими передачи характера и содержания музыкального сопровождения, увеличением их координационной сложности. Игровые задания, элементы и движения, в отличие от общеразвивающих, связаны с участием всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сопровождаются соответствующей мимикой, не имеют четко выраженных пауз, остановок, одно действие плавно перетекает в другое, что способствует совершенствованию пластичности [91].

Ритмичность — основа функционирования живых систем, обеспечивающая саморегуляцию процессов, адаптацию к изменяющимся условиям окружающей среды, поддержание гомеостаза, а также синхронизацию физиологических процессов под воздействием физической нагрузки [1, 7, 12, 13]. Двигательным действиям присущ определенный ритм, т.е. закономерное чередование усилий разной величины.

Ритмичность определяет рациональное соотношение отдельных частей двигательного акта, обуславливает их непрерывность в течение заданного времени, а также его характер, согласованность и амплитуду движений [91].

Для оценки уровня развития способности к проявлению ритма в упражнениях с музыкальным сопровождением занимающимся было предложено выполнить несложные в координационном отношении упражнения под разные музыкальные фрагменты. Оценивалось соответствие характера движения содержанию мелодий, совпадение по амплитуде и темпу.

Исходный уровень развития данной двигательной координации (табл. 7) в группах был средний и соответствовал: ЭГ —  $3,2 \pm 0,6$ , КГ —  $3,4 \pm 0,6$  ( $p > 0,05$ ). В результате проведенного эксперимента выявлено достоверное различие между группами в показателях, определяющих способности к ритму. В экспериментальной группе достоверный прирост показателей составил 40,6%

( $p < 0,05$ ), а в контрольной прирост показателей составил 14,7%, не являющийся статистически достоверным.

Включая в занятия танцевальным спортом подвижные игры, танцоры учились слушать музыку, соизмеряя свои движения с музыкальным темпом, рационально распределять усилия, подбирать танцевальные движения, характерные для ритмического рисунка.

Таблица 7

**Достоверность различий в показателях способности к проявлению ритма в упражнениях с музыкальным сопровождением в начале и в конце эксперимента**

Показатель способности к проявлению ритма в упражнениях с музыкальным сопровождением	$M \pm \sigma$ ЭГ (n = 10)	$M \pm \sigma$ КГ (n = 10)	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	$3,2 \pm 0,6$	$3,4 \pm 0,6$	-0,7	$> 0,05$
После эксперимента	$4,5 \pm 0,3$	$3,9 \pm 0,6$	2,5	$< 0,05$
t-критерий Стьюдента	5,4	1,6		
Значимость внутри групп (P)	$< 0,05$	$> 0,05$		
Прирост показателя, %	40,6%	14,7%		

Гибкость, как одна из важных сторон двигательной деятельности, позволяет принимать и удерживать в течение необходимого времени нужную позу, изменять положение тела, выполнять наклоны и взмахи различной амплитуды [89, 113]. Необходимость смены любой позы, принятия нужного положения тела в зависимости от характера двигательной деятельности предъявляет определенные требования к развитию гибкости.

С эстетической точки зрения адекватный уровень гибкости является неотъемлемым компонентом качественного выполнения движения. Именно высокий уровень гибкости позволяет спортсмену продемонстрировать легкое, плавное движение, грациозную координацию и общую свободу движений, а также самоконтроль [2].

Уровень развития гибкости у танцоров экспериментальной и контрольной групп оценивали тестом «Наклон туловища в положении стоя».

Исходные данные развития гибкости (табл. 8) у танцоров в ЭГ ( $10 \pm 3,6$ ) ниже, чем в КГ ( $10,2 \pm 2,6$ ). Хотя отмечен прирост показателей в обеих группах (ЭГ = 11,5%, КГ = 13,5%), эти данные

не являются статистически достоверными, так же как при сравнении конечных результатов между группами. Это можно объяснить тем, что в подготовительной части контрольной группы отводилось лишь небольшое время для растягивания мышц с целью подготовки их к предстоящей работе, а в подвижных играх подготовительной части экспериментальной группы задания на растягивания отсутствовали.

Таблица 8

**Достоверность различий в показателях гибкости  
в начале и в конце эксперимента**

Показатель гибкости	М ± σ ЭГ (n = 10)	М ± σ КГ (n = 10)	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	10 ± 3,6	10,2 ± 2,6	-0,1	> 0,05
После эксперимента	11,4 ± 3,6	11,7 ± 2,6	-0,2	> 0,05
t-критерий Стьюдента	0,8	1,2		
Значимость внутри групп (P)	> 0,05	> 0,05		
Прирост показателей, %	14%	14,7%		

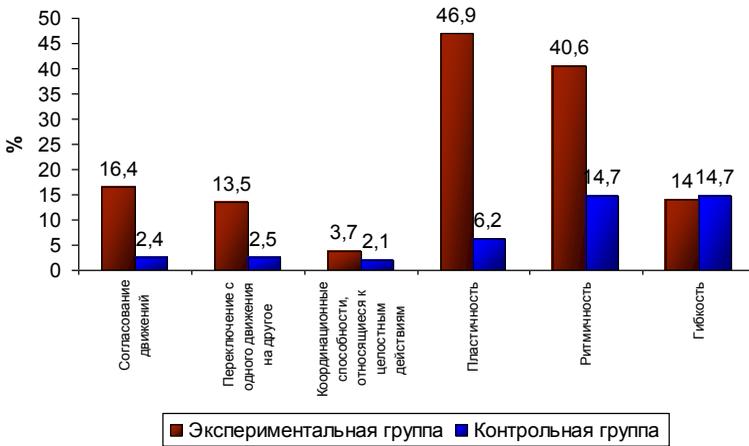
Очевидно, что при проведении разминки (в том числе, используя игровые элементы) мы можем только поддерживать уровень гибкости занимающихся, а чтобы его улучшить, необходимо выполнять специальные упражнения в основной части занятия.

Но поддержание имеющегося уровня развития этого качества также является немаловажной задачей: с возрастом и без применения дополнительных растягивающих упражнений гибкость ухудшается. А снижение ее показателей — первый признак раскоординации функций организма и ухудшения здоровья.

В результате применения экспериментальной методики увеличение исходных результатов наблюдается в следующих исследуемых двигательных координациях (см.: рис. 3): достоверные изменения в динамике (в экспериментальной группе) произошли при определении способности к согласованию движений, переключе-

нию с одного движения на другое, пластичности и ритмичности, в уровне развития координационных способностей.

Незначительное увеличение результата наблюдалось в уровне развития гибкости танцоров, но эти данные являются статистически недостоверными ( $p > 0,05$ ). Возможно, при увеличении числа испытуемых достоверность результатов была бы выше.



**Рис. 3. Результирующий график применения методики развития двигательных координаций у танцоров 10–12 лет в процессе занятий танцевальным спортом (в процентах, %)**

### **3.2. Изменение показателей, отражающих уровень физической подготовленности танцоров**

Для того чтобы узнать влияние реализации экспериментальной программы на развитие кондиционных способностей занимающихся, мы проанализировали показатели физической подготовленности танцоров в обеих группах.

Уровень физической подготовленности занимающихся определяется с помощью тестов, предусмотренных программами физического воспитания.

В большинстве случаев по результатам измерения преимущество имели девушки экспериментальной группы.

Незначительные различия наблюдались при определении уровня развития скоростных способностей.

Уровень развития быстроты оценивали тестом «Бег на месте за 30 сек».

Исходный уровень показателя быстроты контрольной группы был на 0,2% выше показателя экспериментальной группы ( $p > 0,05$ ). После проведения эксперимента показатели изменились весьма незначительно. Прирост составил в ЭГ 3,5%, в КГ — 2,7% ( $p > 0,05$ ). Данные показатели увеличились в ходе физического развития занимающихся экспериментального периода. Задачи по улучшению показателей быстроты не являются приоритетными в связи с тем, что в предложенных играх ставится условие правильного и точного исполнения действий (табл. 9).

Таблица 9

**Достоверность различий в показателях быстроты  
в начале и в конце эксперимента**

Показатель быстрота	$M \pm \sigma$ ЭГ (n = 10)	$M \pm \sigma$ КГ (n = 10)	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	14,2 ± 1,3	14,4 ± 1,5	-0,2	> 0,05
После эксперимента	14,7 ± 1,6	14,8 ± 1,5	-0,1	> 0,05
t-критерий Стьюдента	0,7	0,6		
Значимость внутри групп (P)	> 0,05	> 0,05		
Прирост показателей, %	3,5%	2,7%		

Уровень развития **силы** сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса оценивали тестом «подтягивание на высокой перекладине из виса» (мальчики) и «подтягивание на низкой перекладине из виса лежа» (девочки).

Уровень развития данного физического качества увеличился незначительно. Достоверность различий наблюдается в показателях силы разгибателя локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча внутри контрольной группы мальчиков. Достоверность различий среди девочек отсутствует (табл. 10, 11).

Таблица 10

**Достоверность различий в показателях силы  
разгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча  
в начале и в конце эксперимента (мальчики)**

Показатель силы разгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча (мальчики)	$M \pm \sigma$ ЭГ	$M \pm \sigma$ КГ	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	$5,0 \pm 0,6$	$4,8 \pm 0,6$	0,7	$> 0,05$
После эксперимента	$5,4 \pm 1,0$	$5,4 \pm 0,3$	0,0	$> 0,05$
t-критерий Стьюдента	1,0	2,5		
Значимость внутри групп (P)	$> 0,05$	$< 0,05$		
Прирост показателей, %	8%	12,5%		

Таблица 11

**Достоверность различий в показателях силы  
разгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча  
в начале и в конце эксперимента (девочки)**

Показатель силы разгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча (девочки)	$M \pm \sigma$ ЭГ	$M \pm \sigma$ КГ	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	$18,2 \pm 2,3$	$18,4 \pm 2,9$	-0,2	$> 0,05$
После эксперимента	$20,0 \pm 1,6$	$20,2 \pm 2,9$	-0,2	$> 0,05$
t-критерий Стьюдента	1,9	1,3		
Значимость внутри групп (P)	$> 0,05$	$> 0,05$		
Прирост показателей, %	9,9%	9,8%		

Для оценки силы разгибателей коленного и тазобедренного суставов использовался следующий тест: испытуемый становится спиной вплотную к стене и начинает спускаться вдоль до тех пор, пока углы в коленном и тазобедренном суставах не составят 90° (табл. 12).

Прирост показателей данного качества является незначительным: ЭГ — 4,6%, КГ — 1,8%. В обеих группах полученные данные не являются статистически достоверными.

Таблица 12

**Достоверность различий в показателях силы разгибателей коленного и тазобедренного суставов в начале и в конце эксперимента**

Показатель силы разгибателей коленного и тазобедренного суставов	М ± σ ЭГ (n = 10)	М ± σ КГ (n = 10)	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	111,5 ± 24,4	112,2 ± 39,6	0,0	> 0,05
После эксперимента	116,7 ± 26,0	114,2 ± 40,6	0,2	> 0,05
t-критерий Стьюдента	0,4	0,1		
Значимость внутри групп (P)	> 0,05	> 0,05		
Прирост показателей, %	4,6%	1,8%		

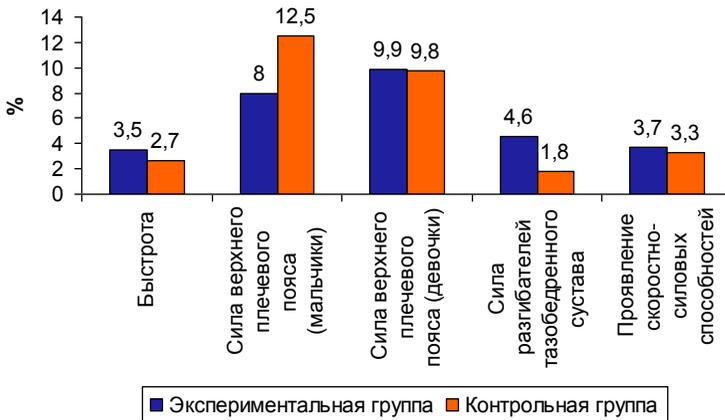
Проявление скоростно-силовых способностей оценивали тестом «поднимание-опускание туловища за 30 с».

Динамика изменения данного качества также не имеет достоверных различий с исходными показателями (табл. 13).

**Достоверность различий в показателях скоростно-силовой способности в начале и в конце эксперимента**

Показатель скоростно-силовой способности	М ± σ ЭГ (n = 10)	М ± σ КГ (n = 10)	t-критерий Стьюдента	Значимость различий между группами (P)
До эксперимента	26,9 ± 2,6	26,8 ± 2,3	0,1	> 0,05
После эксперимента	27,9 ± 1,6	27,7 ± 1,9	0,2	> 0,05
t-критерий Стьюдента	1,0	0,9		
Значимость внутри групп (P)	> 0,05	> 0,05		
Прирост показателей, %	3,7%	3,3%		

Как видно из диаграммы (см.: рис. 4) в большинстве случаев по результатам измерения преимущество имели танцоры экспериментальной группы. Исключение составляет показатель уровня развития силы верхнего плечевого пояса у мальчиков контрольной группы.



**Рис. 4. Результирующий график изменения показателей физического развития (в процентах, %)**

Динамика изменения показателей уровня физической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной

групп в ходе проводимого эксперимента показывает, что наибольший прирост наблюдается в упражнениях силовой, скоростно-силовой направленности, сопряженных с развитием двигательных координаций.

### 3.3. Исследование интересов и мотиваций занятий танцевальным спортом

Определение целей и мотивов занятий танцевальным спортом в настоящее время у подрастающего поколения, а также степени воздействия танцев на человека является важным фактором для выбора средств и методов работы и дальнейшего пути развития.

Анализ опроса детей, занимающихся танцевальным спортом, показывает, что первостепенными мотивами для детей в возрасте 8—13 лет являются: стремление достичь высокого спортивного мастерства — 92,16%; возможность получить вознаграждение за высокие результаты — 75,00%; желание побывать на соревнованиях в других городах страны, за границей — 82,69% (см.: рис. 5). Для танцоров в возрасте 14 лет и старше мотивы распределяются следующим образом: стремление достичь высокого спортивного мастерства — 72,41%; желание достичь высокого физического развития и красивого телосложения — 68,97%; желание побывать на соревнованиях в других городах страны, за границей — 65,52% (см.: рис. 6).

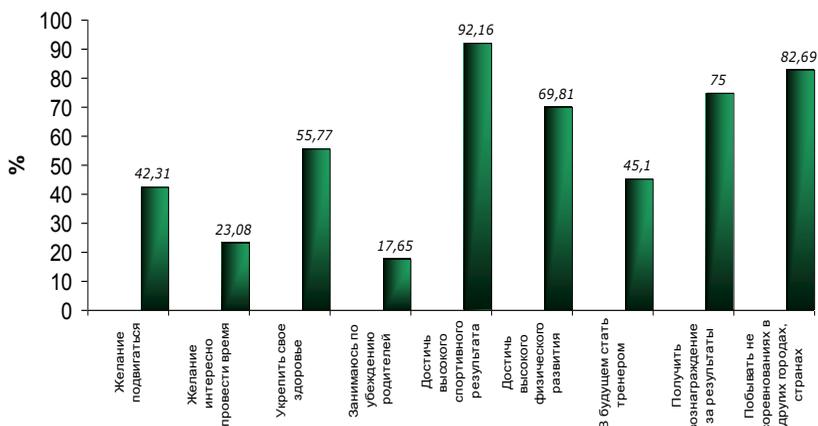
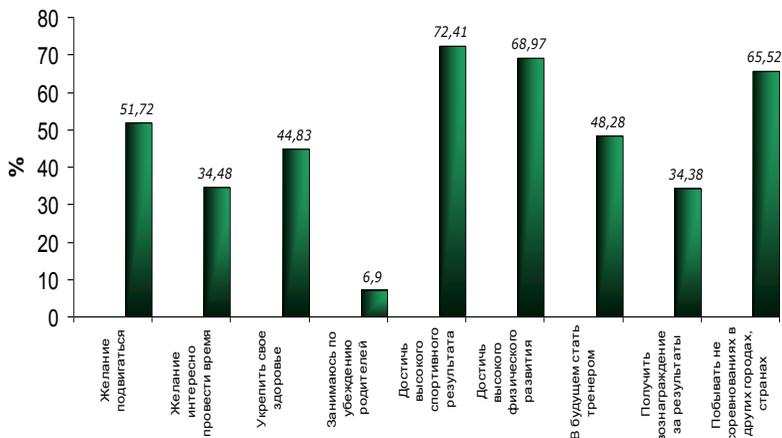
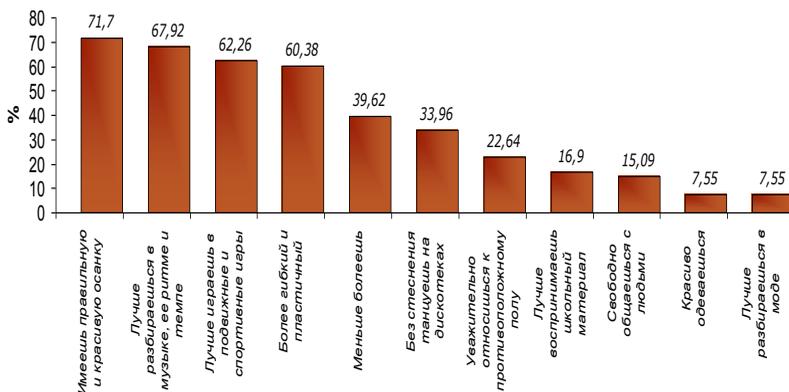


Рис. 5. Мотивация детей 8–13 лет к занятиям танцевальным спортом (в процентах, %)



**Рис. 6. Мотивация старших танцоров к занятиям танцевальным спортом (в процентах, %)**

Танцоры 8—13 лет в ответах на определение отличительных особенностей от других ребят, которые не занимаются танцевальным спортом, указали: 71,70% респондентов отмечают у себя правильную и красивую осанку, 67,92% лучше разбираются в музыке, ее ритме и темпе, 62,26% лучше играют в подвижные и спортивные игры, 60,38% более гибкие и пластичные (см.: рис. 7).

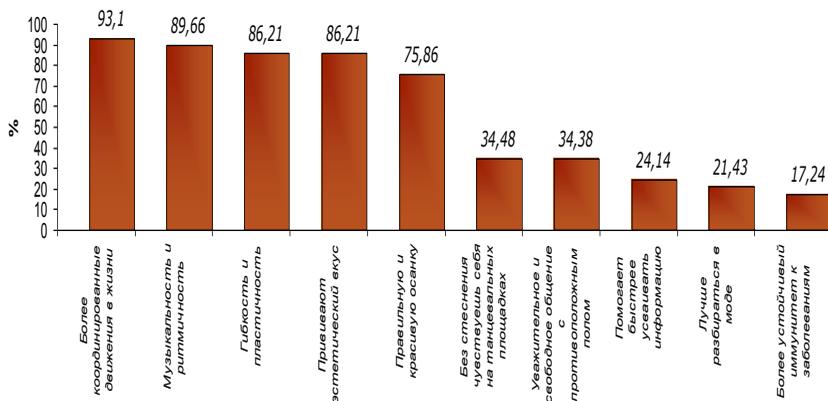


**Рис. 7. Влияние занятий танцевальным спортом (результаты анкетирования танцоров 8—13 лет), (в процентах, %)**

Остальные качества, такие как, свободное общение с противоположным полом, восприятие школьного материала, умение кра-

сиво одеваться, лучше разбираться в моде, без стеснения танцевать на дискотеках, уважительное отношение к противоположному полу, а также меньшая подверженность заболеваниям, имеют показатель ниже 40%.

В ответах старших танцоров на вопросы воздействия занятий танцевальным спортом на организм занимающихся указано: 93,10% респондентов полностью согласны с тем, что занятия танцевальным спортом дают более координированные, согласованные движения в повседневной жизни; 89,66% — музыкальность и ритмичность; 86,21% — гибкость и пластичность и помогают привить эстетический вкус; 75,86% — правильную и красивую осанку (см.: рис. 8).



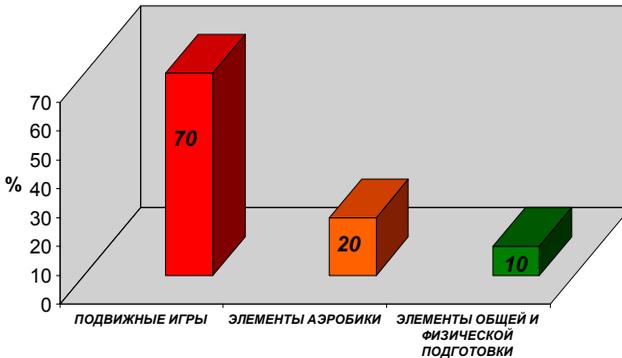
**Рис. 8. Влияние занятий танцевальным спортом (результаты анкетирования старших танцоров), (в процентах, %)**

Исходя из полученных данных, мы сделали вывод, что занятия танцевальным спортом с использованием инновационной технологии дают возможность развития координационных способностей, как на тренировочных занятиях, так и в повседневной жизни, так же они развивают пластичность и гибкость, прививают эстетический вкус и помогают культурному развитию.

Определение эмоционального фона занятий является важным инструментом педагога, что позволяет координировать свои действия с занимающимися. Привлечение специалистов в области танцевального спорта и оценка эмоционального фона методом

экспертных оценок делает этот процесс независимым и более адекватным.

Опрос занимающихся с целью выявления предпочитаемых двигательных активностей в учебно-тренировочном занятии показывает, что 70% респондентов хотели бы, чтобы в занятия включались элементы игр, 20% опрошенных предпочли бы элементы аэробики и 10% — элементы общей физической подготовки (см.: рис. 9).



**Рис. 9. Результаты опроса включения в занятия дополнительных видов двигательной активности (в процентах, %)**

Танцевальные пары, на занятиях которых используется технология стимулированного воздействия двигательных координаций, отмечают увеличение интереса к занятиям танцевальным спортом. Итоги выступлений этих танцоров-спортсменов свидетельствуют об улучшении результатов, проявляющемся в лучшем взаимодействии партнеров в паре, способности ориентации на танцевальной площадке, в отличие от танцоров контрольной группы. Данные показатели позволяют танцорам сделать свой конкурсный танец более уверенным, координированным, что в свою очередь положительно сказывается на результате выступления.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важным компонентом учебно-тренировочного процесса спортсменов-танцоров является формирование культуры движений, что тесно связано с совершенствованием двигательных координаций. Анализ литературных источников и результатов диссертационного исследования показал, что проблема развития двигательных координаций разработана недостаточно, особенно в танцевальном спорте.

Подвижные игры относятся к видам физической активности, пользующимся большой популярностью у детей. Использование игр в учебно-тренировочном процессе подготовки юных танцоров позволяет повысить эмоциональный фон занятий, способствует развитию физических качеств, воспитанию эстетики и культуры движений, повышению интереса к занятиям, а также способствует повышению уровня качественных сторон двигательной деятельности занимающихся танцевальным спортом.

Разработка и научное обоснование модульной технологии развития двигательных координаций на основе активного применения подвижных игр предоставляет значительные возможности для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Структура технологии включает концептуальный, содержательный и результативно-оценочный компоненты. Средством целенаправленного воздействия технологии является развивающий модуль, реализующийся в подготовительной части занятий, в ходе специальной части разминки.

Результаты педагогического эксперимента показали целесообразность использования модульной технологии развития двигательных координаций, которая позволяет индивидуализировать учебно-тренировочный процесс с учетом уровня физического развития и состояния занимающихся. Прирост показателей способности к согласованию движений руками, ногами и туловищем в экспериментальной группе составил 16,4% ( $p < 0,05$ ), в контрольной — 2,4% ( $p > 0,05$ ). Показатель способности переключения с одного движения на другое показал прирост у занимавшихся в экспериментальной группе — 13,5% ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе — 2,3% ( $p > 0,05$ ). Прирост показателей пластичности в ЭК составил 46,9% ( $p < 0,05$ ), в КГ — 6,2% ( $p > 0,05$ ); ритмич-

ности: ЭГ — 40,6% ( $p < 0,05$ ), КГ — 14,7% ( $p > 0,05$ ); координационных способностей, относящихся к целостным действиям: ЭГ — 3,7% ( $p < 0,05$ ); КГ — 2,1% ( $p > 0,05$ ).

Включение в занятия развивающего модуля не оказало статистически достоверного влияния на развитие гибкости: КГ — 14,7% ( $p > 0,05$ ), ЭГ — 14% ( $p > 0,05$ ). Видимо, это связано с тем, что в ходе разминки мышцы юных танцоров еще недостаточно подготовлены для развития данного качества.

Динамика изменения показателей уровня физической подготовленности занимающихся экспериментальной группы в ходе проводимого эксперимента показывает положительный результат, но эти данные не являются статистически достоверными. Настоящее положение объясняется тем, что инновационный развивающий модуль был направлен в большей степени на развитие двигательных координаций, что, безусловно, сопряжено с повышением уровня физической подготовленности, но в пределах статистически незначимых показателей.

Организация учебно-тренировочного процесса на основе модульной технологии развития двигательных координаций у танцоров 10—12 лет позволяет учитывать их потребности и мотивацию к занятиям танцевальным спортом. В возрасте 8—13 лет первостепенным мотивом занятий танцевальным спортом является достижение высокого спортивного мастерства (92,2%). Для танцоров 14 лет и старше мотив достижения высокого мастерства также значим. Но одновременно у них проявляется и другая мотивация: у 72,4% респондентов это выражено в желании достичь высокого физического развития, в то время как проявление мотива достичь красивого телосложения наблюдается у 68,9% респондентов.

В ходе социологического опроса выявлено, что:

➤ 93,1% опрошенных танцоров полностью согласны с тем, что занятия танцевальным спортом позволяют развивать координацию детей; 89,7% отметили возможности развития музыкальности и ритмичности; 86,2% указали, что гибкость и пластичность являются результатом занятий, помогают привить эстетический вкус и сформировать правильную и красивую осанку;

➤ 70% респондентов хотели бы, чтобы в содержании занятий использовались различные игры, 20% опрошенных предпочли бы

элементы аэробики и 10% обозначили необходимость включения в занятия элементов общей физической подготовки;

➤ все респонденты экспериментальной группы отметили увеличение интереса к занятиям танцевальным спортом, тогда как в контрольной группе интерес к занятиям остался прежним.

Полученные социологические данные служат доказательством необходимости активного использования игрового метода для достижения высокой эффективности формирования двигательных координаций, улучшения мотиваций, повышения интереса юных спортсменов к занятиям танцевальным спортом.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий танцевальным спортом с юными танцорами необходимо определять ведущие качественные стороны двигательной деятельности, что имеет немаловажное значение для выбора эффективных средств и методов обучения с учетом способностей и интересов занимающихся. Исследования показали, что активное применение игрового метода в учебно-тренировочном процессе обуславливает развитие и совершенствование двигательных координаций.

Для развития двигательных координаций рекомендуется использовать подвижные игры. Это обогащает двигательный опыт занимающихся, повышает их общую культуру, позволяет формировать культуру движений, воспитывает творческую фантазию, обеспечивает комплексное воздействие на организм, способствует гармонизации личности.

Рекомендуется рассматривать формирование двигательных координаций в качестве неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса танцоров 10—12 лет, т.к. недооценка их развития значительно обедняет арсенал используемых средств и методов гармонизации личности, снижает эффективность физического, эстетического, духовного совершенствования человека.

Для объективной оценки прироста показателей двигательных координаций рекомендуется использование системы адекватных тестов, количественных и качественных критериев оценки, обеспечивающих обратную связь в «субъект-субъектных» отношениях, основанных на диалогическом общении, что позволяет занимающимся становиться активными участниками процесса обучения.

На каждом занятии рекомендуется использовать игровой метод. С этой целью рекомендуется дополнять учебно-тренировочный

процесс развивающим модулем, который включает в себя подвижную игру и позволяет формировать способности к согласованию движений, переключению с одного движения на другое, развивать ритмичность и пластичность движений, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Эффективность методики развития двигательных координаций в значительной степени определяется профессиональной подготовкой преподавателя (владением методикой проведения занятия, спецификой тренировочного процесса, умением организовать занимающихся в процессе игры), способного найти подход к каждому занимающемуся, раскрыть его двигательный и творческий потенциал, обеспечить доступность педагогических воздействий. Кроме этого, результативность методики зависит от правильного выбора музыкального сопровождения, адекватного вкусам занимающихся, что дает возможность управления психоэмоциональным состоянием занимающихся; усвоение музыкального ритма способствует лучшему пониманию движений, созданию музыкально-двигательного образа.

При развитии и совершенствовании двигательных координаций необходимо обеспечивать разностороннее воздействие на организм, направленное на повышение уровня общефизической подготовленности, улучшение функционального состояния нервной системы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А., Марачев А.Г., Бобков Г.А. Экологическая физиология человека. – М.: «КРУК», 1998. – 416 с.
2. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. – Киев: «Олимпийская литература», 2001. – С. 336.
3. Анцыферова Л.И. Общественно-историческая характеристика телесного бытия человека // Биология человека и социальный прогресс. Пермь, 1992. – С. 91.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Бальсевич В.К. Ваш первый физкультурный год. – М.: Знание, 1983. – С. 64.
6. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37–42.
7. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 278 с.
8. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
9. Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в современном образе жизни. // Социальная реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания: Мат-лы науч. конф. – М.: ФОН, 1995. – С. 13–19.
10. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
11. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 288 с.
12. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медицина, 1947. – 255 с.
13. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 166 с.
14. Беспалько В. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. – М.: Педагогика, 1995. – 342 с.

15. Богданова Т.К. Развитие чувства ритма у младших школьников в процессе музыкально-дидактических игр: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1984. – 144 с.
16. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.: ил.
17. Бойченко С.Д., Карсеко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицкий А.Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 15–18.
18. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учеб. – Л.: Искусство, 1980. – 192 с.
19. Васютина А.И., Тамбиева А.П. Развитие ритма движений у детей // Мат-лы VI науч. конф. – М.: АПН РСФСР, 1963. – С. 286.
20. Вербова З.Д. Искусство произвольных движений. – М.: Просвещение, 1967. – 72 с.
21. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – С. 112.
22. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к коррективировке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
23. Воскресенская Л.Л. Исследования роли чувства ритма в повышении технического мастерства спортсменов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1969. – С. 13.
24. Галеев А.Р. Стимулируемое развитие двигательных координаций детей 10–12 лет, занимающихся спортивными танцами: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 2008. – 133 с.
25. Годик М. А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 188 с.
26. Годик М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Брамидзе, Т.Г. Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
27. Горбунов В.А. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивных танцах. – Иркутск: Иркутский техникум физической культуры, 1999. – 46 с.
28. Губанов В.А. Проведение занятий гимнастики с музыкальным сопровождением: Метод. разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 29 с.

29. Гуревич Л.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск: Высшая школа, 1994. – 319 с.
30. Далькроз Ж. Ритм, его воспитательное значение для жизни и для искусства. М.: «Театр и искусство», 1930. – 120 с.
31. Донской Д.Д. Биомеханика. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1975. – С 105–106.
32. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
33. Евгеньева Л.Я. О двигательных навыках // Теория и практика физической культуры. – 1952. – № 1. – С. 12–18.
34. Еремина М. Роман с танцем. – СПб: «Танец», 1998. – С. 5–45.
35. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2002. – 384 с.
36. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2001. – 264 с.
37. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для пед. вузов. – М.: «Академия», 2000. – 160 с.
38. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студентов пед. вузов. – М.: «Академия», 2001. – 160 с.
39. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966. – С. 158–161.
40. Иванов Ю., Петров В., Шалимов А. Ловкость, координированность, ритмичность // Спортивные игры. – 1985. – № 4. – С. 37–39.
41. Иоффе Л.А., Бобков Г.А. Терморегуляционные аспекты разминки (обзор) // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 24–25.
42. Казакова М.С. Двигательно-ритмическое воспитание дошкольников на занятиях гимнастикой: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 172 с.
43. Каль М. Воспитание функции равновесия // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 62–63.
44. Карпеев А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 5–7.

45. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 2–6.

46. Коджаспиров Ю.Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом. Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 7. – С. 34–37.

47. Косилов С.А. Значение открытий Н.А. Бернштейна в подготовке молодежи к труду и спортивным достижениям // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 28–30.

48. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. – М.: Печатный двор, – 2006. – 61 с.

49. Кузнецова З.И. Критические периоды развития быстроты, силы, выносливости у детей школьного возраста // Тез. Пятой науч. конф. по физическому воспитанию детей и подростков. – М.: АПН СССР, 1972. – С. 144–146.

50. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. – М.: «Прометей», 2013. – 140 с.

51. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.

52. Лоу Б. Красота спорта. – М.: Радуга, 1984. – 255 с.

53. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

54. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 1. – С. 48–50.

55. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 31–35.

56. Лях В.И. Идеи Н.А. Бернштейна и их развитие в науке и практике // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 2–8.

57. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 16–23.

58. Лях В.И. Координационные способности в спорте: теории, модели, направления настоящих и будущих исследований // Моделирование управления движением человека: Сб. науч. тр. / Под ред. М.П. Шестакова и А.Н. Аверкина. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 158–202.

59. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 17–20.

60. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 28–30.

61. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 2. – С. 20–25.

62. Лях В.И. Понятия «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 8. – С. 44–47.

63. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 15–18.

64. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 278 с.

65. Лях В.И. Факторная структура ловкости с позиции многоуровневой системы управления произвольными движениями // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 5. – С. 51–53.

66. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21–25.

67. Лях В.И., Садовски Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 40–45.

68. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

69. Любомирский Л.Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Педагогика, 1974. – 232 с.

70. Любомирский Л.Е. Особенности управления точностными двигательными действиями у школьников разного возраста // Физиология человека. – 1983. – № 1. – С. 58–65.

71. Масальгин Н.А. Математико-статические методы в спорте. – М.: ФиС, 1974. – 151 с.: ил.

72. Матвеев Л.П. Теория и методика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 416 с.

73. Матвеев А.Л. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 19–22.

74. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

75. Медведева Е.С. Культура движений // Физкультура. Молодежь. Здоровье: Сб. науч. тр. – СПб: СПбГУП, 1998. – С. 106–108.

76. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – С. 270–271.

77. Менькова С.В. Формирование ритма спортивных движений // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. науч. тр. – Волгоград, 1993. – С. 115–117.

78. Мессиян О. «Я отдаю предпочтение ритму...» // Музыкальная академия. – 2003. – № 3. – С. 214–220.

79. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня // Библиотека учителя начальных классов. – М.: Просвещение, 1985. – 192 с.: ил.

80. Монахов В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса. – Волгоград: Перемена, 1995. – 105 с.

81. Москалева О.А., Коваленко А.А. Использование игрового метода в музыкально-ритмической подготовке спортсменов-танцоров (на начальном этапе подготовки) // Спортивные танцы. Бюллетень № 5. М.: РГАФК, 2000. С. 14–33.

82. Мухамедвалеева Е.И. Роль знаний о танцевальных движениях в эстетическом воспитании занимающихся // Итоги первого этапа исследования эстетического воспитания занимающихся гимнастикой. – Фрунзе: «Мектеп», 1968. – С. 102–109.

83. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 48–53.

84. Назаренко Л.Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов // Теория и практика физической культуры. – 2003 – № 8. – С. 19–21.

85. Назаренко Л.Д. Стимулируемое развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста: Автореф. дис. ... д-р. пед. наук. – М., 2003. – 51 с.

86. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259 с.

87. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 48–53.

88. Назаренко Л.Д. Совершенствование пластичности у занимающихся шейпингом: Учебно-метод. пособие / Л.Д. Назаренко, С.Н. Ключникова. – Ульяновск, 2004. – 48 с.: ил.

89. Назаренко Л.Д. Развитие двигательльно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.: ил.

90. Назаренко Л.Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 19–21.

91. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера: Учеб. пособие для театр. вузов. – М.: Искусство, 1987. – 191 с.

92. Никитин В.Н. Пластикодрама: Новые направления в арт-терапии. – М.: «Когито-центр», 2003. – 183 с.

93. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>.

94. Петров А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование: Дис. ... д-ра пед. наук. – М.: РГАФК, ВНИИФК, 1997. – С. 12–75.

95. Пидоря А.М., Годик М.А., Воронов А.И. Основы координационной подготовки спортсменов. – Омск: Омская областная типография, 1992. – 76 с.

96. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – С. 138.

97. Подвижные игры: Учеб. пособие / В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, Т.А. Колупаева, В.Ф. Кириченко. – Омск: СибГУФК, 2004. – 92 с. URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873).

98. Путинцева Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах: Учеб. пособие / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск: СибГУФК, 2010. – 148 с.: табл., ил.

99. Рекрутина Н.В. Игровой и соревновательный методы обучения. Их применение в формировании двигательных навыков и умений // Спортивные танцы: бюллетень № 7 (15). – М.: РГАФК, 2000. – С. 20–23.

100. Самойлова Н.А. Возрастные изменения чувства ритма и методика его воспитания у школьниц на уроках физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук. – Одесса, 1985. – 152 с.

101. Сараф М.Я., Столяров В.И. Введение в эстетику спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

102. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 1998. – С. 5–6.

103. Семянникова В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: Учеб. пособие. – Елец: ЕГУ им И.А. Бунина, 2011. – 96 с. URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272302](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272302).

104. Сербина Л.П., Хекельман А., Блаер П., Эленбергер В. Взаимодействие музыки и движения // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 42.

105. Солодков А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 624 с.

106. Спортивные танцы. Бюллетень № 5(7). – М.: РГАФК, 1999. – 47 с.

107. Спортивные танцы. Бюллетень № 7. – М.: РГАФК, 2000. – 60 с.

108. Старкова Е.В. Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания: Дис. ... канд. пед. наук. – Пермь: ПГПУ, 2006. – 189 с.
109. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 8–12.
110. Стрижак А.П., Ермолаева М.В., Душенков В.Д. Особенности построения ритмо-темповой структуры разбега // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – С. 37–40.
111. Сулейманов И.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 12–16.
112. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекция. – Омск: ОГИФК, 1986. – 21 с.: ил.
113. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.Т. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – С. 381.
114. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 115–119.
115. Туревский И.М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1980. – С. 33.
116. Ухтомский А.А. Физиология двигательного аппарата // Собр. соч. – М., 1952. – Т. 3. – 161 с.
117. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1999. – 64 с.
118. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. – М.: АПН СССР, 1959. – 59 с.
119. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 205 с.
120. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.: ил.
121. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 17–40.
122. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.

123. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Академия, 2001. – С. 130.

124. Шамова Т.И., Давыденко Т.М., Шибанова Г.Н. Управление образовательными процессами. – М.: Академия, 2002. – 384 с.

125. Шестаков В.П. Гармония как эстетическая категория – М.: Наука, 1973. – 255 с.

126. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 224 с.

127. Юцявичене П.А. Теория и практика модульного обучения // Советская педагогика. – 1990. – № 1. – С. 55–60.

128. Hirtz P. Struktur und Entwicklung koordinativer Leistung vorausset Zungen bei Schulkindem // Theorie und Praxis der Kiirperkultur. – 1977. – № 7. – S. 503–510.

129. Larson L., Yocom R. Measurement and Evaluation in Physical, Health, and Recreation Education. St. Louis: C.V. Mosby co., 1951. – P. 158–162.

130. Sadowski J. Koncepcje przygotowania koordynacyjnego w sportach walki - zalozenia teoretyczne a rzeczywistosc // Roczn. Nauk. JWFiS Biala Podl. – 1998. – № 4. – S. 103–111.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Примерный список подвижных игр, используемых в модуле учебно-тренировочного занятия по танцевальному спорту детей 10–12 лет

<b>Название игры</b>	<b>Делай как я!</b>
<b>Описание игры</b>	<p>Число участников не ограничено. Для игры понадобится ведущий.</p> <p>Для начала все участники встают на расстоянии 2 метров друг от друга.</p> <p>Первое задание: нужно последовательно по памяти повторить за ведущим (после того как он покажет все упражнения) следующую серию движений: руки вперед – руки, согнутые в локтях, прижимаются к груди; руки в стороны – руки, согнутые в локтях, прижимаются к груди; руки вверх, руки согнутые в локтях, прижимаются к груди; руки вниз – руки, согнутые в локтях, прижимаются к груди. Серия движений повторяется несколько раз. Тот, кто запутается, выбывает из игры. Остальные продолжают игру. Затем ведущий показывает это же упражнение, но для разных рук оно разное – одна рука отстает от другой на один шаг. Это значит, когда правая рука идет вперед – левая остается на месте; затем правая прижимается к груди – левая направляется вперед; правая устремляется в сторону – левая прижимается к груди; правая прижимается к груди – левая устремляется в сторону и т.п. Это воспроизвести значительно труднее. Тот, кто справится с заданием, – победитель</p>
<b>Практические рекомендации</b>	Упражнения необходимо выполнять под музыкальное сопровождение. Скорость показа упражнений можно регулировать темпом мелодии (например: одну игру под вальс, другую под самба и т.п.)

<b>Название игры</b>	<b>Музей восковых фигур</b>
<b>Описание игры</b>	По сигналу преподавателя во время танца внезапно останавливается музыка. Танцующие замирают в том положении, в каком их застала пауза. Тот, кто теряет равновесие, двигается, шевелится или смеется, выбывает из игры. Музыка продолжает играть, и все повторяется сначала. Оставшийся ученик или пара считается победителем
<b>Практические рекомендации</b>	Рекомендуется использование музыки разного характера и темпа

<b>Название игры</b>	<b>Хлопки и притопы</b>
<b>Описание игры</b>	Играющие образуют круг; все обращены лицом к центру круга. Музыкальный размер 2/4, «Полька». Ритмическое задание: 1 – хлопок перед собой (правая кисть сверху ладонью книзу, левая – ладонью вверх); 2 – одновременные хлопки обеими руками о кисти рядом стоящих играющих (положение кистей то же, как на 1-й счет); 3–4 – два хлопка о кисти рядом стоящих, по ладоням, повернутым друг к другу, локти вниз; 5–8 – повторить 1–4; 9 – притоп правой ногой, руки на пояс; 10 – притоп левой ногой; 11–12 – тройной притоп; 13–14 – то же, что и 9–10; 15–16 – поворот кругом. Игру повторить, стоя по кругу спиной к центру. Задание можно повторить несколько раз подряд. Игрок, совершивший ошибку при выполнении задания, выходит из круга
<b>Практические рекомендации</b>	Во время игры очередного повторения не следует делать паузу, иначе игру будет остановлена. При отслеживании ошибок, которые могут встретиться при выполнении учащимися задания, надо обратить внимание и на правильный поворот кругом (через левое плечо)

<b>Название игры</b>	<b>Покажи и повтори</b>
<b>Описание игры</b>	Игроки садятся в круг, игра продолжается от одного к другому по часовой стрелке. Детям предлагается придумать какое-нибудь действие, например: хлопнуть в ладоши, закрыть глаза, повернуться кругом (пусть придумают сами). Первый игрок показывает свою выдумку, второй повторяет ее и прибавляет свою, третий повторяет две предыдущих и свою и т.д. Если игрок ошибся, но никто не заметил, он остается в игре, если его ошибка замечена, ему дается штрафной балл
<b>Практические рекомендации</b>	Побеждают те, у кого меньше всего штрафных баллов

<b>Название игры</b>	<b>Создай свой образ</b>
<b>Описание игры</b>	<p>Все играющие делятся на две равные команды под номерами 1 и 2 и выстраиваются друг на против друга шеренгами на расстоянии трех-четырех метров. В шеренгах участники рассчитываются по порядку номеров.</p> <p>Преподаватель дает задание: изобразить, к примеру, «играющего на скрипке», или «стреляющего из пулемета», или «скачущего на лошади» и т.п.</p> <p>Затем называется номер исполнителя, например «третий». Из каждой шеренги выходят участники под номером «три» и по команде или условному сигналу преподавателя выполняет задание, имитируя предложенное действие. Оценивается качество создаваемого образа действий, его достоверность. Выигравший участник получает очко, побеждает команда, набравшая большее количество очков</p>
<b>Практические рекомендации</b>	

<b>Название игры</b>	<b>Паровозики</b>
<b>Описание игры</b>	<p>Все играющие становятся в две колонны с интервалом вытянутой руки друг за другом. Первый стоящий в колонне «машинист», остальные – «вагончики». С начала музыки оба «машиниста» шагами и подскоками двигаться по залу в свободном направлении, в такт музыки, хлопая в ладоши или производя руками разнообразные ритмические движение (например: руки вверх – хлопок, руки вниз – хлопок). Все «вагончики» двигаются за своим «машинистом», стараясь повторить за ним все движения и не нарушить музыкальный ритм. Как только преподаватель выключит музыку, оба «паровозика» бегом друг за другом, возвращаются в исходное положение в колонны, сохраняя первоначальный интервал.</p> <p>Побеждает тот «паровозик», который вернулся в исходное положение первый и не «растерял» по дороге «вагончики». Затем «машинисты» меняются, становятся последними «вагончиками» и игра продолжается</p>
<b>Практические рекомендации</b>	<p>«Паровозики» во время движения не должны пересекаться, чтобы исключить «крушения». Преподаватель должен следить за правильностью повторения «вагончиками» движений «машиниста»</p>

<b>Название игры</b>	<b>Зеркало</b>
<b>Описание игры</b>	<p>Считалкой выбирают водящего. Остальные участники встают так, чтобы видеть. Ведущий прыгает со скалкой, постепенно меняя способы прыжков. Остальные повторяют его движения с максимальной точностью: как в зеркале.</p> <p>Подбор упражнений зависит от выдумки ведущего: вприпрыжку, скрестив ноги, высоко поднимая колени и крутя скалку так быстро, чтобы она успела сделать два оборота за один прыжок, и т.д. Кто ошибается, тот выбывает из игры. Кто не совершил ошибки – победитель. В случае повторения игры он становится новым водящим</p>
<b>Практические рекомендации</b>	<p>Помимо выполнения упражнений нередко договариваются копировать и другие действия водящего: покачивать головой, мигать, изображать на лице какую-то гримасу, которую все должны повторить не рассмеявшись</p>

<b>Название игры</b>	<b>Покажи эмоцию</b>
<b>Описание игры</b>	<p>Игроки делятся на команды по 4 человека. Одной команде дается задание показать своим телом, движениями рук и ног определенную эмоцию (радость, печаль, восторг, уныние и т.п.), при этом другие команды должны угадать эту эмоцию и нарисовать ее на листке бумаги только линиями, так как они ее себе представляют.</p> <p>Затем тоже повторяют другие команды. Побеждает та команда, которая больше угадала заданий.</p> <p>Необходимо заранее договориться об одинаковых попытках показа полученных заданий</p>
<b>Практические рекомендации</b>	<p>Необходимо следить, чтобы каждый игрок команды показывал задание отдельно, т.к. он его представляет, не создавая при этом групповых сценок и пантомим</p>

<b>Название игры</b>	<b>Парная перебежка</b>
<b>Описание игры</b>	<p>Участники делятся на две команды с одинаковым, четным количеством игроков.</p> <p>Каждая команда делится в свою очередь на пары.</p> <p>Соревнуются команды с одинаковым количеством пар. Пары встают друг к другу спиной и берут друг друга под руки. При этом ноги у каждого соревнующегося связаны.</p> <p>По стартовому сигналу пара передвигается до финишной черты и обратно, передавая таким образом эстафету другой паре.</p> <p>Побеждает команда, первой закончившей передачу эстафеты от первой до последней пары</p>
<b>Практические рекомендации</b>	Передвижение пар осуществляется в такт ритмичному музыкальному сопровождению. Пара не выполняющее данное требование получает штрафное очко

<b>Название игры</b>	<b>Заблудившийся рассказчик</b>
<b>Описание игры</b>	<p>Преподаватель показывает подряд несколько элементов (движений) из разных танцев, которые уже прошли. Затем он вызывает любого игрока и просит его показать то, что он показывал. Если ученик справился с заданием – становится водящим, если нет – ему присваивается 1 штрафное очко. В конце подсчитывается у кого меньше штрафных очков</p>
<b>Практические рекомендации</b>	Игру можно усложнить – при вызове игрока, попросить его, чтобы он показал движения в обратном порядке. Также игру можно усложнить, выбирая различный темп музыкального сопровождения

<b>Название игры</b>	<b>Живая картина</b>
<b>Описание игры</b>	Играющие образуют две команды. Каждая команда втайне от противников выбирает сюжет своей будущей картины. Это могут быть хорошо известные произведения художников, например, «Три богатыря» Васнецова или «Грачи прилетели» Саврасова. Затем команды по очереди придумывают и показывают при помощи пантомимы немую сценку противоположной программе. После того как обе картины оживлены, команды пытаются отгадать, какие это были картины. В заключение определяется команда, которая точнее изобразила и правильнее отгадала картину
<b>Практические рекомендации</b>	

<b>Название игры</b>	<b>Давайте, потанцуем!</b>
<b>Описание игры</b>	Играющие образуют круг, на расстоянии друг от друга один шаг. Музыкальный размер 4/4, любая популярная эстрадная мелодия. Ритмическое задание: 1–2 – два хлопка перед собой; 3–4 – приставной шаг вправо; 5 – удар ладонями по бедрам; 6 – два хлопка перед собой; 7–8 – приставной шаг влево. Задание повторяют без пауз. Совершивший ошибку выбывает из игры. Игра продолжается либо до окончания звучания музыки, либо до тех пор, пока не останется один играющий
<b>Практические рекомендации</b>	Приставные шаги можно выполнять с небольшим приседом, или характерным для мелодии движением придавая заданию танцевальный характер. Также для усложнения задания порядок, количество хлопков и шагом можно изменять. В данном задании при разучивании движений обратить внимание на смену ритма на 6-м счете

Приложение 2

**Исходные и конечные показатели  
двигательно-координационных качеств танцоров 10–12 лет  
экспериментальной и контрольной групп**

Тесты	Данные	ЭГ	КГ	t-критерий Стьюдента	P
Сочетание движений руками, туловищем и ногами	ИД	8,25 ± 0,3	8,3 ± 0,3	-0,3	> 0,05
	КД	9,6 ± 0,3	8,5 ± 0,3	7,2	< 0,05
Переключение с одного движения на другое	ИД	8,5 ± 0,3	8,6 ± 0,3	-0,7	> 0,05
	КД	9,65 ± 0,2	8,8 ± 0,3	11,1	< 0,05
Челночный бег	ИД	9,01 ± 0,4	9,12 ± 0,4	-0,6	> 0,05
	КД	8,69 ± 0,3	8,93 ± 0,3	-1,6	> 0,05
Пластичность телодвижений	ИД	3,2 ± 0,3	3,2 ± 0,3	0,0	> 0,05
	КД	4,7 ± 0,3	3,4 ± 0,3	8,5	< 0,05
Способность к проявлению ритма	ИД	3,2 ± 0,6	3,4 ± 0,6	-0,7	> 0,05
	КД	4,5 ± 0,3	3,9 ± 0,6	2,5	< 0,05
Наклон туловища в положении стоя	ИД	10 ± 3,6	10,2 ± 2,6	-0,1	> 0,05
	КД	11,4 ± 3,6	11,7 ± 2,6	-0,2	> 0,05

ИД — исходные данные (результаты, показанные экспериментальной и контрольной группами до эксперимента).

КД — конечные данные (результаты, показанные экспериментальной и контрольной группами после эксперимента).

Приложение 3

Динамика показателей, отражающих уровень развития двигательных координаций у танцоров 10–12 лет в результате педагогического эксперимента

Тесты	Группы: ЭГ – n = 10 КГ – n = 10	Дан- ные	M ± σ	t- кри- терий Стью- дента	P	Прирост показа- телей (%)
Сочетание движений руками, туловищем и ногами	ЭГ	ИД	8,25 ± 0,3	8,8	< 0,05	16,4
		КД	9,6 ± 0,3			
	КГ	ИД	8,3 ± 0,3	1,3	> 0,05	2,4
		КД	8,5 ± 0,3			
Переключение с одного движения на другое	ЭГ	ИД	8,5 ± 0,3	9,5	< 0,05	13,5
		КД	9,65 ± 0,2			
	КГ	ИД	8,6 ± 0,3	1,7	> 0,05	2,3
		КД	8,8 ± 0,3			
Челночный бег	ЭГ	ИД	9,01 ± 0,4	2,9	< 0,05	3,7
		КД	8,69 ± 0,3			
	КГ	ИД	9,12 ± 0,4	-1,1	> 0,05	2,1
		КД	8,93 ± 0,3			
Пластичность телодвижений	ЭГ	ИД	3,2 ± 0,3	4,8	< 0,05	46,9
		КД	4,7 ± 0,3			
	КГ	ИД	3,2 ± 0,3	1,3	> 0,05	6,2
		КД	3,4 ± 0,3			
Способность к проявлению ритма	ЭГ	ИД	3,2 ± 0,6	5,4	< 0,05	40,6
		КД	4,5 ± 0,3			
	КГ	ИД	3,4 ± 0,6	1,6	> 0,05	14,7
		КД	3,9 ± 0,6			
Наклон туловища в положении стоя	ЭГ	ИД	10 ± 3,6	0,8	> 0,05	14
		КД	11,4 ± 3,6			
	КГ	ИД	10,2 ± 2,6	1,2	> 0,05	14,7
		КД	11,7 ± 2,6			

Приложение 4

Динамика показателей физической подготовленности танцоров 10–12 лет экспериментальной и контрольной групп

Тесты	Группы	Данные	$M \pm \sigma$	Прирост показателей, %	t-критерий Стьюдента	P
Бег на месте за 30 сек.	ЭГ	ИД	$14,2 \pm 1,3$	3,5	$> 0,05$	0,7
		КД	$14,7 \pm 1,6$			
	КГ	ИД	$14,4 \pm 1,5$	2,7	$> 0,05$	0,6
		КД	$14,8 \pm 1,5$			
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	ЭГ	ИД	$5,0 \pm 0,6$	8	$> 0,05$	1,0
		КД	$5,4 \pm 1,0$			
	КГ	ИД	$4,8 \pm 0,6$	12,5	$< 0,05$	2,5
		КД	$5,4 \pm 0,3$			
Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	ЭГ	ИД	$18,2 \pm 2,3$	9,9	$> 0,05$	1,9
		КД	$20,0 \pm 1,6$			
	КГ	ИД	$18,4 \pm 2,9$	9,8	$> 0,05$	1,3
		КД	$20,2 \pm 2,9$			
Показатель силы разгибателей коленного и тазобедренного суставов	ЭГ	ИД	$111,5 \pm 24,4$	4,6	$> 0,05$	0,4
		КД	$116,7 \pm 26,0$			
	КГ	ИД	$112,2 \pm 39,6$	1,8	$> 0,05$	0,1
		КД	$114,2 \pm 40,6$			

**АНКЕТА**

*с целью выявления мотивов и интересов  
занимающихся танцевальным спортом*

1. Пол: а) мужской; б) женский.
2. Сколько тебе лет? \_\_\_\_\_
3. Твой уровень мастерства (танцевальный класс) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. В каком клубе города ты занимаешься? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Сколько лет занимаешься танцами?  
а) до 1 года; б) 2—3 года; в) 4 и более.
6. Какая программа тебе больше нравится?  
а) латиноамериканская; б) европейская.
7. Твои любимые танцы?  
а) самба;  
б) ча-ча-ча;  
в) румба;  
г) джайв;  
д) пасодобль;  
е) медленный вальс;  
ж) танго;  
з) венский вальс;  
и) медленный фокстрот;  
к) квикстеп.

**8. Имеют ли для тебя значение при занятиях танцевальным спортом следующие мотивы? (Дай ответ по каждой строке).**

Мотив	Имеет большое значение	Имеет небольшое значение	Совершенно не имеет значения
Желание подвигаться, удовлетворить свои потребности в движении	1	2	3
Желание интересно и весело проводить время с товарищами	1	2	3
Стремление укрепить свое здоровье	1	2	3
Занимаюсь танцами по убеждению родителей	1	2	3
Стремление достичь высокого спортивного мастерства	1	2	3
Желание достичь высокого физического развития и красивого телосложения	1	2	3
Желание в будущем стать тренером	1	2	3
Возможность получить вознаграждение за высокие результаты	1	2	3
Желание побывать на соревнованиях в других городах страны, за границей	1	2	3

**17. Почему ты занялся танцевальным спортом?**

- а) по желанию родителей;
- б) по собственному желанию;
- в) пришел с другом (подругой);
- г) другое (напиши) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**18. Что тебе больше нравится при занятиях танцевальным спортом? (Напиши)** \_\_\_\_\_

**19. Что тебе больше не нравится при занятиях танцевальным спортом? (Напиши)** \_\_\_\_\_

**20. Нравится ли тебе участвовать в соревнованиях?**

- а) да;
- б) нет;
- в) не всегда;
- г) когда как.

**21. Если тебе нравится участвовать в соревнованиях, то почему?**

- а) встреча и общение с друзьями;
- б) помериться силами с другими танцорами;
- в) посмотреть на других участников соревнования;
- г) посмотреть на новые города, страны;
- д) другое (напиши) \_\_\_\_\_

**22. Если тебе не нравится участвовать в соревнованиях, то почему?**

- а) вызывает у меня большой стресс;
- б) долго проходят соревнования (с утра до вечера);
- в) приходится выезжать из города;
- г) не всегда хорошие условия быта;
- д) другое (напиши) \_\_\_\_\_

**23. Возникало ли когда-нибудь у тебя желание бросить занятия танцами?**

- а) возникает, когда плохо себя чувствую;
- б) возникает, когда плохо выступаю на соревнованиях;
- в) возникает, когда что-то не получается на тренировках;
- г) возникает, когда не успеваю в учебе;

- д) возникает, когда мешает общению с друзьями и отдыху;
- е) не возникало никогда.

**24. По сравнению со своими друзьями, которые не занимаются танцевальным спортом, ты отличаешься тем, что...**

- а) красиво одеваешься;
- б) более гибкий и пластичный;
- в) лучше играешь подвижные и спортивные игры;
- г) без стеснения танцуешь на дискотеках;
- д) меньше болеешь;
- е) лучше разбираешься в музыке, ее ритме и темпе;
- ж) лучше разбираешься в моде;
- з) уважительно относишься к противоположному полу;
- и) имеешь правильную и красивую осанку;
- к) свободно общаешься с людьми, противоположным полом;
- л) лучше воспринимаешь школьный материал;
- м) в чем еще (напиши) \_\_\_\_\_

**Внимательно прочитай  
все варианты и отметь 3–4  
самых важных для тебя**

**25. Какое будущее ты видишь для себя в танцах?**

- а) заниматься для своего удовольствия;
- б) заниматься для выступлений на соревнованиях;
- в) стать профессиональным танцором;
- г) стать тренером по танцевальному спорту;
- д) стать судьей по танцевальному спорту;
- е) другое (напиши) \_\_\_\_\_

*Научное издание*

**Галеев Альберт Ринатович**

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ  
В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

Монография

Редактор *Е.В. Ломакина*  
Технический редактор *Е.В. Ломакина*

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 11.01.2017  
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов  
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 6,75  
Тираж 500 экз. Заказ 1812

*Отпечатано в Издательстве  
Нижевартовского государственного университета  
628615, Тюменская область, г.Нижевартовск, ул.Дзержинского, 11  
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*

