

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР У ДЕТЕЙ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль физическая культура  
заочной формы обучения, группы 02011352  
Деревцовой Елизаветы Дмитриевны

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Стрелкова Я.А.

**БЕЛГОРОД 2018**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ .....	6
1.1. Содержание и история спортивного танца .....	6
1.2. Система физической подготовки в спортивных танцах.....	8
1.3. Подвижные игры как средство и метод в системе физического воспитания детей .....	14
1.4. Возрастной аспект системы подготовки юных танцоров.....	16
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	25
2.1. Организация исследований .....	25
2.2. Методы исследования.....	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	29
3.1. Содержание экспериментальной методики, направленной на развитие физической подготовки у танцоров 7-8 лет с применением подвижных игр .....	29
3.2. Анализ результатов внедрения разработанной методики .....	31
ВЫВОДЫ.....	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	42

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Основной методологической предпосылкой данной работы является положение о том, что спортивные танцы, являясь одним из базовых средств передачи социального опыта в сфере физической культуры, создает предпосылки для обеспечения условий жизнедеятельности человека вообще и его двигательной деятельности в частности.

Учитывая реальные возможности комплексного использования основных средств (упражнений) в системе спортивной подготовки танцоров, мы считаем, что особое значение приобретают методы подготовки к началу и завершению двигательной деятельности непосредственно на занятиях тренировочного типа. Одним из таких способов является игровой метод, предоставляющий возможность усиления дополнительного эффекта восстановления и активизации деятельности юных танцоров [3].

В последние годы спортивные танцы стали одним из самых популярных видов спорта. Количество его поклонников в нашей стране в последнее время резко возросло. Спортивные танцы способствуют всестороннему гармоничному развитию индивидуальности и личности спортсмена, привлекают своей красотой, яркостью, эмоциональностью.

Занятия спортивными танцами - это, прежде всего воспитание здорового ребёнка. А воспитание физически полноценных детей - основная цель педагога и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Поэтому физическая подготовка на начальном этапе тренировки является необходимой для детей занимающимися спортивными танцами [5].

Основы здоровья закладываются в детстве. Возраст 7-8 лет является одним из важных периодов развития ребенка. Именно в это время, когда привычный уклад жизни школьника претерпевает коренные изменения, (ребенок пошел в школу), как раз в этом возрасте многие родители приводят

детей в танцевальные коллективы. Таким образом, перед тренером стоит задача не только научить ребенка танцевать, но и помочь ему быстрее и безболезненнее миновать кризисный период развития.

Следовательно, огромную роль в решении вышеописанных задач играют тренировочные занятия, в основе которых лежит игровая деятельность, более естественная для школьника. А поскольку игра - это ни что иное, как миниатюрная модель соревнования, где нет единственно правильного решения и всегда нужно искать собственное (и каждый раз – новое), с ее помощью можно решать все три типа задач: оздоровительные, воспитательные и образовательные.

На сегодняшний день в специальной литературе очень мало информации об использовании подвижных игр в тренировочном процессе воспитания детей 7-8 лет, занимающихся спортивными танцами. Это и определило своевременность и необходимость работы.

**Объект исследования:** физическая подготовка детей в спортивных танцах.

**Предмет исследования:** методика развития физической подготовки у танцоров 7-8 лет с использованием подвижных игр.

**Цель исследования:** обосновать методику использования подвижных игр в системе физической подготовке детей, занимающихся спортивными танцами.

**Задачи исследования:**

1. Выявить данные практического опыта по использованию подвижных игр в тренировочном процессе в спортивных танцах.
2. Исследовать уровень физической подготовки испытуемых.
3. Обосновать эффективность разработанной методики и подобранных игр при их использовании в тренировочном процессе у начинающих танцоров.
4. Разработать практические рекомендации.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что использование подвижных игр в тренировочных занятиях, позволит повысить уровень физической подготовки у детей 7-8 лет занимающихся спортивными бальными танцами.

**Научная новизна:** заключается в разработке методики с применением подвижных игр в содержании физической подготовки юных спортсменов в спортивных бальных танцах.

**Практическая значимость:** разработанная методика с использования подвижных игр на тренировочных занятиях, может быть использована тренерами в тренировочном процессе в спортивных танцах.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетный опрос.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

## **Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ**

### **1.1. Содержание и история спортивного танца**

Первоначально спортивные танцы носили культурно-просветительский характер. В настоящее время спортивные танцы изменились, приобрели более спортивный характер, увеличились нагрузки, значительно расшился технический потенциал, вырос профессиональный уровень спортсменов. Российские спортсмены включились в борьбу за ведущие позиции на турнирах мирового класса. Соответственно повысился уровень требований к технической и физической подготовке спортивно - танцевальных пар.

Спортивные танцы, как вид спорта, включают в себя широкий спектр конкурсных программ, основой которого являются танцы европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот и квикстеп; и более энергичные танцы латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

Спортивный танец - танец, который служит для массового развлечения и исполняется парой или большим количеством участников на танцевальных площадках. Спортивный танец часто называют также бытовым танцем. Процесс дифференциации первобытного, фольклорного танца на крестьянский, бытовой (городской и придворный) и сценический (ритуальный - храмовой, танец феодальной знати, народных потешников) шел одновременно с социальным расслоением общества. Этот процесс протекал схоже в странах Западной и Восточной Европы, Азии и Африке. Народные истоки бального танца обеспечили его жизнеспособность и распространение.

Спортивный танец возник в 14 веке в Италии в силу благоприятных условий (разнообразной общественной жизни развивающихся городов).

Здесь происходит теоретическая разработка правил спортивного танца. Затем бальный танец распространился во Франции. В 16-17 веках Франция становится законодательницей спортивного танца.

Первоначально спортивный танец не имел четко установленной формы. Преобладали так называемые низкие танцы (басседансы) с поклонами, реверансами, салютами, часто в виде шествий со свечами и факелами. Через искусство жонглеров и труверов на балы проникали народные танцы, соответственно приспособлявшиеся к чопорности и этикету двора и аристократии. Обычно танцы объединялись: например, эстампида или басседанс с сальта-реллой, павана с гальярдой и т.д. Большой популярностью в Италии и, особенно, во Франции пользовались французский бальный танец бранль, а также вольта (14-16 в).

В 17 веке спортивный танец распространился по всей Европе.

В XIX в. сохраняются многие танцы прошлых веков, ставшие более доступными по сравнению с "утонченными" танцами XVIII в. XIX век - время массовых бальных танцев. Все больше начинают входить в моду балы, маскарады. В них принимает участие не только знать, но и городское население.

Ведущее место в XIX в. принадлежит вальсу. Проникновение вальса на балы шло постепенно. Известно, что вращательные движения в танцах появились задолго до рождения специальной вальсовой музыки. Слово же "вальс" вошло в употребление уже в XVIII в. Это видно из названий танцев "вальдан", "поечен", что означает "кружиться", "скользить". Среди старых песенок Германии и Австрии найдется много таких, которые пелись в ритме вальса. Под их нехитрую мелодию танцевали дреер, ленчор (вероятно, именно из этой группы танцев вышел вальс). Народное происхождение вальса бесспорно. Долгое время церковь и светские власти запрещали исполнение даже самых элементарных фигур вальса: в близости танцующих, в соединении рук они усматривали безнравственность. Вальс разрешалось исполнять только на свадьбах.

К XX в. все активнее вопросами канонизации бальной хореографии занимаются в Англии. Никогда до этого не ощущалась такая смена стиля, подвижность ритмов, появление новых бальных танцев. Кроме этого появились "выходцы" из стран Северной и Латинской Америки.

В начале 20-х годов нашего столетия в танцевальных залах Европы стали исполняться танцы латиноамериканской программы. Созданные на основе слияния трех традиционных культур - испанской, негритянской и индейской, танцы привлекли внимание светской общественности своим неподражаемым колоритом и хореографией. Яркое своеобразие этих танцев способствовало появлению нового течения в музыке и, в значительной степени, повлияло на формирование и развитие нового стиля исполнения.

## **1.2. Система физической подготовки в спортивных танцах**

Учение о физической подготовке спортсменов заложено в одном из принципов спортивной тренировки «Единство общей и специальной подготовки», отмеченном в большинстве учебников и специальных научно-методических пособиях, касающихся теории спортивной подготовки [15, 16, 24].

Общая физическая подготовка (ОФП) является основным, базовым видом физического воспитания, реализующим общеподготовительное направление системы физического воспитания. Ее содержание, средства, методы, формы организации занятий направлены на создание широкой базы физической подготовленности для любого вида деятельности людей [23].

В раннем детском возрасте она носит элементарный характер и закладывает основы для формирования двигательных навыков, физических способностей к элементарным формам движения, способствует сохранению и поддержанию стабильных поз. Впоследствии ОФП лежит в основе всего



разнообразия двигательной деятельности людей в быту, спорте, трудовой и других видах деятельности.

Общая физическая подготовка не только создает предпосылки, но и определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Поэтому задачами ОФП являются:

2) укрепление здоровья, противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности, сдерживание отрицательного влияния процессов старения;

1) обеспечение всестороннего и гармонического физического развития человеческого организма;

3) создание базы для специальной физической подготовленности.

Эти общие задачи могут быть конкретизированы применительно к особенностям занимающихся (в зависимости от их состояния здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки). Так, например, задачи ОФП детей и подростков, не занимающихся спортом, будут несколько отличаться от тех, которые ставятся в общей физической подготовке юных спортсменов-разрядников.

В содержание ОФП могут входить подвижные и спортивные игры, различные виды и формы физической рекреации, танцы и пляски, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах как серийных, изготовляемых заводскими способами, так и самодельных.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с общеподготовительной направленностью вовлекаются практически весь контингент населения – от младенческого до старческого возраста. Их популяризация и внедрение в быт всего народа имеют весьма важное значение, для вовлечения людей в систематические занятия физическими

упражнениями, в результате чего происходит укрепление здоровья детей и взрослых, рост спортивных достижений, воспитывается ежедневная потребность в занятиях физическими упражнениями.

Основной целью занятий с общеподготовительной направленностью является достижение оптимального для данного конкретного возраста и пола уровня физического развития и общей физической подготовленности, а также систематическое их последующее поддержание.

Конкретные задачи каждого занятия определяются применительно к специфике пола и возраста занимающихся, уровню их физического развития, мотивам, которыми они руководствуются, включаясь в занятия физическими упражнениями.

Содержание занятий с общеподготовительной направленностью определяется применительно к нормам и требованиям данных возрастных групп, и дополняется различными играми, физическими упражнениями исходя из конкретных задач каждого занятия.

Возможности подбора физических упражнений в содержании занятий по ОФП практически безграничны. Это создает условия для творческого подхода преподавателю физического воспитания к выбору наиболее целесообразных средств при решении как общих, так и конкретных для каждого занятия задач.

Комплексные тренировочные занятия общей физической подготовки проводятся с детьми любого возраста. Типичными их признаками является сочетание различных по характеру и направленности физических упражнений и подвижных игр, относительно невысокие физические нагрузки, разнообразие воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, в содержание комплексного тренировочного занятия могут входить элементы гимнастики, одного из видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания) и подвижная игра или простейшая эстафета. Это позволяет избегать шаблонов в содержании занятий и в методике их проведения, повышать работоспособность занимающихся. Поскольку

психическое и эмоциональное утомление наступает при однообразии и монотонной работе, занятия с подвижными играми позволяют (за счет смены характера деятельности) на более длительное время сохранять психическую устойчивость детей.

При проведении занятий с применением подвижных игр могут ставиться задачи последовательного развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости) и одновременного (например, одновременное развитие скоростных и силовых возможностей, скоростных возможностей и выносливости).

Постановка конкретных задач в каждой части комплексного тренировочного занятия, хорошая его организация обеспечивают разностороннее воздействие на организм занимающихся, оптимальное для каждого занятия сочетание объема материала и интенсивности нагрузки, развитие физических, интеллектуальных и морально-волевых качеств занимающихся.

При распределении материала в течение года в занятиях ОФП используются различные варианты, такие, например, как «параллельно-комплексный» (когда материал из нескольких разделов или подразделов подготовки вводится одновременно) и «поочередно-избирательный» (когда время поочередно уделяют одному из разделов). Например, в первом варианте комплексировать гимнастические, танцевальные упражнения и игры; во втором – поочередно выделяют больше времени на танцы, хореографию, ритмическую гимнастику, легкую атлетику, плавание, в зависимости от наличия и пропускной способности спортивных баз [23].

При индивидуальной организации занятий каждый выполняет свои физические упражнения либо все выполняют одно и то же упражнение, но в приемлемом для себя, индивидуальном объеме и темпе (например, отжимание лежа в упоре, прыжки со скакалкой, поднимание ног до положения «угол» в вися на гимнастической стенке).

Во всех перечисленных выше формах организации занятий методика их проведения будет зависеть от их цели, задач, конкретных условий и места проведения (в помещении или на открытых площадках, зимой или летом, в хорошую или плохую погоду и т. п.). Каждое из этих занятий должно проводиться на основе методических принципов. В частности, они должны активно содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и осознанию необходимости этого, воспитывать социальную активность, самостоятельность и творческое отношение к решению задач своей личной физической культуры, желанию систематически заниматься физическими упражнениями, умению дозировать нагрузки и регулировать чередование физических нагрузок и отдыха. Все занятия строятся на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации нагрузок, систематичности и постепенности повышения требований.

#### Место и роль физической подготовки в тренировочном процессе юных танцоров

Система физической подготовки в спортивных танцах носит комплексный характер, поскольку исполняющим необходимо на достаточно высоком уровне владеть гибкостью, выносливостью, ловкостными и силовыми способностями. Такое заключение можно сделать исходя из анализа особенностей двигательной деятельности, занимающихся спортивными танцами. Здесь, кроме прочих видов подготовок, особое место занимает физическая, которая, в свою очередь учитывает диалектику общей и специальной физической подготовок.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Стараясь достичь нужной цели в танцевальном спорте, и не имея достаточной ОФП, танцоры будут постоянно сталкиваться с этой проблемой, часто даже не сознавая, в чем истинная причина неудач. В современной

практике спортивных танцев спортивно-техническая подготовка реализуется, в основном, в форме разучивания и заучивания фигур и вариаций. В данном виде она пронизывает все этапы обучения, начиная с первого года начального обучения.

Что такое ОФП как вид физкультуры? Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП для начинающих танцоров может быть любой вид физических упражнений – гимнастика, аэробика, бег, игры, плавание, и т.д. Главное: избежать узкой специализации и гипертрофированного развития одного качества за счет других. Хотя приоритет можно отдать любому. ОФП - не спорт, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись, в том числе и спортивных танцах. И чем выше уровень спорта, тем большее внимание уделяется ОФП. Для отбора в танцевально-спортивные клубы, например, устанавливают даже специальные нормативы. Спортсмен, имеющий хорошую ОФП, может специализироваться в любом виде спорта.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в танцевальном спорте. ОФП помогает решать следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую, координационную, статическую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;

- улучшить ловкость в самых разнообразных танцевальных вариациях, умение координировать простые и сложные движения, сохранять равновесие, устойчивость во вращательных элементах;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

В первые годы обучения необходимо большое внимание уделять общей физической подготовке, т.к. она способствует разностороннему развитию и повышению функциональных возможностей организма юных спортсменов.

Общая физическая подготовка танцоров направлена, прежде всего, на физическое развитие, т.е. развитие физических качеств, которые хотя и не являются специфичными для данного вида спорта, но необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма.

### **1.3. Подвижные игры как средство и метод в системе физического воспитания детей**

Подвижные игры привлекают детей возможностью применить свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки. Качество силы, ловкости, быстроты, выносливости развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр, особенно с элементом соревнований.

Игры помогают развивать у детей умение согласовывать свои действия с действиями товарищей, подчинять личные интересы интересам коллектива, воспитывают сдержанность, самообладание, чувство ответственности за успех звена и команды.

Обязательность выполнения правил подвижной игры дисциплинирует действия для достижения игровой цели, стимулирует проявление самостоятельности, инициатива и других качеств личности.

Большинство подвижных игр имеют познавательное значение, так как связаны с подражанием животным, птицам, воспроизведение реальных действий людей и т.д.

В подвижных играх имеется широкая возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает содержание игры, и ее правила. Дети указывают значение новых слов. Активизация речевого общения способствует также игры с текстом и пением.

В играх следует стремиться к развитию положительных эмоций: чувство радости, удовольствия, бодрости, желания выручить товарища, проявить выдумку, изобретательность.

Игры дошкольников проводимые в целях физического воспитания, можно разделить на три относительно самостоятельных вида:

- 1 – игры подвижные: сюжетные и без сюжетные;
- 2 – игры спортивного характера: городки, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол, хоккей и др.;
- 3 – игры с пением и хороводные.

Наиболее сложны подвижные игры с определенным сюжетом и установленными правилами. Здесь творческие действия играющих зависят от выполняемой роли (гуси – лебеди, жмурки и др.). Правила творческих ролей подвижных игр регулируют поведение детей в игре, утончают ход самой игры.

Хотя в подвижных играх происходит разностороннее физическое развитие ребенка, в программе игры систематизируются по видам основных движений: с ходьбой и бегом, с ползанием и лазанием, подпрыгиванием и прыжками, с бросанием и ловлей, а также игры на ориентировку в пространстве. Такие распределения облегчают воспитателям выбор игры в соответствии с поставленными педагогическими задачами.

Различают игры большой, средней и малой подвижности. Степень подвижности определяется интенсивностью движений ребенка в игре и его активностью, а также количеством активно действующих в игре детей.

Игры спортивного характера связаны с овладением детьми среднего и старшего дошкольного возраста основами техники некоторых спортивных игр. Они обогащают двигательный опыт ребенка способами действий, необходимыми для участия в спортивных играх (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей).

Игры с пением и хороводные чаще всего строятся на основе народных песен и плясок, они оказывают большое эмоциональное воздействие, способствуют плавности, ритмичности, выразительности движений детей.

#### **1.4. Возрастной аспект системы подготовки юных танцоров**

Благодаря своей активности ребенок вступает в действенные практические отношения с окружающей средой и в общении с людьми. Прежде всего, другим становится содержание активности: действия ребенка все чаще направляются на получение ожидаемого результата, они приобретают известную системность, целенаправленность и организованность

Большинство теорий развития человека на первое место выдвигают положение о стадиях, которые должен пройти ребенок, а потом и подросток, прежде чем достичь зрелости.

Для описания умственного развития предложено множество схем. Некоторые авторы рассматривают это развитие, как непрерывную и неизменную последовательность стадий, каждая из которых подготовлена предыдущей и в свою очередь подготавливает последующую. Другие авторы рассматривают этапы психической эволюции ребенка скорее, как прерывистую последовательность реорганизаций, включающих или подавляющих какие-либо функции в определенные моменты развития ребенка.

Возраст 7-8 лет относится к стадии конкретных операций. На этой стадии происходит постепенное превращение действий в операции,



позволяющие ребенку сравнивать, классифицировать, считать, измерять и т.д. Так, имея дело с конкретными вещами, ребенок обнаруживает то, что он только что соорудил, можно разрушить, а затем заново воссоздать в прежнем или каком-либо ином виде. Другими словами, ребенок узнает, что существует определенный тип действий, которые обратимы.

В 7-8 лет ребенок становится способен понять, что два признака объекта, например, форма и количество вещества, не зависят друг от друга (тот факт, что колбаска тонкая и длинная, не влияет на количество пластилина, из которого она сделана). В этом промежутке времени ребенок приобретает способность и к расположению объектов в ряд и к их классификации [30].

7-8 лет – это учебная стадия. В это время ребенок поворачивается лицом к внешнему миру. Мышление ребенка становится более объективным, что способствует углублению его знаний о вещах, их свойствах и применении. Он знакомится с сочетаниями и категориями не только предметов, но и различных форм активности (в школе, дома, во время игр и т.д.), в которых он мало-помалу начинает участвовать. Развитие ребенка, таким образом, сопровождается ростом его независимости [28].

Для 7-8-летних детей (вплоть до 10 лет) характерно отсутствие каких-либо целей. Ребенок живет настоящим и имеет о будущем весьма смутное представление. В этот период происходит в основном развитие физических и умственных способностей [15].

В отличие от детей 1-5 лет, у 7-8-летнего возраста в связи с продвижением их в общем психическом развитии появляется явно выраженное стремление к тому, чтобы занять новое, более «взрослое» положение в жизни и выполнять новую, важную не только для них самих, но и для окружающих людей деятельность. Конечно, иногда это стремление имеет другое конкретное выражение: например, стремление выполнять те или иные поручения, взять на себя какие-то обязательства, стать помощником в семье и т.д.

Но психологическая сущность этих стремлений остается той же - старшие дошкольники начинают стремиться к новому положению в системе доступных им общественных отношений и к новой общественно значимой деятельности [7].

В младшем школьном возрасте происходит закладка фундамента нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения. Начинает формироваться общественная направленность личности.

При обучении и воспитании старших дошкольников и младших школьников необходимо учитывать их психофизиологические особенности.

Во-первых, надо учитывать, что мы имеем дело с растущим детским организмом, с развивающимся детским мозгом, созревание которого еще не окончилось, функциональные особенности которого еще не сложились и работа которого ограничена. При совершенствовании воспитательных программ необходимо предусматривать не только то, что ребенок данного возраста способен достигнуть при интенсивной тренировке, но и каких физических и нервно-психических затрат будет это ему стоить.

Во-вторых, максимальный эффект в реализации больших возможностей ребенка достигается лишь в том случае, если применяемые методы и формы воспитания строятся в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста, если, например, обучение тем или иным знаниям и умениям проводится не в форме традиционного школьного урока, а в процессе дидактических игр, непосредственных наблюдений и предметных занятий.

В-третьих, подлинно развивающийся характер воспитания может приобрести лишь в том случае, если оно строится с учетом психических новообразований, интенсивно формирующихся на данной возрастной ступени, как то: синтетические формы восприятия пространства и времени, наглядно-образного мышления, творческого воображения и т.п. [14].

Интерес у старших дошкольников выражен в глубоко эмоциональном отношении к окружающему, в ненасытном желании узнавать неизвестное, в радости от сделанных открытий, в формирующейся любознательности.

В дошкольном возрасте формируется важнейшее качество побуждений, которым подчиняются действия зрелого воспитанного человека, - соподчинение мотивов [22].

Дети 7-8 лет в ряде случаев уже могут преодолевать многие свои желания и действовать по нравственному мотиву «надо». Но это возможно не потому, что в этом возрасте дети уже умеют сознательно управлять своим поведением, а потому, что их нравственные чувства обладают большей побудительной силой, чем другие мотивы. Иначе говоря, детей старшего дошкольного возраста характеризует своеобразная «непроизвольная произвольность», которая обеспечивает устойчивость их поведения и создает единство их личности [7].

В старшем дошкольном возрасте, когда усложняются отношения детей с окружающими, когда все чаще им самим приходится определять свое отношение к чему-то, оценивать свои поступки и обязательных правил становится больше, столкновения различных мотивов происходят чаще и острее. Особенно трудно детям выбирать между лично значимыми и общественно значимыми мотивами [28].

С возрастом, в связи с общим развитием и освоением ребенком усложняющихся двигательных навыков, у него возникает стремление воспроизводить все более сложные движения, например, спуск по наклонной плоскости ребенок повторяет в связи с возникновением нового ощущения ускорения шагов. Модель «результата движения» с возрастом усложняется и обогащается, все в большей мере включается осознание двигательной задачи и способов ее решения. Более аргументированной становится мотивация действий, нарастает роль личностных мотивов - стремление к самоутверждению, проверке собственных возможностей [10,11].

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Двигательная активность развивает физические качества, стимулирует перцептивные, мнемонические и интеллектуальные процессы.

Ритмичные движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, высокой иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Оптимальное функциональное состояние организма ребенка достигается при двигательной активности в 7 лет – 15-16 тысяч движений, в 8 лет – 17-18 тысяч движений [5,9,20].

В 5-7 лет отмечается наибольший прирост скоростных, скоростно-силовых качеств и физического развития; в 6-7 лет – выносливости; в 7 лет – координации и точности; в 5-7 лет увеличивается функциональная роль второй сигнальной системы. На смену выполнению движений по принципу подражания приходит осознание словесной структуры двигательного навыка. Объединение первого и второго сигнального восприятия способствует сокращению времени обучения [16,29].

Период от 7 до 8 лет характеризуется целым рядом особенностей. В этот период проявляется активное отношение ребенка к окружающему миру, совершенствуется речь, продолжается становление произвольной двигательной функции. Это сопровождается интенсивным созреванием и функциональным развитием центрального и периферического отдела двигательных анализаторов с координацией моторной и вегетативной функций. Процесс формирования двигательной функции у ребенка осуществляется в тесной связи с развитием высшей нервной деятельности,

второй сигнальной системы, которая с возрастом усиливает двигательную координацию [1,30].

Проприорецепторные механизмы не обладают достаточной зрелостью и не способны к адекватному обеспечению локомоций. Полной зрелости ЦНС в период от 6 до 8 лет не наступает. Продолжается дифференцировка нервных клеток. К 7 годам в основном завершается развитие коры больших полушарий головного мозга, особенно двигательного отдела. По мере созревания ЦНС совершенствуются локомоции ходьбы и бега. Не полностью сформированы третичные зоны коры головного мозга. По причине недостаточной зрелости ЦНС имеет место низкий предел работоспособности, неустойчивая ЭЭГ по параметрам основных ритмов и наличию большого процента медленно волновой тета и дельта активности. Это свидетельствует о большой роли подкорковых структур в формировании адаптационных реакций детей [1, 9].

С 6 до 8 лет продолжает возрастать сила нервных процессов и их подвижность. Дети способны сосредоточивать внимание на одном виде деятельности в течение 15-20 минут. К 7-8 годам дети различают общие и групповые признаки, развивается способность понимать, появляется абстрактное мышление, управляющее поведенческими реакциями. Ребенок способен запоминать и воспроизводить программу действий из ряда движений. Разнообразие двигательного поведения в 8 лет определяется морфологическим созреванием лобного отдела больших полушарий. Тем не менее, недостаточная зрелость ЦНС не позволяет детям 7-8 лет полностью адаптироваться к влиянию сложных внешнесредовых факторов [1,29].

Возраст 7-7 лет характеризуется бурным увеличением длины тела (6-10 см в год) и обозначается как период первого ростового скачка.

Мышцы развиваются гетерохронно: сначала развиваются наиболее необходимые для нормального функционирования организма ребенка в соответствующий период жизни. Количество мышечных волокон

определяется генотипом. В онтогенезе они гипертрофируются: с 4 до 8 лет диаметр волокон увеличивается в 1,3 раза.

Одновременно с увеличением мышечной массы в этом возрасте проявляется остеогенез. Интенсивно увеличивается количество точек окостенения. Надкостница относительно большой толщины обеспечивает новообразование костной ткани при поперечном росте костей. В связи с несовершенной фиксацией позвоночника и недостаточным мышечным развитием при неадекватной позе возникают нарушения осанки, сколиозы [1].

Относительно небольшие размеры сердца и легких, тонкие стенки левого желудочка в определенной степени компенсируются коротким кругом кровообращения, широкими сосудами и густой капилляризацией тканей. К 8 годам, в связи с возрастным повышением тонуса блуждающего нерва, ЧСС снижается и приближается к таковой у взрослых. Небольшая сила сокращения определяет низкий уровень функциональных показателей сердца ( $УО = 21$  мл;  $МОК = 168$  мл).

Кровь, как внутренняя среда, на фоне незавершенной зрелости важнейших систем организма играет ключевую роль в адаптации детей к условиям среды.

Система крови тесно связана с иммунитетом. Иммунологический аппарат начинает функционировать после рождения и наиболее интенсивно развивается с 2 до 10 лет. Адекватные физические нагрузки благоприятно сказываются на системе иммунитета. Дети, занимающиеся физической культурой, обладают большой устойчивостью к инфекционным заболеваниям.

Высокий уровень обмена веществ предъявляет высокие требования к кардиореспираторной системе, обладающей у детей 7-8 лет низкими функциональными возможностями [3].

Количество альвеол в легких к 7-8 годам достигает уровня взрослых. Растет объем и масса легких. Динамика ДО, ЖЕЛ от 5 до 8 лет

соответственно составляет 120-156 мл и 1100-1600 мл. ЧД в 7 лет составляет 25 раз/мин [1,29].

Самой тяжелой для дошкольников и младших школьников является статическая нагрузка. Во время статического напряжения снижается уровень кровообращения головного мозга, снижается АД, наблюдаются застойные явления в мышцах. Это приводит к снижению умственной работоспособности и утомлению [4].

У детей при выполнении одинаковой со взрослыми мышечной работы на много раньше наступают и значительнее выражены изменения количества эритроцитов и тромбоцитов, свертываемости крови, содержания гемоглобина. После рабочего восстановления состава крови продолжается значительно дольше, чем у взрослых (в 3-4 раза).

По мере роста и формирования организма увеличиваются объем и масса сердца, меняются соотношения его разных отделов и положение в грудной клетке. Но рост сердца не всегда «успевает» за общим ростом организма и это предъявляет детскому сердцу большие требования, заставляя выполнять значительно большую работу, чем сердце взрослого человека [4].

Одна из особенностей детского сердца заключается в том, что хорошо развитая у детей иннервация сердечной мышцы излишне возбуждает недостаточно развитие сердце, тем самым повышая его уязвимость при напряженной мышечной деятельности [29].

Повышенная потребность организма ребенка в крови удовлетворяется за счет увеличения минутного объема крови, но не путем увеличения ударного объема крови, а за счет увеличения ЧСС.

С развитием организма происходит рост органов внешнего дыхания, усиливается функция внешнего дыхания.

У 7-8-летнего ребенка по сравнению с новорожденным объем легких увеличивается в 8 раз. У ребенка значительно ниже растяжимость легких, в связи, с чем на дыхание затрачивается значительно большая (в 7-8 лет в 2,5 раза) работа, чем у взрослого человека. Грудная клетка ребенка имеет в этом

возрасте конусообразную форму, положение ребер приподнятое, с ограниченной амплитудой движения, межреберные мышцы развиты слабо, а экскурсия грудной клетки ограничена. Все это в значительной степени определяет малую глубину дыхания [1,4,29].



## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Организация исследований**

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь 2017 г.) - осуществлялся анализ литературы по проблеме исследования; определялись цель, задачи и основные направления исследования, составлялся проект педагогического эксперимента.

Второй этап (сентябрь 2017 - февраль 2018 г.) - реализовывалась и корректировалась методика использования подвижных игр на начальном этапе подготовки в спортивных бальных танцах; проводился сбор фактического материала по проблеме исследования. Проводилось уточнение гипотезы исследования, создавался план экспериментальной работы. Выявлялся исходный уровень развития физической подготовки детей 7-8 лет. Занятия в экспериментальной группе проходило по разработанной нами методике. Эффективность разработанной методики оценивалась посредством сравнения показателей экспериментальной группы до и после эксперимента.

Третий этап (март 2018 г) - анализировались, обобщались и систематизировались результаты педагогического эксперимента; формировались основные положения исследования; оформлялись результаты проведенного исследования в виде выпускной квалификационной работы.

### **2.2. Методы исследования**

В целях решения проблемы, поставленной в данной работе, определены следующие методы исследования.

#### *1. Анализ литературных источников.*

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась специальная литература. Также были использованы рекомендации тренеров по спортивным танцам. Всего

было проанализировано более 30 литературных источников отечественных авторов.

### *2. Анкетный опрос.*

Методика анкетирования и опрос среди тренеров был проведен для определения использования подвижных игр в современной тренерской практике для общефизической подготовки начинающих спортсменов-танцоров.

При опросе выяснялись:

- Наличие в тренерской деятельности целенаправленной общей физической подготовки в работе с испытуемыми с применением подвижных игр.

- Время, выделяемое в рамках занятий для общей физической подготовки с применением подвижных игр.

Опрос был анонимным, что позволяет говорить об определенной степени достоверности полученных результатов. В опросе принимали участие 9 тренеров Белгородской Федерации танцевального спорта "БЕЛОГОРЬЕ". Выборка проводилась случайным образом.

Необходимо ответить на вопрос с кратким пояснением. Пример: да, в конце тренировки 7-10мин. (Приложение 1).

### *3. Тестирование.*

Тестирование уровня физической подготовленности предполагало выполнение следующих тестов:

- уровень развития физического качества «Быстрота» определялся временем пробегания 30-метровой дистанции (с);

- уровень развития скоростно-силовых качеств определялся длиной прыжка с места в длину (см);

- уровень развития физического качества «сила» определялся количеством сгибаний - разгибаний рук в локтевых суставах в положении «упор лежа» (раз);

- уровень развития физического качества «Гибкость» определялся наклоном вперед из положения стоя на гимнастической скамье, не сгибая ног в коленных суставах. К скамье прикреплена линейка со шкалой, идущей вверх и вниз от уровня скамьи. Уровень скамьи соответствует нулевой отметке шкалы. Глубина наклона измерялась в сантиметрах;

- способность удерживать статическое равновесие определялась продолжительностью удержания позы Ромберга (с): ребенок, сняв обувь, принимает положение с опорой на одну ногу. Другая нога согнута так, что тыл ее стопы касается подколенной ямки опорной ноги. Руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты [31].

#### *4. Педагогический эксперимент.*

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Олимпия» г. Белгород. В исследовании принимали участие дети в возрасте 7-8 лет, набранные в группы первого года обучения спортивным бальным танцам.

Была сформирована группа детей: экспериментальная, по пять девочек и мальчиков. В экспериментальной группе одно занятие (60 мин.) в неделю целенаправленно отводилось на физическую подготовку с применением подвижных игр, а 2 проводились по программе тренировочных занятий по спортивным бальным танцам. Это были упражнения на различные группы мышц. Затем было проведено первичное тестирование детей определения развития физической подготовке.

#### *5. Методы математической статистики.*

Полученные результаты были обработаны с помощью математических методов и логических умозаключений. Были определены средние величины исследуемых показателей, достоверность их различий по t-критерию Стьюдента для попарно зависимых измерений [13] и стандартные отклонения.

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

$$\sum_{i=1}^n X_i$$

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений в группе;  $\Sigma$  – знак суммирования.

Результаты среднего квадратического отклонения мы определяли по следующим формулам:

$$\sigma = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

где  $X_{i \max}$  – наибольший показатель;  $X_{i \min}$  – наименьший показатель;  $K$  – табличный коэффициент.

Для установления достоверности различий вычислялась ошибка среднего арифметического ( $m$ ) по формуле.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$$

При вычислении средней ошибки разности применялась следующая формула:

$$t = \frac{X_{\alpha} - X_{\kappa}}{\sqrt{m_{\alpha}^2 + m_{\kappa}^2}}$$

Критическое значение t-критерия при  $\alpha = 0,05$  и  $\nu = 14$  находили в таблице.

Вывод: степень достоверности ( $P$ ) находили по таблице – t критерия Стьюдента:

- если  $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ , то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

- если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5%

## **Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Содержание экспериментальной методики, направленной на развитие физической подготовки у танцоров 7-8 лет с применением подвижных игр**

Основной вид деятельности детей - игра. Подвижные игры как относительно самостоятельная форма занятий младших школьников являются существенным дополнением к обязательным занятиям тренировочного типа. При выборе игры необходимо учитывать конкретные интересы и склонности детей, а также характер материала, пройденного на обязательных занятиях, чтобы можно было совершенствовать разученные движения.

В связи с этим, был проведен анкетный опрос, после чего были подобраны подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.

Методика разработки применения подвижных игр, используемых в процессе занятий спортивными танцами, предполагает подбор специальных игр, соответствующих решению задач конкретных занятий.

Согласно этому был осуществлен подбор подвижных игр:

#### Описание подвижных игр

##### 1. «Непрерывная игра»

Задачи: Развитие координации движений, скоростной выносливости, формирование навыка выполнения приставных шагов, шага галопа.

##### 2. «Удержи мяч»

Задачи: Развитие координации движений, воспитание чувства коллективизма, формирование навыка выполнения приставных шагов, синхронного движения.

##### 3. «Сохрани равновесие»

Задачи: Развитие координации движений, формирование осанки, навыка выполнения приставных шагов влево, вправо.

#### 4. «Принц на цыпочках»

Задачи: Развитие силы в мышцах стопы, формирование навыка выполнения мягкого шага, успокаивающая игра.

#### 5. «Ритмическая эстафета»

Задачи: Развитие выразительности и пластичности движений, воспитание чувства ритма, закрепление техники танцевальных шагов.

#### 6. «Найди партнера»

Задачи: Развитие выразительности движений, воспитание чувства ритма, закрепление техники танцевальных шагов в игровой обстановке.

#### 7. «Достань шар»

Задачи: Формирование и закрепление навыка выполнения элементов прыжка в высоту и прыжка в целом, развитие координации, точности.

#### 8. «Прыжок команды»

Задачи: Формирование навыка выполнения прыжков в длину, развитие скоростно-силовых качеств, взрывной силы, закрепление навыка отталкивания.

#### 9. «Рыбак и рыбки»

Задачи: Формирование навыка выполнения прыжков, развитие внимательности, ловкости, скоростных качеств.

#### 10. «Зеваки»

Задачи: Развитие внимательности, ловкости, координации движения, совершенствование умения ориентироваться на местности, формирование навыков поворота и вращения влево и вправо.

#### 11. «Бег в повороте»

Задачи: Развитие внимательности, ловкости, координации движения, вестибулярного аппарата, совершенствование умения ориентироваться на местности, формирование навыков поворота и вращения влево и вправо.

#### 12. «Качусь кубарем»

Задачи: Развитие внимательности, координации движения, формирование навыков поворота и вращения влево и вправо.

### 13. «День и ночь»

Задачи: Развитие скоростной выносливости, ловкости, пластики, внимательности, совершенствование быстроты двигательной реакции.

### 14. «Тачка»

Задачи: Развитие динамической и статической силы, силовой выносливости, совершенствование координации движения.

Игровой комплекс: «Туннель-парник», «Здравствуй», «Ладушки».

Задачи: Развитие динамической силы, силовой выносливости, совершенствование координации движения, гибкости, скорости, быстроты реакции.

Данные игры применялись на одном специально отведенном тренировочном занятии для развития физической подготовки, один раз в неделю. Направленность подвижных игр на развитие тех или иных физических качеств определялась темой занятия, так как танцевальные упражнения в различных танцах влияют на развитие каких-либо физических качеств. То есть на занятиях по латиноамериканским танцам применялись игры, преимущественно направленные на развитие скоростно-силовых качеств. На занятиях по европейским танцам применялись игры, направленные на развитие силовой выносливости т.д.

Через полгода после исследования, было проведено тестирование по физическим показателям, с целью определения динамики развития уровня физической подготовки детей, занимающихся спортивными бальными танцами.

## **3.2. Анализ результатов внедрения разработанной методики**

Анализ анкетных данных показал, что на этапе начальной подготовки необходимо осуществлять работу ориентируясь на физическую подготовку (82% опрошенных). Из них 18% специалистов высказали мнение о необходимости ранней специализации, аргументируя это тем, что в

спортивных танцах нет надобности целенаправленно воздействовать на физическую подготовку юных танцоров, а обращать внимание только на воспитание координационных способностей и гибкости, т.к. именно они являются определяющими в этом виде спорта.

Очевидно, с этим нельзя согласиться, так как сама соревновательная деятельность предъявляет достаточно высокие требования физической подготовки в общем.

Опрос показал, что целенаправленная физическая подготовка начинающих танцоров ведется (100% опрошенных). С применением подвижных игр нет. Только отдельные тренеры гипотетически рассматривают возможность такой подготовки.

70% опрошенных специалистов уделяют внимание физической подготовки в рамках занятий общего учебного времени по спортивным танцам. В тренировочном процессе ОРУ используются в разминке, при изучении танцев не конкурсной программы и в ряде фигур из учебного материала ряда танцев конкурсной программы (100 % опрошенных).

Поскольку одной из задач настоящего исследования является организация тестирования уровня физической подготовки детей групп первого года обучения спортивным бальным танцам, нами была проделана данная процедура с последующим анализом.

В результате первичного тестирования были получены данные, которые в целом соответствуют среднестатистическим данным для этого возраста (таб. 3.1)

Как видно из таблицы 3.1 до эксперимента уровень развития быстроты (бег на 30-м) в экспериментальной группе соответствует среднестатистическим данным. Уровень развития гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) в экспериментальной группе так же попадают в границы среднестатистических данных.



Уровень физической подготовленности детей 7-8 лет до и после  
эксперимента

№	Показатели	До эксперимента (M± m)	После эксперимента (M± m)	t	P
1.	Бег 30 м (с)	6,7 ± 0,3	6,0 ± 0,3	3,1	< 0,05
2.	Прыжок в длину с места (см)	110 ± 1,9	118,6 ± 1,2	3,5	< 0,05
3.	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	5,7 ± 0,3	9,0 ± 0,7	2,8	< 0,05
4.	Наклон вперед из положения стоя, (см)	3,9 ± 0,9	5,0 ± 0,5	2,6	< 0,05
5.	Поза Ромберга (с)	6,5 ± 0,7	9,8 ± 1,2	3,2	< 0,05

Статическая устойчивость (поза Ромберга) лучше, чем другие показатели у экспериментальной группы, но даже этот уровень ниже среднестатистического. По уровню развития силы и скоростно-силовых качеств группа детей частично соответствуют возрастным нормам.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование, результаты которого, показали статистически достоверное увеличение показателей быстроты в экспериментальной группе (на 10,5 %) и составили после 6,0 сек. Более наглядно данные изменения представлены на рис.3.1.

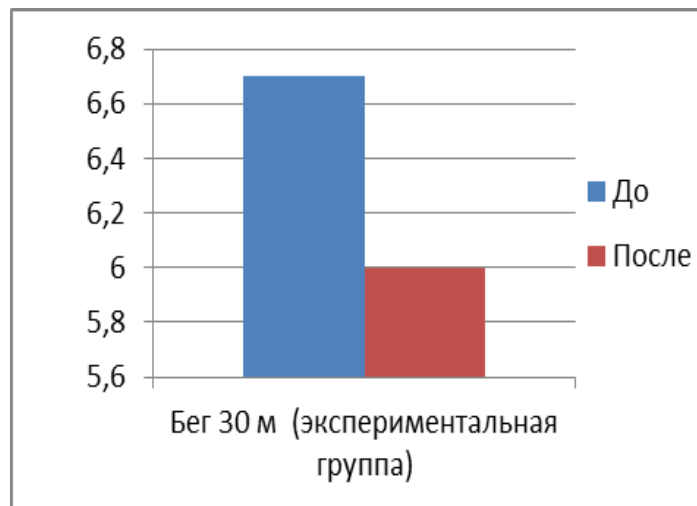


Рис.3.1. Время пробегания дистанции 30 м (с)

Уровень скоростно-силовых (прыжок в длину с места) качеств повысился в экспериментальной группе на 7,2 %, то есть увеличился с 110 см до 118,6 см. Изменение данного показателя можно проследить на рис. 3.2.

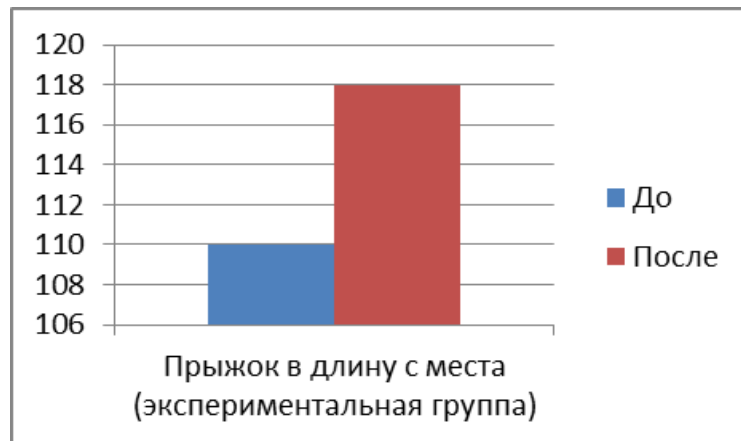


Рис. 3.2 Показатели прыжка в длину с места (см)

Сила, уровень которой исследовался в тесте сгибания и разгибания рук в упоре лежа, увеличилась с 5,7 раз до 9,0 раз, что составило увеличение на 18 % в экспериментальной группе, и говорит о статистически достоверном увеличении показателей. Данные изменения представлены на рис. 3.3

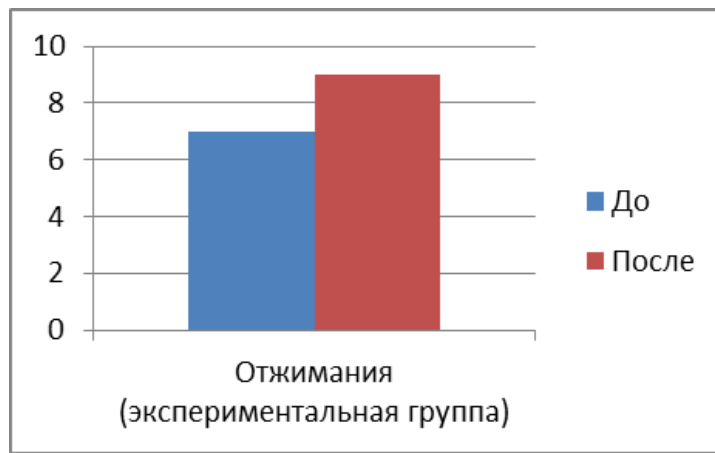


Рис. 3.3. Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа (раз)

Гибкость в экспериментальной группе практически тоже изменилась, обнаружены статистически достоверные различия по данному показателю, и результаты составили до 3,9 см, а после эксперимента 5,0 см.

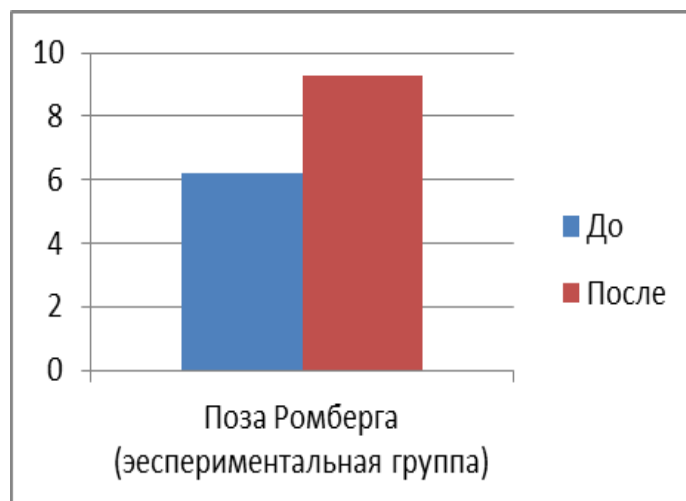


Рис. 3.4 Показатели статической устойчивости (с)

На 23 % увеличилась статическая устойчивость после эксперимента. Это связано с применением специальных танцевальных упражнений на развитие равновесия и координации. Изменение данных показателей наглядно представлено на рис. 3.4.

Таким образом, это позволяет сделать вывод об эффективности

разработанной методики, направленной на развитие физической подготовки у танцоров 7-8 лет с применением подвижных игр.

## ВЫВОДЫ

Анализ данных исследования позволил сформулировать ряд выводов, конкретизирующих общие результаты данной работы.

1. Занятия подвижными играми должны носить постоянный характер. Необходимо, чтобы каждая игра повторялась на протяжении нескольких тренировочных занятий. Не регулярное применение спортивных игр не способствует появлению желаемого эффекта.

2. Анализ уровня физической подготовленности детей, первого года обучения этапа начальной подготовки по спортивным танцам в целом соответствовал среднестатистическим данным.

3. По данным эксперимента, в результате применения подвижных игр:

- в экспериментальной группе уровень развития физического качества «Быстрота» повысился на 10,5 %.

- уровень развития физического качества «Сила» повысился на 18 % и результаты составили до эксперимента 5,7 см, а после 9,0 см.;

- статическая устойчивость в экспериментальной группе возросла на 23% с 6,5 до 9,8 сек;

- уровень скоростно-силовых качеств повысился незначительно: в экспериментальной группе на 7,2 %;

- по физическому качеству «Гибкость» обнаружены статистически достоверные различия, и результаты составили до эксперимента 3,9 см, а после 5,0 см.

4. Результаты исследования показали, что применение подвижных игр в тренировочных занятиях начинающих танцоров позволяет значительно улучшить уровень развития физической подготовки.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Тренерам групп начальной подготовки рекомендуется использовать в тренировочном процессе танцоров подвижные игры и как можно больше уделять времени в тренировочном процессе, как минимум один раз в неделю.

2. Необходимо осуществлять подбор подвижных игр и методику их применения в соответствии с темой и задачами занятия, так как танцевальные упражнения в различных танцах влияют на развитие каких-либо физических качеств. На занятиях по латиноамериканским танцам использовать игры, преимущественно направленные на развитие скоростно-силовых качеств, на занятиях по европейским танцам игры, направленные на развитие силовой выносливости.

3. Оптимальное количество занимающихся - 5 мальчиков, 5 девочек. Постоянство состава группы является важным условием эффективной групповой работы.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью /Текст/ Е.К. Аганянц – Краснодар: КГАФК, 2006. – С.19-26.
2. Адашкявиченс Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. /Текст/ Э.И. Адашкявиченс – М.: Просвещение, 2002. – С.3-7.
3. Алов В.А. Как оценить развитие психомоторных способностей детей /Текст/ В.А. Алов - Физкультура в школе. – 2014. - № 12. – С.3-4.
4. Арестов Ю.М. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков. – в кн. футбол. /Текст/ Учеб. для институтов физ. культ. (под ред. П.Н. Казакова). – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С.208-212.
5. Бальсевич В.К. Ваши дети: Книга для родителей. /Текст/ В.К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С.4-6.
6. Бескакова Л.И. Внимание дошкольников: методы его изучения и развития, /Текст/ Л.И. Бескакова - М: Институт практической психологии, 2015. – С.24-27.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. /Текст/ Л.И. Божевич – М.: Просвещение, 2008. – С.4-8, 21-22.
8. Будницкая И.И. Ребенок идет в школу. /Текст/ Катаева А.А. – М.: Педагогика, 2013. - 212 с.
9. Венгер А.А. Подвижные игры в режиме дня ребенка. /Текст/ Холмовская В.В. – М., 2012. – С.16-17.
10. Вискне З.А. Общая и спортивная физиология детей и подростков. /Текст/З.А. Вискне – Рига, 2009. – С.36-38.
11. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. /Текст/ С.И. Гальперин – М.: Просвещение, 2015. – С.74-82.
12. Гольшев И.Е. О летнем отдыхе и не только. /Текст/ Зоткин А.О.– М.: Педагогика-Пресс, 2007. – С.12-14.

13. Долгов В.А. Методическое пособие по спортивной метрологии /Текст/ Лысенко В.В. – Краснодар: КГАФК, 2008. – С.36-39.
14. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. /Текст/ А.В. Запорожец – М.: Педагогика, 2008. – С.92-96.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики их воспитания. /Текст/ В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 2011. – С.129-132.
16. Кинеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. /Текст/ Хухлаев Д.В. – М.: Просвещение, 2008. – С.16-20.
17. Коваленко А.А. Поурочное планирование занятий по ритмике и танцу для начинающих танцоров. /Текст/: Спортивные танцы, бюллетень., №2, М, РГАФК, 2011, с. 16-26.
18. Коваленко А.А. Структура и содержание учебной программы для групп начального обучения ДЮСШ по спортивным танцам. /Текст/ В сб.: Тезисы I научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев, М, РГАФК, 2014, с. 41-42.
19. Коваленко А.А. Тематическое планирование занятий в группах начального обучения (1-го года) спортивно-танцевального коллектива. /Текст/ Коваленко Г.П.: Спортивные танцы, бюллетень., №1, М, РГАФК, 2008, с. 51-59.
20. Кравчук А.И. Ваш ребенок /Текст/ А.И. Кравчук – М.: Знание, 2000. – С.9-11.
21. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /Текст/ М.Ф. Литвинова – М.: Просвещение, 2015. – С.16-19, 24-25, 31-32.
22. Люблинская А.И. Подвижные игры в детском саду /Текст/ А.И. Люблинская – М.: Педагогика, 2011. – С.23-24.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания/Текст/ Новикова А.Д.- М., «Физкультура и спорт», 2006., 243 с.
24. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры /Текст/



Л.П. Матвеев - М., ФиС, 2001, 427 с.

25. Михайленко Н.Я. Как играть с ребенком. /Текст/ Короткова Н.А. – М.: Педагогика, 2013. – С.3-5.

26. Рабинович Р.А. Возрастные изменения условно рефлекторной деятельности у школьников. В кн. Возрастная морфология и физиология /Текст/ Под ред. А.А.Маркосяна. – М.: Просвещение, 2007. – С.190-206.

27. Самоухина Н.В. Игры в школе и дома. /Текст/ Н.В. Самоухина – М.: Новая школа, 2013. – С.12.

28. Семенюк Л.М. Психология дошкольника /Текст/ Л.М. Семенюк - М.: Мир, 2014. – С.16-20.

29. Сологуб Е.Б. Физическое развитие детей дошкольного возраста. /Текст/ Виноградов Г.П., Никольская С.Ф. – СПб, 2003. – С.39.

30. Филиппович В.И. Некоторые теоретические предпосылки к исследованию психосенсорики. Теория и практика физической культуры. /Текст/ Туревский И.М. –М.: – 2007. - № 4. – С.39-43.

31. Шебенко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. /Текст / Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – М.: Академия, 2007. – С.25-26.

32. Шмаков С.А. Игра учащихся – феномен культуры. /Текст/ С.А. Шмаков – М.: Новая школа, 2014. – С.12-14, 32-33.

**Анкета для тренеров**

1. Возраст детей в группе начальной подготовки по спортивным танцам \_\_\_\_\_
2. Считаете ли вы необходимым целенаправленно заниматься физической подготовкой у детей 1-го года обучения  
\_\_\_\_\_
3. Наличие в вашей тренерской деятельности целенаправленной общей физической подготовки в работе с детьми 7-8 лет с применением подвижных игр \_\_\_\_\_
4. Время, выделяемое вами в рамках занятий для физической подготовки с применением подвижных игр \_\_\_\_\_