

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Особенности развития физических качеств у девушек старших классов средствами современной хореографии»

Обучающийся

А.А. Строкина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент Г.М. Популо

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Строкиной Анастасии Алексеевны
на тему: «Особенности развития физических качеств у девушек старших
классов средствами современной хореографии»

В наше современное время школьное образование – это важная и базовая система, которая формирует у детей знания и навыки. В России школа дает учащимся среднее образование.

Современная школьная система состоит из основных занятий, где школьники получают базисные знания по программным дисциплинам, а также из дополнительных занятий, где ученики могут увлекаться творчеством, научно-исследовательской деятельностью и спортом в соответствии с ФГОС.

Дополнительные занятия по физической культуре, это разработанные авторские учебные программы по различным видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика, современная хореография и т.д.), где учащиеся по своим интересам сами могут решить, чем заниматься.

Поэтому, в связи с современными тенденциями в спорте большую популярность среди школьниц старших классов набирают современные танцы, которые состоят из множества направлений, например, таких как, паппинг, модерн, хип-хоп, контемпорари и многое другое.

Гипотеза исследования: предполагается, что специально подобранные комплексы упражнений по современной хореографии на дополнительных занятиях в школе будут способствовать развитию физических качеств у девушек старших классов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по современной хореографии.

Предмет исследования: комплексы упражнений по современной хореографии, направленные на улучшение физических качеств у девушек старших классов.

Цель исследования: изучение влияния средств современной хореографии на развитие физических качеств у девушек старших классов.

Согласно выше представленным гипотезе, объекту, предмету и цели исследования, были установлены следующие задачи исследования:

- Изучить уровень физических качеств у девушек старших классов до педагогического эксперимента.
- Составить комплексы упражнений по современной хореографии для дополнительных занятий, проводимых с девушками старших классов.
- Выявить эффективность составленных комплексов по хореографии.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и анализе литературы по теме исследования, в разработке комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств у школьниц старших классов, занимающихся средствами современной хореографией.

Практическая значимость: составленные комплексы по современной хореографии, направленные на улучшение физических качеств у девушек старших классов, могут применяться педагогами, тренерами и инструкторами на дополнительных занятиях по танцам.

Оглавление

Глава 1 Обзор литературных источников.....	8
1.1. Анатомо-физиологические особенности школьниц старших классов.....	8
1.2. Разновидности и стили современной хореографии	10
1.3. Сущность современной хореографии, и её влияние на развитие физических качеств у школьниц старших классов	13
1.4. Методологическая основа развития физических качеств средствами современной хореографии.....	18
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.....	24
2.1. Цель и задачи исследования	24
2.2 Методы исследования	24
2.3. Организация исследования	26
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждения	29
3.1. Результаты констатирующего эксперимента.....	29
3.2. Комплексы физических упражнений для развития физических качеств школьниц старших классов.....	31
3.3. Анализ и обсуждение результатов исследования.....	34
Заключение	38
Список используемой литературы	39
Приложение А Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» V. ступень (девушки 16-17 лет).....	42

Введение

Актуальность исследования. В наше современное время школьное образование – это важная и базовая система, которая формирует у детей знания и навыки. В России школа дает учащимся среднее образование.

Современная школьная система состоит из основных занятий, где школьники получают базисные знания по программным дисциплинам, а также из дополнительных занятий, где ученики могут увлекаться творчеством, научно-исследовательской деятельностью и спортом в соответствии с ФГОС.

В школе дополнительные занятия по физической культуре являются продолжением и вспомогательным компонентом урока физической культуры, где решаются основные задачи – это укрепление здоровья и повышение двигательной активности ребёнка.

Дополнительные занятия по физической культуре, это разработанные авторские учебные программы по различным видам спорта (легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика, современная хореография и т.д.), где учащиеся по своим интересам сами могут решить, чем заниматься.

Поэтому, в связи с современными тенденциями в спорте большую популярность среди школьниц старших классов набирают современные танцы, которые состоят из множества направлений, например, таких как, паппинг, модерн, хип-хоп, контемпорари и многое другое.

Современная хореография (паппинг, модерн, хип-хоп, контемпорари и т.д.) – это модное течение, которая радуется своим разнообразием стилей и набирает огромную популярность у нынешней молодежи.

Современная хореография привлекает девушек старших классов своей эмоциональностью, динамикой, пластикой, также способствует развитию физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, корректирует и создает красивое тело.

Таким образом, современная хореография на дополнительных занятиях в школе у старшеклассниц имеет неотъемлемую часть в развитие физических качеств, укреплению здоровья и коррекции тела. Тема исследования в настоящее время актуальна.

Теоретическая база исследования: использовались научные труды, таких авторов, как Барчукова И.С, Матвеева Л.П., Ляха В.И, Холодова Ж.К., Алексаняна С.Н., Иванова В.Г., Вернигора О.Н., Никитина В.Ю., Монаховой Е.Г. и многих других.

Гипотеза исследования: предполагается, что специально подобранные комплексы упражнений по современной хореографии на дополнительных занятиях в школе будут способствовать развитию физических качеств у девушек старших классов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по современной хореографии.

Предмет исследования комплексы упражнений по современной хореографии, направленные на улучшение физических качеств у девушек старших классов.

Цель исследования: изучение влияние средств современной хореографии на развитие физические качеств у девушек старших классов.

Согласно выше представленным гипотезе, объекту, предмету и цели исследования, были установлены следующие задачи исследования:

- Изучить уровень физических качеств у девушек старших классов до педагогического эксперимента.
- Составить комплексы упражнений по современной хореографии для дополнительных занятий, проводимых с девушками старших классов.
- Выявить эффективность составленных комплексов по хореографии.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение

- Тестирование
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической обработки материала.

База проведения исследования: г. Тольятти, МУП Пансионат «Звёздный». Девушки старшего школьного возраста в количестве 20 человек, тренер 1 человек.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и анализе литературы по теме исследования, в разработке комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств у школьниц старших классов, занимающихся средствами современной хореографией.

Практическая значимость: составленные комплексы по современной хореографии, направленные на улучшение физических качеств у девушек старших классов, могут применяться педагогами, тренерами и инструкторами на дополнительных занятиях по танцам.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 2 таблицы, 2 рисунка, список используемой литературы и приложение.

Глава 1 Обзор литературных источников

1.1. Анатомо-физиологические особенности школьников старших классов

Перед тем, как планировать и организовывать учебно-тренировочный процесс по современной хореографии на дополнительных занятиях в школе, в первую очередь нужно изучить возрастную категорию занимающихся, учесть их анатомо-физиологические особенности организма.

В своих научных работах Солодков А.С., Сологуб Е.Б. отмечают, что «...возрастная физиология изучает особенности жизнедеятельности организма в различные периоды индивидуального развития, или онтогенеза (греч. онтос - «особь», генезис - «развитие»). В понятие «онтогенез» включают все стадии развития организма от момента оплодотворения яйцеклетки до конца жизни человека» [17].

В учебном пособии Холодов Ж.К. пишет, что «...старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX–XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений» [20].

Холодов Ж.К. отмечает, что «...старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше

на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек» [20].

В продолжении автор пишет: «У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц» [20].

Также Холодов Ж.К. отмечает: «Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей

Тем не менее, в этот возрастной период сохраняются еще немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно» [20].

1.2. Разновидности и стили современной хореографии

В 21 веке современная хореография очень активно развивается, совершенствуется и модернизируется. С каждым годом появляется множество разновидностей и стилей, которые несут свой характер и свою интересную историю. К более популярным и востребованным направлениям можно отнести: modern, jazz modern, R&B, хапсл, фламенко, аргентинское танго, хип-хоп, contemporary dance, паппинг и многое другое.

Modern. «Танец модерн как антипод классическому танцу и его традиционным балетным формам. Термины: свободный танец, дунканизм, танец босоножек, ритмопластический танец, выразительный, экспрессионистский, абсолютный, новый художественный и др. Поглощение терминов обозначением – танец модерн. Задачи: создание новой хореографии, отвечающей духовным потребностям времени. Основные принципы: поиск и реализация новых тем и сюжетов, отказ от канонов прошлого, создание новых выразительных танцевально-пластических средств, выражение творческой индивидуальности хореографа и артиста, социальная направленность творчества» [8].

В своём учебном пособии Иванов В.Г. утверждает, что «...основоположниками направления modern были Айседорой Дункан в Америке, Далькрозом и Дельсартом во Франции, Рудольф Лабан вел свои поиски в Германии. Будучи художниками с необычным мышлением, они воздействовали на свое окружение, создав плеяду талантливых учеников. На сегодняшний день термином «modern» принято называть танцевальную технику, выработанную Мартой Грэм, Рудольфом Лабаном, Пиной Бауш, Мерсом Каннингамом и др.» [8].

Танец модерн отрицает, или считает необязательными многие характерные черты классического танца - выворотность, удлиненность конечностей, воздушность прыжков и танец на пуантах [8].

Contemporary dance. Вернигора О.Н. в пособии пишет «в области хореографического искусства характерные особенности постмодерна нашли своё воплощение в новом танцевальном направлении. В 1970-е годы в Европе возникает термин «contemporary dance» [4].

Кроме того, в основе эстетики contemporary dance лежит интеллектуальный подход, который заключается в необходимости четкого осознания того, как «работает» тело танцора, как оно движется, откуда возникает импульс движения и полный контроль над этими процессами.

В литературе отмечается «Отличительными особенностями техник contemporary dance являются: чередование напряженных натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъемы, резкие остановки, балансирование, легкость и выразительность движений.

Опыт творческих экспериментов последних десятилетий в contemporary dance сформировал систему базовых методов работы с телом и движением, среди которых:

- дыхание, которое находится в тесной взаимосвязи с движением;
- разграничение работы мышц и суставов;
- практическое исследование и освоение таких понятий как вес тела, центр тяжести, сила гравитации;
- использование инерции движения;
- изучение связей времени и пространства» [4].

Таким образом, термин «contemporary dance» означает направление танца эпохи постмодерна, включающее различные танцевальные техники и стили» [4].

Вернигора О.Н. пишет: «В основе творческого метода contemporary dance лежит многосторонность, универсальность и гибкость. Его можно танцевать в любой акустической среде (различные направления музыки, тишина, естественные звуки), комбинировать и объединять с другими танцевальными техниками и формами, создавая новые стили движения. Современный танец работает с природной структурой тела и поэтому

безопасен и доступен начинающим. В то же время легкость и естественность движения, которую воспитывает это направление танца, позволяет профессиональным танцорам открывать для себя новые грани творчества» [5].

R&B. «Танцы под музыку R&B - это сейчас одно из самых модных направлений на Западе и в России. R&B Вы можете увидеть в клипах многих известных западных исполнителей: Jastin Timberlake, Janet Jakson, Britni Spears, Mariah Carey, Shakira и других.

R&B расшифровывается как «ритм и блюз» - это характеристика музыки. Четкий ритм чередуется, соединяется с лирической составляющей. Это отражает танец. С одной стороны - из техники хип-хопа - специфическое движение «кач». «Кач» - свободное ритмичное движение, сродни действию пружины, при этом изолированно сокращаются отдельные мышцы корпуса, в то время как остальные мышцы расслаблены и производят впечатление развязности. С другой стороны, лирические напевы музыки, танцующие выражают волнообразными, вращательными движениями» [13], [14], [15].

Хастл. «В Европе это направление известно, как disco-fox (в Германии) и disco-swing (в Швейцарии), а в Америке как disco-hustle.

Хастл - американский танец (разновидность свинга), процветавший в эпоху безраздельного господства стиля диско. Однако со временем этот танец впитывал в себя все больше и больше разнообразных движений, и элементов из других парных танцев (бальных, рок-н-ролла, латины, буги-вуги, кантри, квикстепа).

Внешне хастл напоминает бальные танцы, но намного более лабилен и импровизационен. Хастл танцуется на четыре счета (диско-фокс на три) практически под любую музыку, не требует долгого обучения и позволяет после небольшой практики танцевать любому желающему.

Само слово hustle в переводе с английского означает суматоху, толкотню, сутолоку. Однако у этого слова есть и другое значение - энергия, бешеная деятельность.

Хастл - это самый простой, самый популярный, самый демократичный и самый дискотечный парный танец» [13], [14], [15].

Таким образом, современная хореография в настоящее время богата и доступна своими направлениями, разновидностями и стилями, что позволяет выбрать то направление, что Вас заинтересует.

1.3. Сущность современной хореографии, и её влияние на развитие физических качеств у школьников старших классов

В наше современное время большое внимание уделяется укреплению здоровью различными средствами физической культуры и спорта, такими как плавание, велоспорт, лыжный спорт, туризм, фитнес, современная хореография и многое другое.

Особенной популярностью среди молодёжи пользуется современная хореография, которая разветвляется на новые, модные направления и стили: паппинг, модерн, хип-хоп, контемпорари и многое другое.

Изучив научно-методическую литературу, можно отметить, что многие авторы (Вернигора О.Н., Иванов В.Г., Курюмова Н.В., Никитин В.Ю. и другие) в своих трудах пишут о том, что средствами современного танца у школьников старших классов благоприятно развиваются физические качества. Но при этом нужно учитывать потенциал учащихся, а именно, состояние здоровья, уровень физической подготовленности и т.д.

Ученый и автор Губа В.П. в своих учебных пособиях уделяет большое внимание таким темам, например, как физическая нагрузка влияет на развитие физических качеств в старшем школьном возрасте.

В литературе пишется: «Сила мышц человека зависит от целого ряда причин как морфологического, так и биомеханического, биохимического, функционального и нервно-психического характера.

Мышцы как аппарат движения находились и находятся в центре внимания специалистов различных направлений - математиков,

биомехаников, физиологов, спортивных морфологов, педагогов. По имеющимся данным, функция двигательного анализатора достигает высокого уровня зрелости к 13–14 годам.

Занятие конкретным видом спорта приводит к развитию определенных мышечных групп, их абсолютной и относительной силы, которая, в свою очередь, способствует совершенствованию техники движения и новому развитию силы мышц-синергистов.

Для прироста силы мышц выделяются периоды замедления прироста силы, увеличения и повторного снижения» [6].

По данным авторов: «Одно из основных двигательных физических качеств в рассматриваемый период онтогенез – это быстрота.

Быстрота является комплексным, многофакторным двигательным качеством и определяется тремя относительно не зависимыми одна от другой элементарными формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений.

Анализ результатов тестирования беговых упражнений детей, разделенных на три основных морфобиомеханических типа (соматотипа), свидетельствует о том, что дети среднего типа развития показывают стабильно более высокие результаты во всех скоростных двигательных действиях. Это говорит о том, что мальчики и девочки, относящиеся по габаритному ВР к средней группе, могут быть отобраны специалистами для спринтерских дистанций. Темп развития скорости движений особенно высок в 7–9 лет, то есть в младшем школьном возрасте, достигая максимума к 14–15 годам.

Одновременно с возрастом увеличивается частота воспроизводимых движений и особенно частота движений, совершаемых в заданном ритме. Так темп воспроизводимых движений у детей в возрасте от 7 до 16 лет повышается в 1,5 раза. Однако это увеличение протекает неравномерно. Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдался в возрасте от 7 до 9 лет. Средний ежегодный прирост частоты движений в этот период

составляет 0,3–0,6 движений в секунду. В 10–11 лет отмечается некоторое его снижение: до 0,1–0,2 движений в секунду с увеличением в 12–13 лет (до 0,3–0,4 движений в секунду). Частота движения в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам, а у мальчиков – к 15 годам. После этого у мальчиков средний ежегодный прирост снижается до 0,1–0,2 движений в секунду, а у девочек после 14–15 лет совсем прекращается» [6].

В литературе отмечается, что «Выносливость, то есть способность организма, противостоять утомлению, - физическое качество, присущее далеко не всем.

В физкультурно-спортивной практике утвердились понятия:

- общей выносливости (способности противостоять утомлению при нагрузках средней силы возбуждения; она имеет особенно большое значение, например, в спортивных играх или в беге на средние и длинные дистанции);
- скоростной выносливости (способности противостоять утомлению при нагрузках очень высокой силы возбуждения, в том числе и в условиях кислородного дефицита). Она также необходима в спортивных играх, беге на средние дистанции (продолжительностью до 4 мин), боксе, борьбе и т.п.;
- спринтерской выносливости (способности противостоять утомлению при нагрузках максимальной силы возбуждения и с высокой частотой движений; решающее значение она имеет в беге на спринтерские дистанции (продолжительностью от 10 до 30 с), но важна и на дистанциях продолжительностью 30–120 с).

Основное средство воспитания выносливости у детей - спокойный бег в сочетании с ходьбой при постепенном увеличении продолжительности занятий.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет» [6].

Матвеев Л.П. пишет, что «двигательно-координационные способности как основа ловкости. Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность научения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, с давних пор принято оперировать недостаточно определенным понятием «ловкость». Конкретизируя его, в современной специальной литературе выделяют более определенное понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности». Под этим подразумевают:

- способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении новых двигательных действий и в процессе их воспроизведения;
- способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Опыт показывает, что эти две стороны координационных способностей взаимосвязаны и в то же время имеют свою специфику. Во всех случаях они проявляются в преодолении координационных трудностей, возникающих при решении разнообразных двигательных задач. Однако в зависимости от конкретного характера этих трудностей для преодоления их в различных случаях требуется, по всей вероятности, не одно и то же сочетание факторов» [11], [12].

В учебном пособии Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. отмечают, что «... 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» [20].

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. пишут, что «...наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. Целенаправленно развитие гибкости

должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте» [20].

Губа В.П. пишет, что «предельная амплитуда движений в суставах у человека меняется на протяжении онтогенеза. Это настолько естественно и общепризнанно, что специальных исследований мы не встретили. Однако в плане ориентации в виды спорта такие данные необходимы, так как имеются такие виды, где подвижность суставов играет первостепенную роль.

Под подвижностью понимают амплитуду движения в одном суставе. Различают активную, пассивную и скелетную подвижность. Самой большой подвижностью является пассивная, так как под влиянием внешних сил суставные концы костей, образующих сустав, могут расходиться. Активная подвижность, как показали наши исследования, меняется с возрастом. Зависит она от тренировочных нагрузок в том случае, если сочетаются физические нагрузки силового и стретчингового порядка. Активная подвижность достигает самых высоких показателей для сустава независимо от СТ и ВР подростка. Силовые тренировки без стретчинговых упражнений снижают активную подвижность, особенно у лиц, компонентное варьирование ММ у которых превышает 0,650 усл. ед. (независимо от соматического типа)» [6].

Таким образом, средствами современной хореографии на дополнительных занятиях в школе благоприятно воздействуют на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) школьников старших классов. Также физическая нагрузка положительно воздействует на дыхательную систему, где увеличивается жизненная ёмкость легких, благоприятно усваивается кислород, обеспечивающая жизнедеятельность клеток, наблюдается интенсивное движение диафрагмы. Улучшается опорно-двигательный аппарат, укрепляется мышечная система. Нормализуется эмоциональное и психическое состояние школьников.

1.4. Методологическая основа развития физических качеств средствами современной хореографии

Методологические подходы к развитию физических качеств средствами современной хореографии рассматриваются совокупностью методов и методических приёмов, которые в последствии применяются на учебно-тренировочных занятиях по современной хореографии.

С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина пишут, что «...методика проведения занятий складывается из структуры занятия, его длительности, метода составления комбинаций, оценочной деятельности. Она постоянно совершенствуется, и на сегодняшний день в практике используется достаточно большое количество разнообразных методов, которые помогают занимающимся осваивать дисциплину с большей эффективностью. Методы организации занятий тесно взаимосвязаны, действуют комплексно и обеспечивают целостность учебно-тренировочного процесса» [1].

Развитие силы. В учебном пособии Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. отмечают, что «... самым благоприятным периодом развития силы у девушек считается - от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%).

Силовые упражнения занимают 25-30% учебно-тренировочного занятия и их следует чередовать с упражнениями на растягивание. Методика развития силовых качеств применяется с использованием различных методов тренировки:

- метод круговой тренировки, где каждая последующая станция включает в работу новую группу мышц. Комплекс упражнений используемый по кругу повторяют от 1 до 3-х раз, интервал между каждым повторением комплекса 2-3 мин., в это время выполняются упражнения на расслабление;

- метод непредельных усилий, где используются отягощения, не достигающие максимальной величины и направленные на развитие силовых способностей и используется строго нормированное количество повторений;
- «ударный» метод нужен для выполнения специальных прыжков взрывного характера» [20].

Развитие быстроты. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. пишут, что «...наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14–15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5–20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Основным методом воспитания скоростных способностей в танцевальной аэробике является метод строго регламентированного упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4–5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд» [20].

Развитие выносливости. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. в учебном

пособии рассматривают, что «...развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Основными методами развития общей выносливости в танцевальной аэробике являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки.

Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный).

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1 – 3 мин (иногда по 15 – 30 сек). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг

включается 6 -10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз» [20].

Развитие гибкости. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. пишут, что «...наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% активные, 40% пассивные и 20% статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше - статических. На первых занятиях число повторений составляет не более 8-10 раз и постепенно доводится до величин.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 19%) возрастает эффект тренировки» [20].

Развитие ловкости. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. указывают на то, что «координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от

рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

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.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

- Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
- Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.
- Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия.
- Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в танцевальной аэробике используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со

строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения» [20].

Таким образом, правильно подобранные методы и методические приемы, применяемые на дополнительных занятиях в школе, позволят развивать физические качества у школьников старших классов.

Выводы по главе

В первой главе мы рассмотрели различные методы. И выявили, что в настоящее время современная хореография очень активно развивается, и с каждым годом появляется много разновидностей и стилей. В хореографии существуют такие стили как Modern, Contemporary dance, R&B, Хастл. Оказывается, что современная хореография, пользуется особенной популярностью среди молодежи. Таким образом, современная хореография в настоящее время богата и доступна своими направлениями, разновидностями и стилями.

Можно отметить, что многие авторы в своих трудах пишут о том, что средствами современного танца у школьников старших классов благоприятно развиваются физические качества. Но при этом нужно учитывать потенциал учащихся, а именно, состояние здоровья, уровень физической подготовленности. Самым благоприятным периодом развития силы у девушек считается - от 11-12 до 15-16 лет. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

Так же в учебно-тренировочных занятиях используются методы, которые развивают быстроту и ловкость движения, а также гибкость. Чтобы развивать эти качества, надо регулярно заниматься современной хореографией, а также правильно подобранные методы помогут быстрее достигать этих качеств.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1. Цель и задачи исследования

Цель исследования: изучение влияния современной хореографии на развитие физических качеств у старших школьниц.

Задачи исследования:

- Изучить уровень физических качеств у девушек старших классов до педагогического эксперимента.
- Составить комплексы упражнений по современной хореографии для дополнительных занятий, проводимых с девушками старших классов.
- Выявить эффективность составленных комплексов по хореографии.

2.2 Методы исследования

Для разрешения поставленных задач использовались следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение
- Тестирование
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической обработки материала.

Анализ научно-методической литературы. Была изучена литература по теории и методике физического воспитания детей старшего школьного возраста, современные технологии в современной хореографии. Так же была изучена литература по проведению и организации учебно-тренировочных занятий девушек старших классов средствами современной хореографии.

Ознакомление с теоретической, педагогической и методической литературой обеспечили весь ход педагогического исследования и организацию экспериментальной его части.

Все школьницы, участвующие в эксперименте, были отнесены к основной медицинской группе здоровья, противопоказаний для занятий доступными физическими упражнениями нет.

Педагогическое наблюдение проводилось непосредственно в условиях дополнительных занятий по современной хореографии в школе.

Тестирование позволило оценить уровень физической подготовленности школьниц старших классов.

У В.И. Ляха (1998) говорится «... что, тесты, для определения уровня физической подготовленности старших школьниц, проводились по общепринятой методике» [10].

Сила. Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа. Тест выполняется из исходного положения: упор лёжа, руки прямые на ширине плеч, спина прямая. По звуковому сигналу, ученица начинает выполнять упражнение, руки сгибать до образования прямого угла в локтевых суставах и разгибать одновременно без рывков. Засчитывается правильно выполненное количество раз.

Быстрота. Бег на 100 м. Тест проводится на беговых дорожках школьного стадиона. По звуковому сигналу, ученица пробегает 100 м с максимальной скоростью, в конце пробега, финиширует. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Выносливость. Бег на 2000 м. Тест проводится на беговых дорожках школьного стадиона. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тест выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги в коленях прямые, стопы расположены параллельно на ширине 10-15

см. По звуковому сигналу выполнить наклон, задержав туловище в таком положении на 2-3 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ловкость. Челночный бег 3x10 м с низкого старта. Тест проводится на беговых дорожках школьного стадиона с размеченными линиями старта и финиша (поворота), на расстоянии 10 м. По звуковому сигналу, ученик пробегает 10 м, касаясь линии ближней рукой, и возвращается обратно. И так пробежать 3 отрезка по 10 м., в конце пробега, финишировать. Задание выполняет по два человека, на время.

В начале исследования проводился констатирующий эксперимент с целью получения исходных (первоначальных) данных.

Формирующий эксперимент позволил показать положительное влияние на физическую подготовленность школьников старших классов средствами танцевальной аэробики.

В конце исследования проводился контрольный эксперимент с целью экспериментального определения влияния на физическую подготовленность школьников старших классов средствами танцевальной аэробики.

Методы математической обработки материала. При обработке и анализе полученных цифровых показателей использовались методы математической статистики с вычислением среднего арифметического (M), стандартной ошибки среднего арифметического (m). Для оценки достоверности различий между средними арифметическими величинами двух совокупностей применялся критерий t - Стьюдента. Полученные в результате исследования данные заносились в таблицы.

2.3. Организация исследования

Данное исследование проводилось на базе МУП Пансионат «Звёздный», расположенный по адресу: г. Тольятти, Лесопарковое ш., зд. 85 в период с ноября 2020 года по октябрь 2021 года.

В исследовании приняли участие 20 девушек старшего школьного возраста (16-17 лет). Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная.

Основные этапы исследования:

На первом этапе исследования (ноябрь 2020 г. по декабрь 2020 г.) изучалась и анализировалась научно-методическая литература таких авторов, как Алексаняна С.Н., Коюмджана Е.Н., Вернигора О.Н, Никитина В.Ю., Иванова В.Г., Барчукова И.С, Холодова Ж.К., и других. Изучались методы исследования. Формировались контрольные (КГ) и экспериментальные группы (ЭК) девушек 16-17 лет.

На втором этапе (январь 2021 г. по август 2021 г.) проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 20 человек 16-17 лет. Контрольная и экспериментальная группы девушек в возрасте 16-17 лет посещали уроки физической культуры в общеобразовательной школе по расписанию. Контрольная группа школьниц старших классов занималась по школьной программе ФГОС. Экспериментальная группа школьниц старших классов, также занималась на уроках физической культуры, но при этом дополнительно посещала занятия по современной хореографии 2 раза в неделю по 1 часу.

На третьем этапе (сентябрь 2021 г. по октябрь 2021 г.) проводилась математическая обработка полученных данных, трактование и их оформление.

Выводы по главе

Во второй главе мы рассмотрели методы исследования, такие как анализ научно-методической литературы., тестирование, педагогическое наблюдение, а также был проведен педагогический эксперимент.

Ознакомление с теоретической, педагогической и методической литературой обеспечили весь ход педагогического исследования и организацию экспериментальной его части. Целью исследования было изучение влияния современной хореографии на развитие физических качеств у старших школьниц. Эксперимент был проведен на школьницах старших классов. Старшеклассницы были сформированы в две группы: контрольная и экспериментальная.

Исследование проводилось в три этапа. В первом этапе изучалась и анализировалась научно-методическая литература таких авторов, как Алексаняна С.Н., Коюмджана Е.Н., Вернигора О.Н, Никитина В.Ю. На втором этапе проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 20 человек 16-17 лет. На втором этапе контрольная и экспериментальная группы девушек в возрасте 16-17 лет посещали уроки физической культуры в общеобразовательной школе по расписанию. Контрольная группа школьниц старших классов занималась по школьной программе ФГОС. А также девушки в экспериментальной группе кроме основных уроков, посещали занятия по современной хореографии 2 раза в неделю. На третьем этапе проводилась математическая обработка полученных данных.

Таким образом на разных этапах было выявлено формирование их физических качеств, при занятиях современной хореографией.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждения

3.1. Результаты констатирующего эксперимента

Перед началом эксперимента проводились тестовые задания для определения начального уровня физической подготовленности у школьниц старших классов.

Результаты исходного тестирования физической подготовленности старших школьниц представлены в таблице 1.

Тестовые задания нами были проведены, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Уровень физической подготовленности у школьниц старших классов оценивался по 5 показателям (таблица 1).

В начале исследования на уроках физической культуры и на дополнительных занятиях в школе у старших школьниц в контрольной и экспериментальной группах был выявлен низкий уровень физической подготовленности.

Таблица 1 - Результаты исходного тестирования физической подготовленности старших школьниц

Название теста/ эксперимента	КГ (М ± m)	ЭГ (М ± m)	t	p
Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа	11,2±2,10	11,3±2,48	0,09	>0,05
Бег на 100 м	18,01±1,93	17,94±1,53	0,08	>0,05
Бег на 2000 м	14,81±1,34	14,74±1,4	0,12	>0,05
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	18±5,39	17,9±5,32	0,04	>0,05
Челночный бег 3x10 м с низкого старта	9,35±0,59	9,28±0,56	0,27	>0,05

Пояснения: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

Показатели контрольной и экспериментальной групп до эксперимента не имеют существенных отличий ($p > 0,05$).

У девушек КГ в тесте №1 среднее значение составляет $11,2 \pm 2,10$, а у девушек ЭГ = $11,3 \pm 2,48$ (таблица 1).

У девушек КГ в тесте №2 среднее значение составляет $18,01 \pm 1,93$, а у девушек ЭГ = $17,94 \pm 1,53$ (таблица 1).

У девушек КГ в тесте №3 среднее значение составляет $14,81 \pm 1,34$, а у девушек ЭГ = $14,74 \pm 1,4$ (таблица 1).

У девушек КГ в тесте №4 среднее значение составляет $18 \pm 5,39$, а у девушек ЭГ = $17,9 \pm 5,32$ (таблица 1).

У девушек КГ в тесте №5 среднее значение составляет $9,35 \pm 0,59$, а у девушек ЭГ = $9,28 \pm 0,56$ (таблица 1).

Результаты исследования наглядно представлены на рисунке 1.

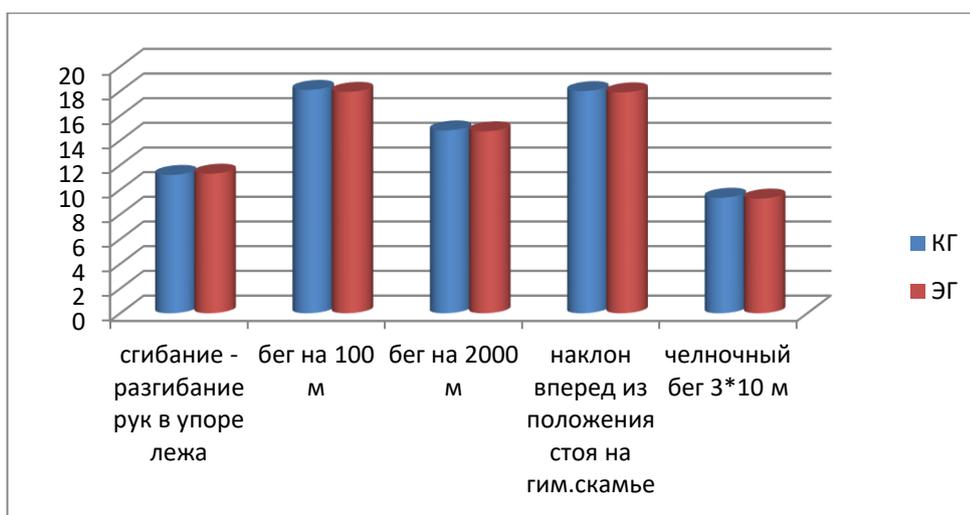


Рисунок 1 - Показатели исходного тестирования физической подготовленности старших школьниц КГ и ЭГ

Результаты первичного тестирования мы сравнили с нормативами ГТО (Приложение А, Таблица А.1) и выяснили, что показатели теста «Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа» у девушек КГ и ЭГ на уровне «бронзовый знак», показатели теста «Бег на 100 м» у девушек КГ и ЭГ ниже уровня «бронзовый знак», показатели теста «Бег на 2000 м» у девушек КГ и ЭГ ниже уровня «бронзовый знак», показатели теста «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье» у девушек КГ и ЭГ – «золотой знак»,

показатели теста «Челночный бег 3x10 м с низкого старта» у девушек КГ и ЭГ ниже уровня «бронзовый знак».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у старших школьниц (в контрольных и экспериментальных группах) уровень развития физической подготовленности в начале экспериментального периода в трёх рассматриваемых случаях ниже уровня «бронзовый знак». В одном случае на уровне «бронзовый знак» и только один тест показал на уровне «золотой знак» при сравнении полученных показателей с нормативными значениями.

3.2. Комплексы физических упражнений для развития физических качеств школьниц старших классов

Разработанные специальные физические комплексы упражнений предназначены для развития физических качеств у школьниц старших классов. Комплексы упражнений состоят из танцевальных упражнений, круговой тренировки и стретчинга. Комплексы упражнений (танцевальные упражнения) рекомендуется применять в основной части учебно-тренировочного процесса, и также в подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочного процесса (круговая тренировка, стретчинг).

Комплекс упражнений №1.

Modern. Танцевальные упражнения.

- Разогрев (стретчинг, повороты и наклоны туловищем, упражнения на ноги). Упражнения можно выполнять у станка, на середине или в партере.
- Изоляция (глубокая проработка мышц разных частей тела).
- Упражнения для позвоночника (наклоны туловища, изгибы, спирали, «волны», contraction, reltase, tilt, lay out).
- Уровни (танцор выполняет упражнения на различных уровнях, например, стоя, сидя на коленях, стоя на коленях, сидя, лежа. Выполняет выходы из различных уровней, смена уровней).

- Кросс (шаги, бег, повороты, прыжки, вращения).
- Комбинации и импровизация (комбинации - различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, в партере, чередование сильных и слабых движений; импровизация – релаксация тела, свободные движения).

Комплекс упражнений №2.

Contemporary dance. Разогревающие упражнения.

- Стойка на лопатках. Ноги вытянуты вверх, прямые, соединены. Руки лежат на полу.
- Стойка на лопатках, затем завести ноги за голову, ноги в коленях прямые, стопы положить на пол.
- Стойка на лопатках, затем завести ноги за голову, ноги в коленях согнуть и расположить около левого плеча, затем у правого плеча.
- Кувырки вперед – переворот через голову вперёд.
- Переворот назад из положения «звезда», согнуть колени и принять позу «лягушки», затем колени соединить, прижать колени к груди.
- Завести вытянутые ноги за голову, стопы на полу раскрыты в стороны, голову положить на правое ухо и перенести вес тела на это же плечо.
- Переворот вперед из положения «звезда». Затем, за счет мышц живота, таз поднять вверх.
- Переворот с выбросом ног в шпагат.
- Шпагат (продольный, поперечный).

Комплекс упражнений №3.

Круговая тренировка.

- Джампинг джек.
- Берпи.
- Прыжки через скакалку.
- Приседания с отягощением (гриф, гантели, блин для штанги).
- Отжимания.

- Планка на прямых руках.
- Пресс.
- Обратные отжимания.
- Выпады в движении.
- Упражнение на статику. Удержание блина на вытянутых, прямых руках.

Каждое упражнение выполняется 30 секунд по 3 подхода.

Комплекс упражнений №4.

Круговая тренировка.

- Бег на месте.
- Прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь двумя ногами.
- Прыжки через скамейку с опорой на руки.
- Пресс на наклонной скамье.
- Отжимания с хлопками.
- Из выпада прыжки.
- Прыжки на тумбу.
- Приседания из широкой стойки, стопы развёрнуты в сторону.
- Упражнение на статику. Принять положение, глубокий присед из широкой стойки, стопы развёрнуты в стороны. Удержаться в этом положении 30 сек.
- Планка на предплечьях.

Каждое упражнение выполнять 30 сек по 3 подхода.

Комплекс упражнений №5.

Стретчинг.

- И.п. – стоя, ноги вместе. Выполнять наклоны вперед - вниз, обхватывая руками колени.
- И.п. – стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вперед – вниз, стараясь руками коснуться пола.
- И.п. – правая нога выставлена вперед, поставлена на пятку. Выполнять глубокий наклон вперед – вниз. Тоже на другую ногу.

- И.п. – сидя на полу, ноги прямые. Выполнять наклоны вперед, обхватив руками пятки, грудью лечь на ноги.
- И.п. - сидя на полу, ноги как можно широко разведены в стороны. Выполнять наклоны вперед, обхватив руками пятки.
- И.п. – сидя на полу, одна нога прямая, другая согнута под углом 90° к себе. Выполнять наклоны вперед. Тоже самое на другую ногу.
- И.п. – сидя на полу, одна нога прямая, другая согнута под углом 90° от себя. Выполнять наклоны вперед. Тоже самое на другую ногу.
- И.п. – поза «Лотоса».
- И.п. – выпад правый, руки на колени. 1-3 – 3 покачивающих движения, смена положения ног.
- Упражнения на станке. Стоя лицом к станку, нога на станке. Выполнять наклоны вперед.
- Упражнения на станке. Стоя спиной к станку, нога на станке. Выполнять наклоны вперед.

Каждое упражнение выполнять 30 сек по 3 подхода.

3.3. Анализ и обсуждение результатов исследования

Динамика исследуемых показателей после проведенным нами эксперимента, указывает на положительные изменения, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Получив и обработав данные исследования, можно сказать, что по всем параметрам экспериментальная группа превосходит контрольную группу.

Полученные результаты контрольного тестирования физической подготовленности старших школьниц контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты контрольного тестирования физической подготовленности старших школьников

Название теста/ эксперимента	КГ (М ± m)	ЭГ (М ± m)	t	p
Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа	12,3±2,59	14,7±2,11	2,30	<0,05
Бег на 100 м	17,60±1,79	16,00±1,49	2,20	<0,05
Бег на 2000 м	14,25±1,46	12,00±2,03	1,93	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	19,5±5,83	23,3±4,08	1,82	<0,05
Челночный бег 3x10 м с низкого старта	9,1±0,46	8,36±0,29	4,22	<0,01

Пояснения: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

У девушек КГ в тесте №1 среднее значение составляет 12,3±2,59, а у девушек ЭГ = 14,7±2,11 (таблица 2).

У девушек КГ в тесте №2 среднее значение составляет 17,60±1,79, а у девушек ЭГ = 16,00±1,49 (таблица 2).

У девушек КГ в тесте №3 среднее значение составляет 14,25±1,46, а у девушек ЭГ = 12,72±2,03 (таблица 2).

У девушек КГ в тесте №4 среднее значение составляет 19,5±5,83, а у девушек ЭГ = 23,3±4,08 (таблица 2).

У девушек КГ в тесте №5 среднее значение составляет 9,1±0,46, а у девушек ЭГ = 8,36±0,29 (таблица 2).

Как показывают результаты, в группе девушек наблюдаются положительные изменения физической подготовленности. Различия показателей уровня развития физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп носят статистически достоверный характер, во всех сравниваемых случаях $p < 0,05-0,01$.

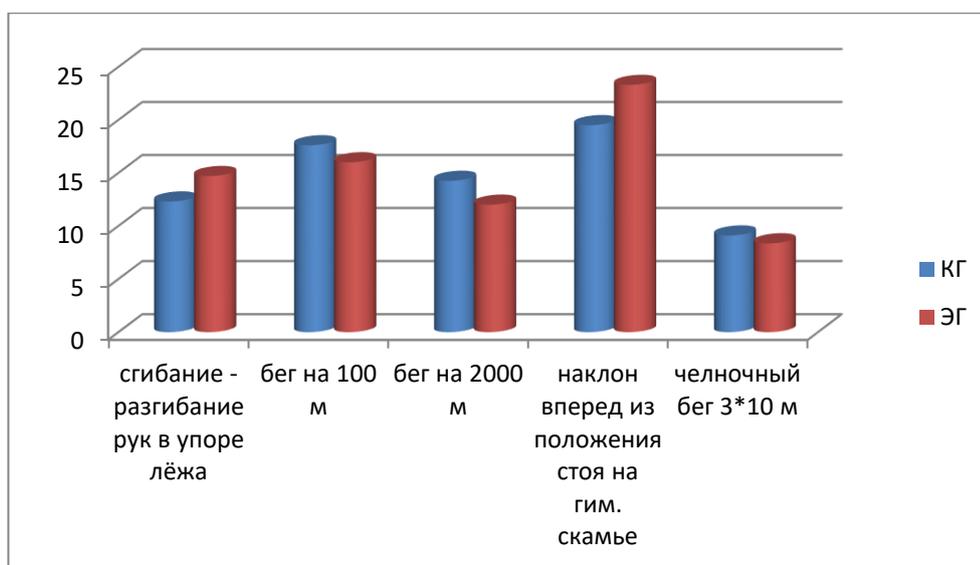


Рисунок 2 - Показатели контрольного тестирования физической подготовленности старших школьниц КГ и ЭГ

Итак, сравнивая результаты контрольного тестирования с нормативами ГТО (Приложение А, Таблица А.1), мы выяснили, что при выполнении теста «Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа» у девушек КГ и ЭГ результаты поднялись с «бронзовый знак» до оценки «серебряный знак». При выполнении теста «Бег на 100 м» у девушек КГ результат с низкого уровня поднялись до бронзы, а у девушек ЭГ до значка «золото». При выполнении теста «Бег на 2000 м» у девушек КГ результат остался на прежнем уровне, ниже «бронзовый знак», а девушек ЭГ поднялись результаты до серебра. При выполнении теста «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье» у девушек КГ и ЭГ результаты «золотой знак». При выполнении теста «Челночный бег 3x10 м с низкого старта» у девушек КГ ниже уровня «бронзовый знак», а у ЭГ результат поднялся до значка «золото».

Таким образом, результат прироста у девушек 16-17 лет в экспериментальной группе объясняется тем, что дополнительные занятия в школе по современной хореографии эффективно влияют на развитие физических качеств.

Выводы по главе

В третьей главе перед началом эксперимента проводились тестовые задания для определения начального уровня физической подготовленности у школьниц старших классов.

Тестовые задания нами были проведены, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Мы рассмотрели проблему, и выявили, что перед началом эксперимента уровень физической подготовленности у школьниц старших классов был низкий. При результатах исходного тестирования было выявлено что у старших школьниц (в контрольных и экспериментальных группах) уровень развития физической подготовленности в начале экспериментального периода в трёх рассматриваемых случаях ниже уровня «бронзовый знак». В одном случае на уровне «бронзовый знак» и только один тест показал на уровне «золотой знак» при сравнении полученных показателей с нормативными значениями.

Так же были разработаны специальные комплексы упражнений, которые применялись в учебно-тренировочном процессе. Такие как Modern, Contemporary dance, разогревающие упражнения, круговая тренировка.

При результатах контрольного тестирования было выявлено что физическая подготовленность старшеклассниц повысилась. Получив и обработав данные исследования, можно сказать, что по всем параметрам экспериментальная группа превосходит контрольную группу.

После проведенного эксперимента было ясно что занятия современной хореографией положительно влияют на развитие физических качеств.

Заключение

В заключение мы пришли к следующим выводам:

- на начальном этапе исследования у школьниц старших классов экспериментальной и контрольной групп при помощи нормативных тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» был определён уровень физической подготовленности. По сравнению с контрольными нормативами начальный уровень развития физических качеств у школьниц старших классов находился на низком уровне;
- дополнительные занятия средствами современной хореографией для школьниц старших классов включает в себя танцевальный комплекс «Modern», комплекс круговой тренировки, комплекс стретчинга. На протяжении всего эксперимента комплексы физических упражнений давались на каждом занятии, 2 раза в неделю;
- за период исследования у школьниц старших классов в экспериментальной и контрольной группе наблюдался положительный прирост показателей физической подготовленности.
- экспериментальное исследование эффективности дополнительных занятий в школе у старших школьниц свидетельствует о том, что в годичный период учебного процесса предложенные комплексы физических упражнений позволяют объективно повысить уровень физической подготовленности.

В заключение можно сказать, что динамика рассматриваемых физических качеств положительная.

Таким образом, мы можем рекомендовать школьницам старших классов заниматься современной хореографией в школе дополнительно.

Список используемой литературы

1. Алексанян, С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике : [учеб.-метод. пособие] / С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016 – 110 с.
2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: учеб. пособие для студентов вузов / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016.- 295с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2017. – 304 с.
4. Вернигора, О.Н. Методика преподавания современных направлений в хореографии: учебно-методическое пособие по направлениям подготовки института / О.Н. Вернигора; Алт. гос.ин-т культуры, каф. хореографии. – Изд. – 2-е., испр. и доп. – Барнаул: Изд-во АГИК, 2018. – 223 с.
5. Вернигора, О.Н. Современный танец : учебно-методическое пособие по направлению подготовки 50.03.01 «Искусства и гуманитарные науки», направленность (профиль) – «Танец и современная пластическая культура»; квалификация выпускника – бакалавр, форма обучения – очная, заочная / О.Н. Вернигора, О.А. Воробьева ; Алт. гос. ин-т культуры, каф. хореографии. – Барнаул: Изд-во АГИК, 2020. – 211 с.
6. Губа, В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа (общ. ред.), Л.В. Булыкина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов. – М.: Спорт, 2021. – 176 с.
7. Зотова, Ф.Р., Садыкова С.В. Основы теории и методики физической культуры: практикум / Ф.Р. Зотова, С.В. Садыкова. – Казань: ООО «Олитех», 2019. – 84 с.
8. Иванов, В.Г. Современные направления в хореографии: учебное пособие для студентов вузов искусства и культуры / В.Г. Иванов ; Пермский государственный институт культуры. – Пермь, 2019. – 120 с.

9. Курюмова, Н.В. Современный танец в культуре XX века: смена моделей телесности: учебное пособие для СПО / Н.В. Курюмова. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2021. – 208 с.

10. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании. – М., 1998. – 198с.

11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

13. Монахова, Е.Г. Спортивные танцы : учеб. пособие для студентов по направлению подготовки 44.03.01 – педагогическое образование : текст. электрон. изд. / Е.Г. Монахова; Новокузнец. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Электрон. текстовые дан. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-R).

14. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 240 с.

15. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. - 4-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2018. – 520 с.

16. Никитин. В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - 6-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2020. – 520 с.

17. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Электрон. текстовые данные. - М.: Человек, Издательство «Спорт», 2015 -620 с.

18. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Спорт, 2016 – 280 с.

19. Трифонова, Н.Н. Спортивная метрология : [учеб. пособие] / Н.Н. Трифонова, И.В. Еркомайшвили ; [науч. ред. Г. И. Семенова] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016 — 112 с.

20. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 492 с.

Приложение А

**Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «ГТО»
V. ступень (девушки 16-17 лет)**

Таблица А.1 - Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». V. ступень (девушки 16-17 лет)

Испытания (тесты)	Нормативы		
	Бронза	Серебро	Золото
Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	9	11	16
Бег на 100 м (с)	17,6	17,2	16,0
Бег на 2000 м (мин,с)	12.00	11.20	9.50
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+9	+16
Челночный бег 3x10 м с низкого старта (с)	8,9	8,7	7,9