

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: «Исследование уровня физической подготовленности у девочек
начальной школы, занимающихся спортивными танцами»

Обучающийся

А.С. Бушарова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Н.Н. Назаренко

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

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Алены Сергеевны Бушаровой по теме:
«Исследование уровня физической подготовленности у девочек начальной школы, занимающихся спортивными танцами»

Сохранение здоровья подрастающего поколения заявлено в нашей стране как одно из важнейших и основополагающих условий будущего благополучия государства. Спортивный танец обладает огромным диапазоном средств этического, эстетического, воспитательного, оздоровительного воздействия на учащихся начальной школы. Организация дополнительной двигательной активности за счет работы кружков и секций может стать одним из эффективных средств оздоровления детей начальной школы и улучшения их уровня развития двигательных способностей.

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что занятия спортивными танцами на дополнительных занятиях, будут способствовать эффективному развитию двигательных способностей девочек начальной школы.

Решение задач исследования осуществлялось благодаря внедрению в тренировочный процесс по спортивным танцам комплексов упражнений для развития двигательных способностей девочек начальной школы.

В результате проведенного опытно-экспериментального исследования была подтверждена выдвинутая гипотеза, что занятия спортивными танцами, будут способствовать эффективному развитию двигательных способностей девочек начальной школы.

Бакалаврская работа состоит из 41 страницы печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 2 таблицы, 10 рисунков.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования.....	5
1.1 Спортивный танец как вид двигательной деятельности.....	5
1.2 Физиологические и психологические особенности детей 7-8 - лет.....	10
1.3 Особенности развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.....	13
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.....	18
2.1 Цель и задачи исследования.....	18
2.2 Методы исследования.....	18
2.3 Организация исследования.....	22
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	24
3.1 Средства физической подготовки танцоров.....	24
3.2 Результаты исследовательской работы и их обсуждение.....	27
Заключение.....	36
Список используемой литературы.....	38

Введение

Актуальность исследования. Сохранение здоровья подрастающего поколения заявлено в нашей стране как одно из важнейших и основополагающих условий будущего благополучия государства, о чем не раз говорилось на самом высоком уровне. Технологии и организация учебного процесса не соответствует функциональным возможностям ребенка. Высокие стандарты школьного образования и требования родителей и общества загружают детей сверх меры. Ребенок не в состоянии справиться с этими требованиями, поэтому здоровье детей с каждым годом ухудшается. Одной из причин становится недостаток двигательной активности детей. Организация дополнительной двигательной активности за счет работы кружков и секций «Спортивные танцы» может стать одним из эффективных средств оздоровления детей начальной школы и улучшения их уровня развития двигательных способностей. В современном мире спорт является любимым зрелищем многих людей. Спортивный танец обладает огромным диапазоном средств этического, эстетического, воспитательного, оздоровительного воздействия на учащихся начальной школы. В основе обучения спортивным танцам лежат общепедагогические принципы и методы преподавания. Коллективы спортивного танца решают важные художественные и воспитательные задачи: развитие художественных способностей; формирование потребности в двигательной активности; формирование культуры движений; формирование осанки и свода стопы; формирование любви к танцевальной деятельности; формирование навыков правильно и красиво танцевать; понимать «язык» хореографического искусства.

В связи с этим, можно констатировать, что спортивные танцы обладают всеми средствами для оздоровления, гармонического развития детей начальных классов, способствуют развитию двигательных способностей, воспитанию чувства прекрасного, развитию музыкально-

ритмического чувства.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс девочек начальных классов 7-9- лет, занимающихся спортивными танцами.

Предмет исследования – средства и методы физической подготовки в спортивных танцах.

Гипотеза исследования. Предполагается, что занятия спортивными танцами, будут способствовать эффективному развитию двигательных способностей девочек начальной школы.

Цель данной работы состоит в экспериментальной проверке методики обучения спортивным танцам, способствующей развитию двигательных способностей девочек начальной школы.

Задачи исследования:

- определить начальный уровень развития двигательных способностей девочек начальной школы;
- разработать комплексы упражнений для развития двигательных способностей девочек начальной школы, занимающихся спортивными танцами;
- на практике проверить эффективность разработанных комплексов физических упражнений.

Практическая значимость. Разработанные комплексы для развития двигательных способностей могут быть использованы в уроках по физической культуре в школе, в сфере дополнительного образования, на занятиях по спортивным танцам.

Экспериментальная работа проводилась в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №91 имени Героя Великой отечественной войны Федора Ларина».

Структура бакалаврской работы. Представленная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 10 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 41 странице.

Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Спортивный танец, как вид двигательной деятельности

Традиционная российская система образования представляет огромную систему знаний, состоящую из большого числа наук. Технологии и организация учебного процесса не соответствует функциональным возможностям ребенка. Высокие стандарты школьного образования и требования родителей и общества загружают детей сверх меры. Ребенок не в состоянии справиться с этими требованиями, поэтому здоровье детей с каждым годом ухудшается. Одной из причин становится недостаток двигательной активности детей. Организация дополнительной двигательной активности за счет работы кружков и секций «Спортивные танцы» может стать одним из эффективных средств оздоровления детей начальной школы и улучшения их уровня развития двигательных способностей [10], [24].

Спортивный танец – является средством эстетического воспитания не только занимающихся, но и зрителей.

Спортивный танец – это законченное воспроизведение реального спортивного действия, органически соединенного с хореографическим искусством, усиленными всеми сценическими средствами. Спортивный танец создается в результате соединения гимнастических и танцевальных средств. Исполнители спортивного танца в равной степени должны владеть особенностями вида спорта и танцевальной техникой. Только соединение спортивной и хореографической техники может создать спортивный танец, вызывающий восторг зрителей и высокую оценку судей. Спортивный танец обладает огромным диапазоном средств этического, эстетического, воспитательного, оздоровительного воздействия на учащихся начальной школы. Как утверждает, А.В. Палилей, музыкально-ритмические упражнения являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяют свободно, красиво и координационно правильно

выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям [9], [30].

Очень многие люди в детском возрасте, занимались спортивными и эстрадными танцами, кто-то занимался в секции на протяжении всего школьного возраста, для кого-то это было кратковременным эпизодом, но пользу от занятий танцами получили практически все. Богданова Г.Ф. в статье «Спортивные танцы – путь к здоровью и физическому совершенству» провели интересное исследование о результатах занятий спортивными танцами молодых людей в возрасте до 28 лет. Цель исследования состояла в выявлении положительных моментов и востребованию навыков, полученных в танцевальном спорте, в жизни повседневной жизни. Какую роль спортивная подготовка в танцевальном спорте сыграла роль в формировании жизненных приоритетов здорового образа жизни, внешнего физического совершенства и эстетических принципов. Большинство участников опроса отмечали, что в обычной жизни для них имели большое значение навыки, полученные в спортивных танцах: спортивная танцевальная «выправка»; грация; умение красиво двигаться; умение пользоваться макияжем; навыки этики общения. Если более широко рассматривать этот вопрос, то большинство респондентов отметили следующие практические навыки, умения и физические качества, которые занимающиеся приобрели, занимаясь спортивными танцами: тренировка дыхательного аппарата; выносливость; постоянные физические нагрузки; точность движений; овладение техническими приемами танца; корректировка веса; умение держать себя перед большой аудиторией; пластика тела; музыкальный вкус; элегантность; уверенность в себе; умение выражать свои чувства и эмоции; физическая красота; грация; навыки правильного питания, навыки общения; навык преодоления трудностей; умение концентрироваться на действии и т.п. Также можно отметить, что занятия спортивными танцами благотворно влияют на душевный эмоциональный настрой, физическое здоровье,

коммуникативные способности, которые востребованы в современном социуме [14].

Спортивный танец - это соединение различных танцевальных направлений и элементов многих видов эстетического спорта. Составляющие спортивного танца в общих чертах, можно рассмотреть схематично на рисунке №1.

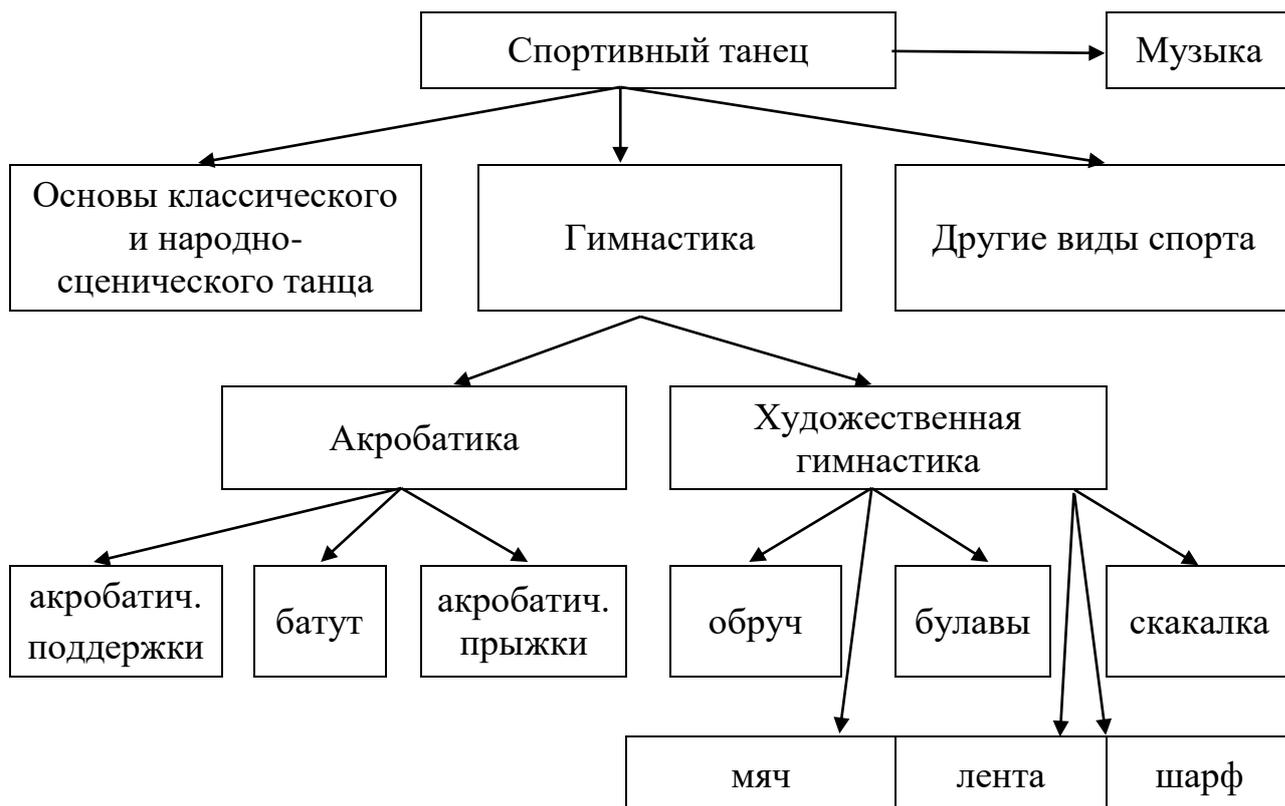


Рисунок 1 – Компоненты спортивного танца

Чтобы спортивный танец смотрелся гармонично, исполнитель должен овладеть техническими приемами работы с предметом, с которым он танцует. Это может быть предмет художественной гимнастики мяч, скакалка обруч. Современный зритель внимательно смотрит соревнования по многим видам спорта, информации на эту тему на просторах интернета достаточно. Зритель ждет от исполнителя «спортивной правды» оригинально облаченной в современный спортивный танец. Зритель ждет от исполнителя смелых и рискованных движений [1], [2], [10], [12], [13], [15].

Самостоятельный коллектив спортивного танца может быть организован и удачно работать только в том случае, если в клубе ведется спортивная работа и есть хореограф. Коллектив возможен только при содружестве тренера по спорту, хореографа и музыканта [18], [21].

В основе обучения спортивным танцам лежат общепедагогические принципы и методы преподавания. Коллективы спортивного танца решают важные художественные и воспитательные задачи:

- развитие художественных способностей;
- формирование потребности в двигательной активности;
- формирование любви к танцевальной деятельности;
- формирование навыков правильно и красиво танцевать;
- понимать «язык» хореографического искусства [3], [7], [11].

Как правило, дети начинают заниматься танцами в младшем школьном возрасте, в этот возрастной период особенно важно уделять внимание формированию правильной осанки. Кроме того, особое место в этом периоде занимает профилактика плоскостопия. Систематическое выполнение специальных упражнений и массажа с использованием массирующих приспособлений способствует раздражению рефлексогенных зон стоп, что является мощнейшим стимулятором развития скелетной мускулатуры. Занятия спортивными танцами включает хореографии, этот вид танцевальной подготовки самое лучшее средство для формирования осанки и свода стопы, занятия проводятся в специальной мягкой обуви (балетные тапочки). Занятия спортивными танцами, сочетающие в себе развитие двигательных способностей, хореографическую подготовку, развитие творческих способностей, привлекают большое количество детей, особенно девочек. Детские танцевальные коллективы решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи [22], [28].

1.2 Особенности развития организма младших школьников

По возрастной периодизации дети 7-9 лет относятся к младшему школьному возрасту, который заканчивается в 11 лет. В этом возрасте дети посещают начальную школу (I- II –III–IV классы). В младшем школьном возрасте происходит ряд глубоких и качественных изменений в организме ребенка, и создаются благоприятные условия для формирования двигательных способностей, которые реализуются в двигательной деятельности. В первом классе 7-8 лет ребенок переживает «стресс первоклассника», о котором писали многие авторы. Главная причина «стресса» - это смена основной деятельности. Основная деятельность дошкольников – это игровая деятельность, а поступая в школу, ребенку приходится полностью менять свой образ жизни. Учебная деятельность предусматривает увеличение занятий, снижение двигательной активности, отражается на образе жизни и влияет на здоровье [23].

В младшем школьном возрасте наблюдается неравномерность физического развития. В настоящее время процент отстающих в развитии детей значительно увеличился, и это необходимо принимать во внимание при организации учебно-воспитательного процесса. Развитие в этом возрасте отличается интенсивностью и относительной равномерностью. Каждый год и мальчики девочки начальной школы активно увеличивают свой рост, в среднем на 4-5- сантиметра, и массу тела на 2-3 кг. В этом возрасте отмечается увеличение объема грудной клетки на 1,5 -2 см, которая более активно участвует в дыхании. Функциональные возможности органов дыхания состоят в следующем: увеличивается дыхательный объем, минутный объем дыхания. Частота дыханий уменьшается, если в 5 лет в минуту частота дыханий 25, то к 12 годам частота дыханий составляет до 20 циклов в минуту[23],[37].

Мышечная масса в этом возрасте продолжает увеличиваться в основном за счет мышц конечностей, кроме этого увеличивается диаметр

мышечных волокон. Масса мышц по отношению к массе тела, к 8 годам составляет, примерно 27,77% состава тела. В семь лет строение дермы у детей такое же, как у взрослых, только коллагеновые волокна имеют меньший диаметр. Интенсивность кровоснабжения кожи высокая. [33].

Двигательная активность и занятия в спортивных секциях с детьми этого возраста, должны проводиться по специальным методикам, с учетом особенностей развития детского организма, только тогда они будут оказывать положительное влияние на формирование функциональных систем организма.

Как отмечается в литературных источниках, в возрасте семи, девяти лет, у детей, максимальная быстрота восстановления мышечной работоспособности, но к длительному физическому напряжению организм пока не готов. Мышечная выносливость увеличивается постепенно, и 17 годам, возрастает почти в два раза. Отмечается повышенная гибкость скелета Хрящевой ткани в младшем школьном возрасте много и, это необходимо учитывать в тренировочном процессе. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью в 8-9 лет. Важной задачей педагогов, работающих с этой возрастной категорией, обеспечить правильное формирование скелета. Развитие мышц сгибателей и их тоническое напряжение опережает развитие мышц разгибателей, поэтому упражнения должны быть направлены на развитие мышц разгибателей. Увеличивается масса сердца от 105 г. в шестилетнем возрасте до 175 г. в 12 летнем возрасте, но мышцы его не обладают достаточной силой. При нагрузке происходит значительное повышение пульса, за счет притока крови к работающим мышцам. Суммарный просвет сосудов у детей больше чем у взрослых. Повышается минутный объем крови и постепенно уменьшается скорость кровотока [23], [33].

Постепенно происходит совершенствование иммунной системы, это способствует повышению местного и общего иммунитета. К десяти годам у детей количество лимфатических узлов становится, как и у взрослых [37].

Строение коры головного мозга к 8 годам почти такое же, как и у взрослых. Длина спинного мозга к 7-10 годам увеличивается вдвое. Нервно-психическая деятельность совершенствуется и становится более сложной. Функциональные показатели нервной системы не совершенны.

Среди особенностей психических процессов у учащихся этого возраста, психологи так же отмечают неустойчивость внимания. Процессы возбуждения у детей этого возраста значительно преобладают над процессами внутреннего торможения.

Детям трудно надолго сосредоточиться на каком-либо процессе, особенно если он неинтересный и монотонный, и они легко отвлекаются.

Яркие, новые впечатления привлекают внимание детей сами по себе, и не требуется никаких усилий, чтобы завладеть их вниманием, потому что они эмоционально привлекательны для учащихся. Младшие школьники могут упустить основные детали учебной программы и сосредоточиться на несущественных, эмоционально окрашенных, привлекающих внимание деталях. Не менее значительные изменения происходят в развитии речи ребенка и других психических познавательных процессов.

В этом возрасте происходят значительные изменения в деятельности всех физиологических систем детского организма. Если рассматривать данный вопрос с функциональной позиции, то младший школьный возраст является одним из критических этапов развития, от которого могут зависеть все последующие периоды жизни ребенка.

Детям начальной школы необходима частая смена деятельности, так они быстро теряют интерес. В двигательной деятельности рекомендуется применять упражнения, не связанные с большой нагрузкой и делать регулярно перерывы для отдыха. Для детей этого возраста основной остается игровая деятельность, поэтому необходимо применять игровой и соревновательный метод проведения физических упражнений. У детей 7-8 лет навыки самоконтроля только формируются [24], [26].

Перечисленные выше факторы важно учитывать при организации

учебно-воспитательного процесса с детьми начальной школы. Важно научить детей выполнять различные физические упражнения в режиме дня, проводить физминутки, подвижные перемены, научить детей получать удовольствия от движения. В работе с учащимися начальных классов, необходимо уделять внимание коллективным играм, в которых дети осваивают навыки коммуникации. Появление «карманных компьютеров» и обилие компьютерных игр отвлекает детей от живого общения и взаимодействия со сверстниками. В школьных коллективах встречаются дети, у которых есть трудности в адаптации к коллективу, это может отразиться на их психическом развитии, поэтому, включение в повседневную деятельность различных подвижных игр, воспитание доброжелательности, взаимопомощи необходимое условие в работе педагога [5], [10].

При занятиях физической культурой нагрузка должна дозироваться, с учетом индивидуальных возможностей и уровнем подготовленности. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к переутомлению.

1.3 Особенности развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста

Физическое воспитание младших школьников закладывает основы их физического и психического здоровья, которое является базой для многогранного развития их личности. Физическое воспитание младших школьников основано на физической активности соответствующего качества и таким образом, чтобы развивать их природные таланты и способности.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы по данному вопросу показал, что основными целями физического воспитания являются:

- Помощь в развитии психических процессов, формирование позитивного отношения к физической культуре.

- Развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, развитие личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.).
- Создание условий для физического развития: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела и создание мышечного корсета, правильное и своевременное развитие всех систем и функций организма, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов, укрепление здоровья [10], [24].

Развитие двигательных способностей и улучшение уровня физической подготовленности решает социально обусловленную задачу: достичь высокого уровня устойчивости организма к социально-экологическим факторам, развивать адаптационные функции организма и способствовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка.

В современной литературе по физическому воспитанию термин «физические качества» заменен на термин «физические (двигательные) способности». Именно термин «физические (двигательные) способности» точно передает смысл тех сложных компонентов, которые составляют определенную группу способностей [27].

Двигательные качества – это индивидуальная специфика уровня двигательных способностей человека. В данном контексте, однако, речь идет не обо всех индивидуальных характеристиках, а только о тех, которые связаны с выполнением определенной двигательной активности [29].

Каждый человек обладает физическими качествами с рождения, но их развитие или отсутствие добавляет еще больше различий между нами.

Двигательные качества:

- быстрота – это способность человека выполнять максимальное количество движений за определенный промежуток времени;

- сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление, или способность противостоять внешнему сопротивлению с помощью мышечных усилий;
- выносливость – это способность выполнять двигательные действия с определенной интенсивностью в течение длительного периода времени;
- гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой;
- ловкость – это способность быстро осваивать сложные движения и быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [29].

Физиологически рациональная подготовка младших школьников и организация процесса физического воспитания должны учитывать особенности морфофункционального развития и сенситивные периоды развития физических качеств, в течение которого происходит интенсивное созревание структурных и функциональных элементов организма. Эти факторы определяют возникновение произвольной регуляции поведения, адаптацию к социальным нормам и требованиям, а также развитие основ логического мышления.

Младшим школьникам требуется высокий уровень физической активности. Разнообразные физические упражнения и подвижные игры способствуют развитию двигательных способностей. Высокая степень пластичности нервной системы и относительная легкость формирования и реорганизации условно-рефлекторных связей у младших школьников создают благоприятные условия для формирования двигательных навыков. В этом возрасте начинается интенсивное развитие нервной системы, что создает благоприятные предпосылки к освоению новых движений, формированию двигательных навыков.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических и двигательных навыков во многих видах спорта,

особенно сложно-координационных, таких как гимнастика (спортивная и художественная), фигурное катание, прыжки в воду и т.п. Этот период следует эффективно использовать для обучения новым движениям, включая сложные движения. В этом возрасте младшие школьники очень уверенно овладевают элементами технических движений; они способны выполнять точные, самостоятельные и умелые движения под музыку; они способны осваивать и выполнять сложные, скоординированные движения в танце; они способны выполнять простые графические движения.

В младшем школьном возрасте наблюдается зрелая форма активации, значительно возрастает роль словесной инструкции в формировании произвольного внимания. Однако в этом возрасте эмоциональный фактор имеет большое значение. Эмоции детей неустойчивы и чрезвычайно сильные в своих проявлениях, что обусловлено отсутствием достаточного контроля со стороны высших отделов центральной нервной системы. Ребенок в этом возрасте может легко и быстро переходить от плача к смеху. По мере созревания высших структур эмоциональность уменьшается.

В плане социального развития младшие школьники уже хорошо общаются с взрослыми, и сверстниками, знают общие правила общения, что очень важно в групповой деятельности; хорошо ориентируются в знакомой и незнакомой обстановке; могут контролировать свое поведение; стараются быть первыми и хорошими, очень расстраиваются, если у них что-то не получается; остро реагируют на изменения настроения и отношения взрослых.

Младшие школьники способны воспринимать и выполнять задания в ответ на инструкции при организации деятельности. Даже если педагог поставил задачу и цель деятельности, детям все равно нужна помощь педагога, чтобы организовать ее.

В этом возрасте они могут планировать свою деятельность, но еще не способны самостоятельно разработать алгоритм сложных и последовательных действий. Они способны концентрироваться и работать по

указаниям педагога в течение 10 минут, не отвлекаясь, а затем им требуется отдых и смена деятельности. Дети этого возраста осознают свое социальное положение по отношению к сверстникам и взрослым; они стремятся соответствовать ожиданиям взрослых и добиваться успехов в своей деятельности; самооценка может значительно отличаться в разных видах деятельности. В этом возрасте дети не всегда способны к правильной самооценке.

Изменения в двигательной функции младших школьников происходят весьма значительно, что нужно обязательно учитывать педагогами при планировании занятий. Также стоит отметить, что в этом возрасте следует применять наглядные методы обучения, широко использовать игры, постепенно приучать детей к словесным инструкциям [17], [20], [26].

Выводы по главе

Спортивный танец – это законченное воспроизведение реального спортивного действия, органически соединенного с хореографическим искусством, усиленными всеми сценическими средствами. Спортивный танец создается в результате соединения гимнастических и танцевальных средств. Исполнители спортивного танца в равной степени должны владеть особенностями вида спорта и танцевальной техникой. Только соединение спортивной и хореографической техники может создать спортивный танец, вызывающий восторг зрителей и высокую оценку судей. Спортивный танец обладает огромным диапазоном средств этического, эстетического, воспитательного, оздоровительного воздействия на учащихся начальной школы.

Детям начальной школы необходима частая смена деятельности, так они быстро теряют интерес. В двигательной деятельности рекомендуется применять упражнения, не связанные с большой нагрузкой и делать регулярно перерывы для отдыха.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Цель нашей работы состоит в экспериментальной проверке методики обучения спортивным танцам, способствующей развитию двигательных способностей девочек начальной школы.

Задачи исследования:

- определить начальный уровень развития двигательных способностей девочек начальной школы;
- разработать комплексы упражнений для развития двигательных способностей девочек начальной школы, занимающихся спортивными танцами;
- на практике проверить эффективность разработанных комплексов физических упражнений.

2.2 Методы исследования

В нашей работе мы использовали нижеперечисленные методы:

- анализ литературных источников по проблеме исследования,
- тестирование двигательных способностей,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. За период написания квалификационной работы мы изучили литературные источники по различным направлениям спортивных танцев, теории и методики физической культуры, основам спортивной тренировки, педагогике. Нами были изучены литературные источники по хореографии, классическому танцу, акробатике, художественной гимнастике.

Организация экспериментальной работы. Экспериментальная работа проводилась в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №91 имени Героя Великой отечественной войны Федора Ларина».

В педагогическом эксперименте приняли участие девочки начальных классов, занимающиеся спортивными танцами. Всего в эксперименте приняли участие 30 девочек начальной школы.

Педагогическое наблюдение проводилось в условиях учебно-тренировочного процесса по спортивным танцам.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №91 имени Героя Великой отечественной войны Федора Ларина».

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы девочек начальной школы. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 15 человек в каждой.

Педагогическое тестирование. Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития двигательных способностей девочек, занимающихся спортивными танцами:

Тестовое задание 1. Челночный бег 30 метров, 3 отрезка по 10 метров. Тест направлен на оценку уровня развития ловкости. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу бег с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка необходимо коснуться рукой красной линии. Дается две попытки, в протокол вносят лучший результат (с).

Тестовое задание 2. Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамье (см) позволяет определить уровень развития гибкости.

Тестовое задание 3. Проба Ромберга, тест оценивается в сек.

Испытуемый выполняет исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Фиксируется время удержания этого положения (с), дается две попытки, на правой и левой ноге, учитывается лучший результат;

Тестовое задание 4. Поднимание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты и фиксируются партнером, руки за головой, фиксируется выполнение упражнения, до положения сед (кол-во раз) за 30 секунд.

Тестовое задание 5. Оценивается уровень развития координационных способностей. Испытуемому предлагается выполнить серии движений, для оценки степени сформированности точности движений.

Порядок проведения тестирования: участнику эксперимента предлагается воспроизвести комбинацию движений на 8 счетов, под счет педагога, после предварительного показа.

И.п.- стойка, на правой, левая назад на носок, правая рука II позиция, левая рука – III позиция;

- на счет «1» - полуприсед на правой, левая через первую позицию (выворотно) выводится вперед на носок, правая рука – I позиция, левая рука во II позиции;
- на счет «2» - стойка на правой, левая в сторону на носок, руки – II позиция;
- на счет «3» - стойка на носках, руки – III позиция;
- на счет «4» - вернуться в и.п.;
- на счет «5» - мах левой ногой назад, руки в I позиции;
- на счет «6» - шаг левой вперед, левая рука I позиция, правая во II позиции;
- на счет «7»- мах правой ногой в сторону, руки II позиция;
- на счет «8» - вернуться в исходное положение.

Тест оценивается в баллах по пятибалльной шкале.

- «5» баллов – соответствие комбинации образцу выполнения.
- «4» балла - испытуемый допустил 1 ошибку в комбинации.

- «3» балла – испытуемый допустил 2 ошибки в комбинации.
- «2» балла – испытуемый допустил 3 ошибки в комбинации.
- «1» бал – испытуемый допустил более 3 ошибок в комбинации.

Методы математической обработки материала. Начинская С.В., Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют «... что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров:

Первоначально вычислялась средняя арифметическая величина M по следующей формуле 1:

$$M = \frac{\sum M_1}{n}, \quad (1)$$

где \sum – символ суммы;

M_1 – значение отдельного измерения (варианта);

n – общее число вариантов.

Далее определяли величину δ – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $M_{i \max}$ - наибольший показатель;

$M_{i \min}$ - наименьший показатель;

K - табличный коэффициент.

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t - Стьюдента по формуле 3:

$$t = \frac{|\underline{x}_1 - \underline{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (3)$$

где M_1 - среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

m_1 - ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки.

Полученное значение t оценивалось по таблице t - распределения Стьюдента для оценки статистической достоверности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с использованием гипотезы: математические ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, т.е. две выборки генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние арифметические, и стандартные отклонения» [35], [36].

2.3 Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №91 имени Героя Великой отечественной войны Федора Ларина».

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы девочек начальных классов, занимающихся спортивными танцами в количестве 30 человек. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 15 девочек в каждой. Занятия в контрольной группе спортивных танцев проводились 3 раза в неделю по 90 минут. В экспериментальной группе спортивных танцев тоже 3 занятия в неделю по 90 минут. В контрольной группе занятия проводились по программе дополнительного образования по спортивным танцам. В экспериментальной группе занятия проводились по программе «Спортивные танцы», но были дополнительно включены комплексы для развития двигательных способностей.

Исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе (сентябрь - декабрь 2021 г.) были изучены литературные источники. Были подобраны средства и методы для развития двигательных способностей. Сформированы контрольная (КГ) и

экспериментальная группы (ЭК) из девочек начальных классов, занимающихся спортивными танцами. Обе группы занимались у одного преподавателя

На втором этапе в период с февраля 2022 г. по апрель 2022 г. проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 30 девочек начальных классов, занимающихся спортивными танцами. Контрольная группа 15 девочек и экспериментальная группа 15 девочек, возраст девочек в группах 8-9 лет.

На третьем этапе с мая 2022 года по октябрь 2022 года проводилась математическая обработка полученных данных, корректировка результатов, оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями ГАК.

Выводы по главе

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №91 имени Героя Великой отечественной войны Федора Ларина».

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие 30 девочек начальных классов, две группы девочек начальной школы. Они составили контрольную и экспериментальную группы, по 15 человек в каждой. Уровень физической подготовленности определялся по 5 тестовым заданиям.

Глава 3 Анализ результатов исследования

3.1 Содержание занятий контрольной и экспериментальной групп спортивных танцев

Танцевальная подготовка, как и другие виды подготовки, стимулирует физическое, психическое и духовное развитие детей, укрепляет уверенность в своих силах, расширяет жизненный опыт и обогащает эмоциональную жизнь ребенка [4], [5]. В экспериментальном исследовании приняли участие две группы спортивного танца, в которые вошли девочки начальной школы (из вторых и третьих классов). В каждой группе по 15 девочек. Контрольная и экспериментальная группы занимались три раза в неделю по 90 минут (два академических часа). Две группы спортивного танца, занимались по программе дополнительного образования (рисунок 2).

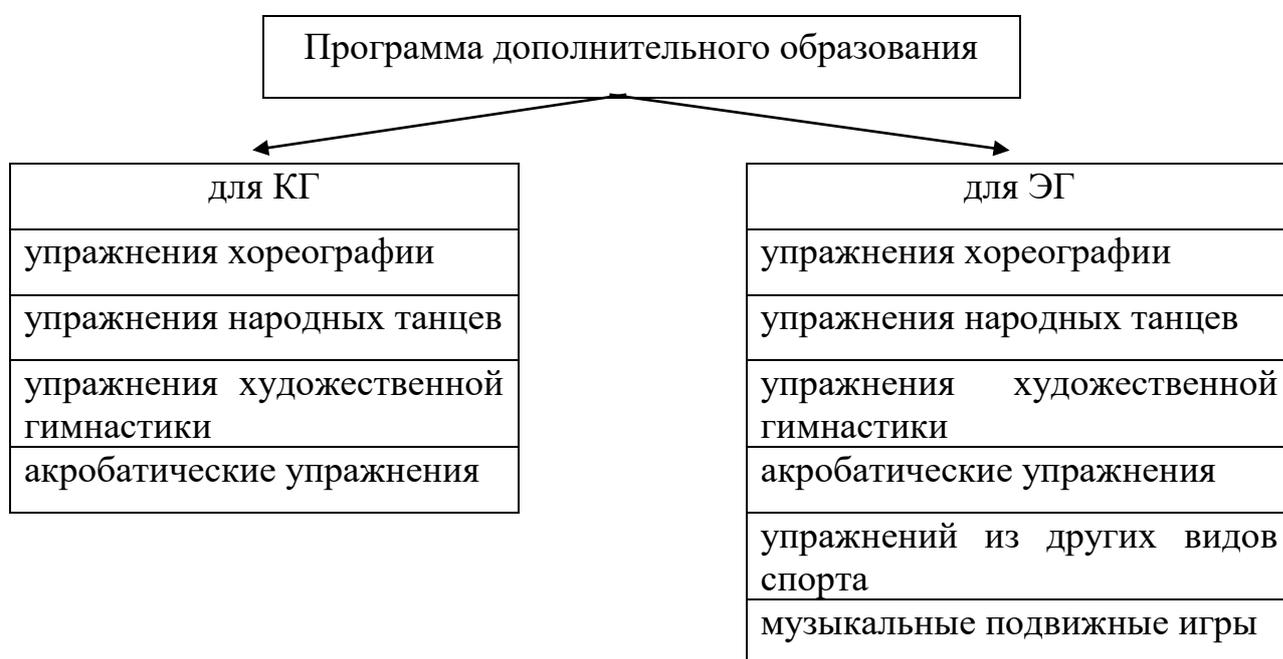


Рисунок 2 – Содержание программы дополнительного образования

В программу были включены четыре группы упражнений: упражнения хореографии; упражнения народных танцев; упражнения художественной

гимнастики; акробатические упражнения. В экспериментальной группе кроме вышеперечисленных упражнений были включены – группа упражнений из других видов спорта и музыкальные подвижные игры [24], [27], [28], [29].

В содержание подготовки группы спортивного танца входят следующие направления виды упражнений:

Упражнения хореографии направлены на формирование школы движений и танцевальной осанки. В этом разделе подготовки изучается: позиции ног, позиции рук, хореографические композиции у станка, хореографические упражнения на середине, прыжки (закрытый, открытый, перекидной, со сметой ног, прыжок шагом и т.п.).

Упражнения народных танцев – шаги польки, шаги галопа, «припадание», «веревочка», «метелочка», скрестные шаги.

Упражнения художественной гимнастики: волны руками и туловищем в различных направлениях; повороты, упражнения с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента, шарф) [16], [34].

Акробатические упражнения – перекаты, кувырки, стойки, мост, перевороты, акробатические поддержки.

Упражнения из других видов спорта – имитационные упражнения с ракеткой для тенниса, упражнения с футбольным мячом, упражнения с баскетбольным мячом.

Подвижные и музыкальные игры – сочетание движений с характером музыки, сочетание движений с ритмическим рисунком музыки [6], [7], [8], [16], [19], [25], [31], [32], [34].

По структуре занятие по спортивным танцам состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. В подготовительную часть включались: общеразвивающие упражнения, различные танцевальные шаги, упражнения хореографии у станка и на середине, прыжки. По продолжительности подготовительная часть составляла 15-20 минут.

В основную часть включались упражнения художественной гимнастики, акробатические упражнения, упражнения из других видов спорта. Разучивались танцевальные композиции спортивной направленности, осуществлялась постановка танцев. Продолжительность основной части в 55-60 минут.

В заключительную часть включались упражнения стретчинга, упражнения для расслабления мышц. Продолжительность заключительной части занятия от 12-15 минут. Музыкальные подвижные игры включались в все части занятия (подготовительную, основную и заключительную) в зависимости от интенсивности и задач игры.

В подготовительную часть занятия включаются игровые задания: способствующие развитию пластичности, они проводились под музыку; упражнения в игровой форме на согласованность движений рук и ног; упражнения для запоминания ритмической структуры упражнения; музыкальные игры, регулируемые по темпу и ритму. Для музыкальных игр подбирались классические композиции, способствующие формированию и развитию музыкального вкуса. Игры проводились – индивидуальные, в парах, в малых группах. Музыка в играх, не только повышала эмоциональный фон, но и способствовала формированию у занимающихся навыков выполнения движений в соответствии с ритмом, и характером музыкального произведения.

Музыкальные подвижные игры условно были разделены на три группы (рисунок 3). В первую группу были включены игры способствующие развитию согласованности движений и переключению с одного движения на другое. Во вторую группу были включены игры способствующие развитию пластичности. В третью группу были включены игры, способствующие развитию ритмичности движений.

Группа 1 – «Зеркало»; «Делай как я!»; «Тень» «Запрещенное движение».

Группа 2 – «Живые фигуры»; «Волшебная картина»; «Настроение»;

«Природа».

Группа 3 – «Хлопки»; «Притопы»; «Танец»; «Близнецы».

В каждом занятии использовалась одна игра.

Таким образом, для экспериментальной группы мы разработали и включили в занятия упражнения из различных видов спорта (теннис, футбол, баскетбол) и музыкальные подвижные игры (рисунок 3). Тестирование было проведено в начале экспериментального исследования и после окончания экспериментального периода.



Рисунок 3– Музыкальные подвижные игры экспериментальной программы

3.2 Результаты проведенного экспериментального исследования

Педагогический эксперимент продолжался 3 месяца с февраля по апрель 2022 года. Контрольная группа девочек начальных классов в количестве 15 человек, занималась по программе дополнительного

образования по спортивным танцам. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. Участники экспериментальной группы занимались тоже 3 раза в неделю по 90 минут, кроме программы по спортивным танцам в занятия были включены комплексы упражнений из других видов спорта и музыкальные подвижные игры.

Для оценки физической подготовленности девочки были протестированы по пяти показателям, среднестатистические результаты которых представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты начального тестирования

Контрольные тесты	КГ	ЭГ	t	p
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Челночный бег 3x10 м (с)	11,6±0,3	11,7±0,2	0,3	p>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	6,6±1,6	6,5±1,9	0,8	p>0,05
Проба Ромберга (с)	15,2±1,9	15,5±1,9	0,6	p>0,05
Поднимание туловища в положении лежа на спине (кол-во раз)	11,3±1,6	11,2±1,6	0,9	p>0,05
Оценка уровня развития моторной памяти (баллы)	3,8±0,7	3,6±1,1	0,7	p>0,05
Примечание: X - среднее арифметическое значение; δ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности				

Сравнивая результаты начального тестирования контрольной и экспериментальной групп, можно отметить, что отсутствуют статистически значимые различия в исходных показателях, разница значений по показателям не превышает 10%.

Оценка развития двигательных способностей девочек 8-9 лет обеих групп в начале эксперимента выявило низкий уровень, в сравнении с нормативными показателями данной возрастной категории (рисунок 4). По итогам тестирования у девочек, занимающихся спортивными танцами, наблюдались слабое развитие двигательных способностей и низкий уровень физической подготовленности.

Несмотря на нестабильные показатели, испытуемые были позитивно

настроены на процесс повышения уровня физической подготовленности. Для этого нами была разработана экспериментальная программа, в которую входили комплексы упражнений хореографии, народных танцев, художественной гимнастики, акробатики, а также упражнения из других видов спорта и музыкальные подвижные игры.



Рисунок 4 – Результаты тестирования КГ и ЭГ до эксперимента

По завершению проводимых мероприятий, направленных на улучшение физической подготовленности девочек младшего школьного возраста, было проведено повторное тестирование по определению состояния развития двигательных способностей. Цель тестирования заключалась в проверке методики обучения спортивным танцам, способствующей развитию двигательных способностей девочек начальной школы.

Результаты исследования уровня физической и технической подготовленности детей 8-9 лет, занимающихся спортивными танцами, после проведенного эксперимента представлены в таблице 2.

Анализ полученных данных показал, что между испытуемыми экспериментальной группы, занимающимися по предложенной нами программе, и контрольной группы имеются достоверные различия (при $p < 0,05$) по всем показателям (рисунок 5).

Таблица 2 – Результаты повторного тестирования

Контрольные тесты	КГ	ЭГ	t	p
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Челночный бег 3x10 м (с)	10,8±0,1	10,2±0,2	8,6	$p < 0,05$
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	7,5±1,0	9,7±1,7	4,2	$p < 0,05$
Проба Ромберга (с)	18,8±1,1	21,1±2,3	3,7	$p < 0,05$
Поднимание туловища в положении лежа на спине (кол-во раз)	14,8±1,0	16,4±1,3	3,9	$p < 0,05$
Оценка уровня развития моторной памяти (баллы)	4,1±0,8	4,8±0,4	2,8	$p < 0,05$

Примечание: X - среднее арифметическое значение; δ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности



Рисунок 5 – Результаты тестирования КГ и ЭГ после эксперимента

На рисунке 6 представлены результаты теста, оценивающего

скоростно-силовые способности школьниц, «Челночный бег 3x10 м». В этом тесте в конце эксперимента время преодоления трех десятиметровых отрезков в экспериментальной группе уменьшилось в среднем на 1,5 с, что составляет 13,7 % (при $p < 0,05$), в контрольной группе показатель уменьшился на 0,8 с, что составляет 6,9 % (при $p < 0,05$).

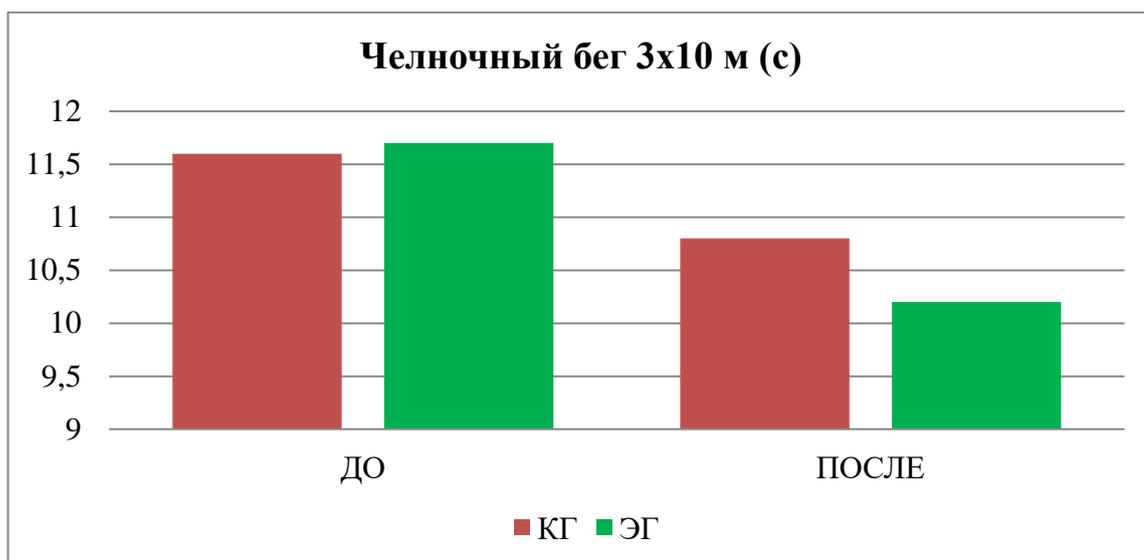


Рисунок 6 – Показатели теста «Челночный бег 3x10 м» до и после эксперимента

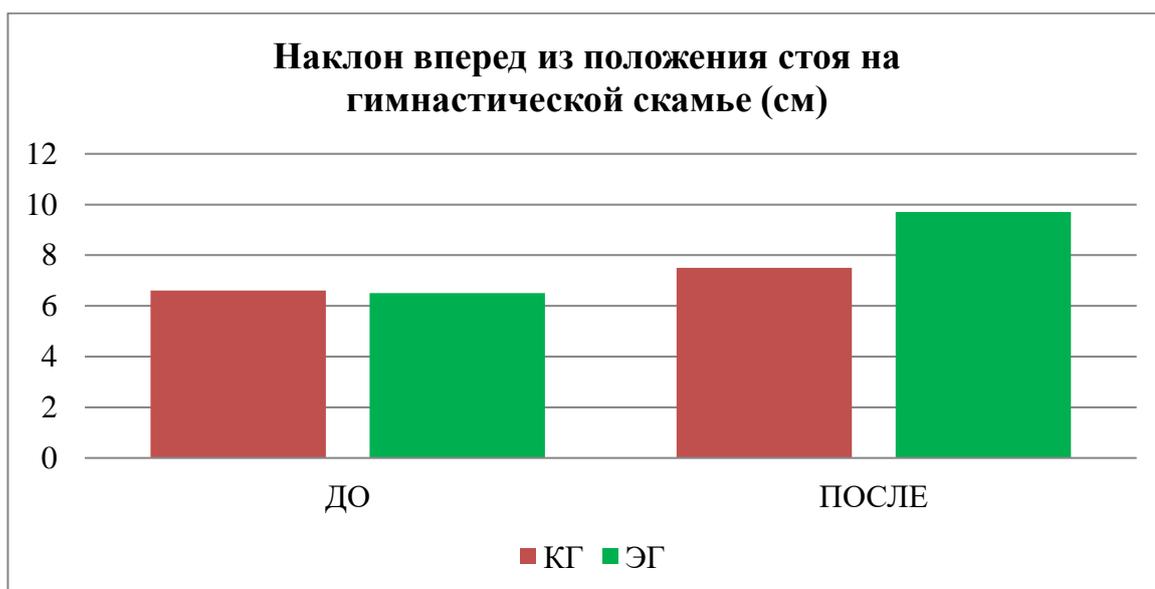


Рисунок 7 – Показатели теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» до и после эксперимента

На рисунке 7 представлены результаты теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» до и после эксперимента. Мы видим, что в конце эксперимента в тесте, оценивающем гибкость позвоночного столба, показатель у школьниц контрольной группы увеличился в среднем на 0,8 см, что составляет 12,2 % ($p < 0,05$), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 3,2 см, что составило 39,3 % ($p < 0,05$).

В сторону увеличения изменились показатели теста «Проба Ромберга», представленные на рисунке 8.

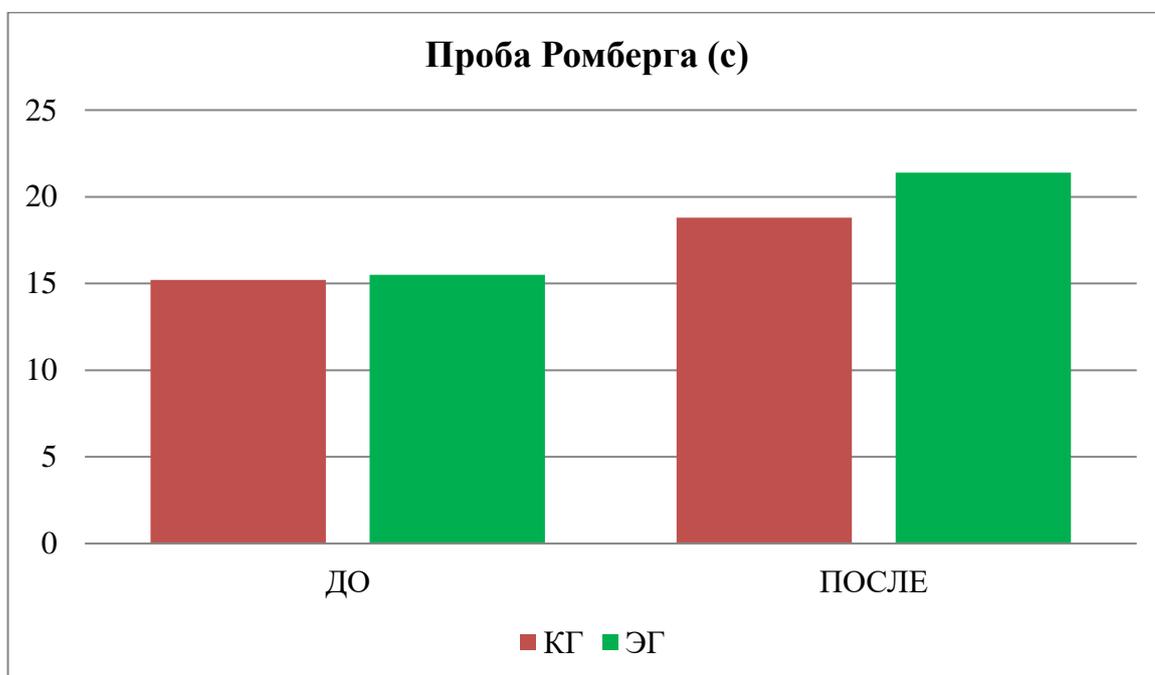


Рисунок 8 – Показатели теста «Проба Ромберга» до и после эксперимента

В контрольной группе время статического равновесия увеличилось в среднем на 3,6 с, что составило 21,5 % (при $p < 0,05$), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 5,8 с, что составило 31,7 % (при $p < 0,05$).

Далее на рисунке 9 представлена динамика показателей теста «Поднимание туловища в положении лежа на спине», оценивающего силу мышц брюшного пресса.

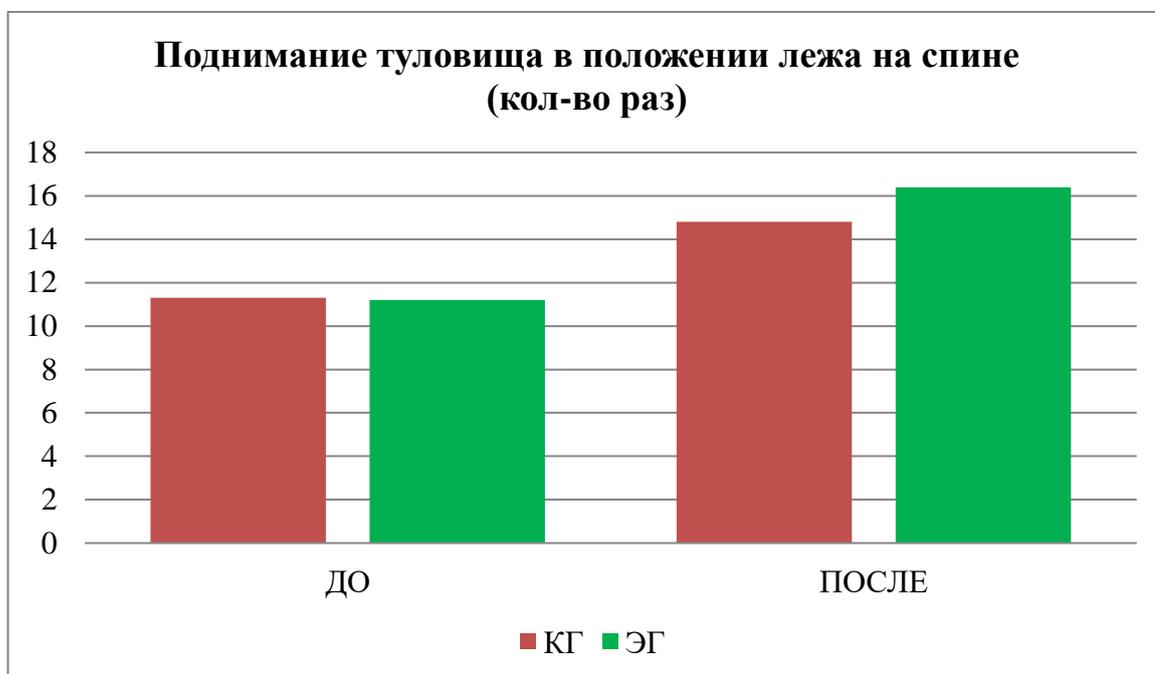


Рисунок 9 – Показатели теста «Поднимание туловища в положении лежа на спине» до и после эксперимента

Мы видим, что у испытуемых контрольной группы количество подъемов туловища за 30 секунд увеличилось в среднем на 3,4 раза, что составило 26,5 % ($p < 0,05$), показатель экспериментальной группы увеличился в среднем на 5,2 раза, что составило 37,5 % ($p < 0,05$).

В конце эксперимента наряду с улучшением показателей силы, гибкости и скоростно-силовых способностей девочек 8-9 лет, занимающихся спортивными танцами, наблюдались достоверные изменения показателей моторной памяти ($p < 0,05$). Результаты педагогического эксперимента показали, что у испытуемых произошли положительные изменения в показателях теста «Оценка уровня развития ловкости» как в контрольной группе, так и в экспериментальной (рисунок 10).

Мы видим, что в конце эксперимента показатель контрольной группы увеличился незначительно, в среднем на 0,3 баллов, что составляет 8,4 % ($p < 0,05$), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 1,1 баллов, что составило 26,7 % ($p < 0,05$).

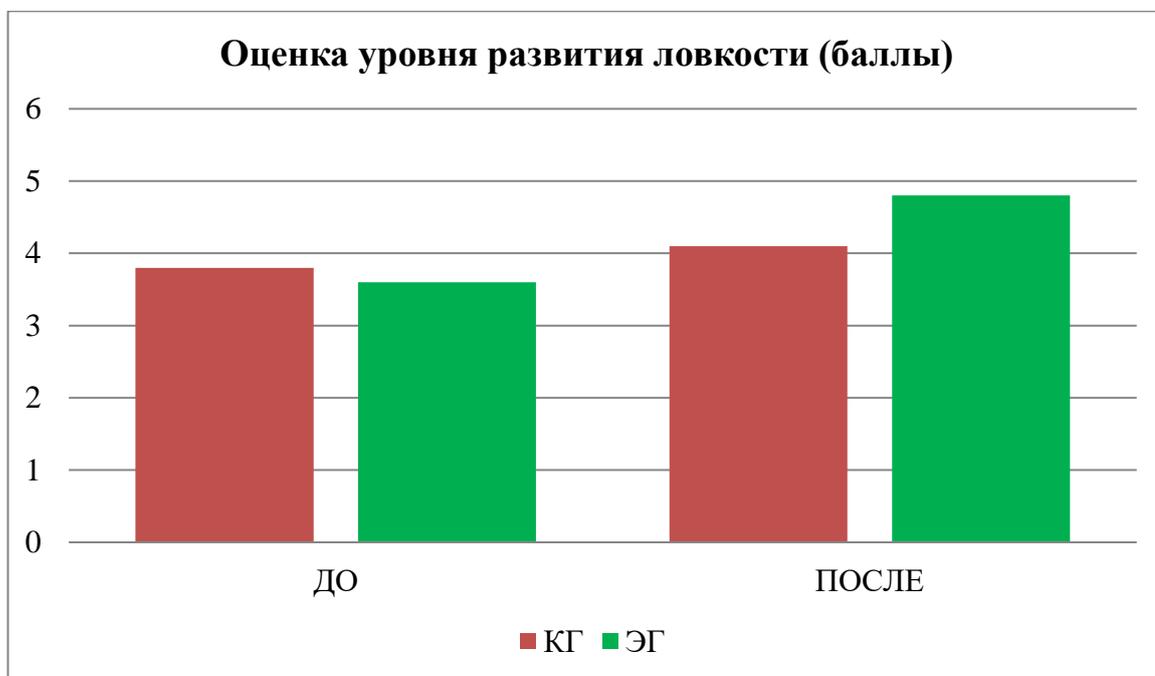


Рисунок 10– Показатели теста «Оценка уровня развития ловкости» до и после эксперимента

Анализируя данные состояния двигательных способностей, полученные до и после эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная нами методика положительно влияет на улучшение физической подготовленности школьниц 8-9 лет, занимающихся спортивными танцами.

Выводы по главе

По окончании педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы.

Благодаря многофункциональному характеру комплексы музыкальных

подвижных игр и упражнений из разных игровых видов спорта, разработанные для девочек-танцоров экспериментальной группы, способствуют овладению специальными двигательными качествами и навыками, необходимыми для данного вида спорта.

Упорядочивание и рациональное размещение в тренировочном времени разработанных комплексов позволило достигнуть высоких темпов прироста показателей физической подготовленности школьниц в экспериментальной группе, в показателях контрольной группы также наблюдался прирост, но в большинстве тестов он оказался меньшим, по сравнению с показателями экспериментальной группы.

На основании анализа результатов ЭГ можно сделать вывод, что разработанные комплексы способствовали эффективному развитию двигательных способностей девочек начальной школы.

Заключение

На основании результатов исследования мы пришли к следующим выводам:

- в результате изучения современной литературы разных направлений мы выбрали наиболее подходящие средства для эффективного развития двигательных способностей девочек начальной школы: помимо упражнений хореографии, народных танцев, художественной гимнастики, акробатики в занятия включались упражнения из других видов спорта и музыкальные подвижные игры. такой подбор средств помог повысить включенность испытуемых в тренировочный процесс и их положительный эмоциональный настрой;
- начальное тестирование подтвердило, что вначале педагогического эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп не имели статистических различий. по окончании исследования результаты в экспериментальной группе превосходили по всем показателям физической подготовленности участников контрольной группы. Анализ результатов подтвердил, что включение разработанных комплексов оказали на испытуемых экспериментальной группы положительное воздействие.

Проверка эффективности предложенной методики, направленной на развитие двигательных способностей девочек начальной школы, показывает достоверное ($p < 0,05$) улучшение исследуемых показателей в экспериментальной группе в тестах:

- Челночный бег 3x10 м (с) - показатель уменьшился в среднем на 1,5 с, что составляет 13,7 % (при $p < 0,05$);
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) - показатель увеличился в среднем на 3,2 см, что составляет 39,3 % (при $p < 0,05$);

- Проба Ромберга (с) - показатель увеличился в среднем на 5,8 с, что составляет 31,7 % (при $p < 0,05$);
- Поднимание туловища в положении лежа на спине (кол-во раз) - показатель увеличился на 5,2 раза, что составляет 37,5 % (при $p < 0,05$);
- Оценка уровня развития ловкости (баллы) - показатель увеличился в среднем на 1,1 балла, что составляет 26,7 % (при $p < 0,05$).

На основании результатов проведенной экспериментальной работы подтверждается, гипотеза о том, что занятия спортивными танцами будут способствовать эффективному развитию двигательных способностей девочек начальной школы.

Список используемой литературы

1. Авдеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония [Текст]: Самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры / Л.М. Авдеева. - СПб.: Композитор, 2006. - 51 с.
2. Александрова Н.А. Танец модерн [Текст]: пособие для начинающих / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2007. - 128 с.: ил + DVD.
3. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих [Текст]: учебное пособие для студ. спец. учеб.заведений / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. - 128 с. + DVD
4. Александрова В.А. Применение тренажерных технологий для развития координационных способностей в танцевальном спорте. Методическое пособие для студентов ИФК /В.А.Александрова, В.В. Шиян. – М., ООО «Анита Пресс», 2013. – 79 с.
5. Апраксина О.А. Методика развития музыкального восприятия / О.А.Апраксина. – М., 2005. – 22 с.
6. Барышникова Т., Азбука хореографии: Методические указания. [Текст] / Т. Барышникова. - СПб.: Респекс, Люкси, 1996. – 252 с.
7. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / В.Е. Баглай. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 405 с.: ил.
8. Базарова Н.П. Азбука классического танца: Первые три года обучения [Текст]: Учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - 3-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2006. - 240 с.: ил.
9. Балет. Танец. Хореография [Текст]: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Сост. Н.А. Александрова. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. - 416 с.: ил

10. Башта Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Л. Ю. Башта. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 108 с

11. Березова Г.А., Классический танец для детских хореографических коллективов: Методические указания. [Текст] /. Киев, 1979. -260 с.

12. Беркут М. Танцуют девушки [Текст]: Сборник танцев / М. Беркут. - М.: Искусство, 1971. - 128 с.

13. Богданов Г.Ф. Работа над композицией и драматургией хореографического произведения. Ч.3. [Текст]: Учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М., 2007. - 192 с.

14. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения. Ч. 4. Вып. 1. [Текст]: учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов. - М.: ВЦХТ, 2008. - 144 с.

15. Борзов А.А. Танцы народов мира [Текст]: [Учебное пособие] / А.А. Борзов. - М.: Университет Натальи Нестеровой, 2006. - 496 с.: ил.

16. Бойко В.В. Тренеру на заметку роуп скриппинг. (спортивная скакалка): учебно-методическое пособие / В.В.Бойко. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИ), 2021. -26 с.

17. Булыкина Л.В. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография. /Л.В.Булыкина, Е.Е.Ачкасов, Э.Н.Безуглов; под редакцией В.П.Губы. – Москва: Издательство «Спорт», 2021. -176 с.

18. Бухвостова Л.В. Балетмейстер и коллектив: Учебное пособие [Текст] / Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина. - Орел: Орловский ГИИиК, 2014. - 250 с.

19. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец [Текст]: учебное пособие / М.В. Васильева-Рождественская. - М.: ГИТИС, 2005. - 387 с.: ил.

20. Гавликовский Н.Л. Руководство для изучения танцев [Текст] / Н.Л.

Гавликовский. - 4-е изд., испр. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2010. - 256 с.

21. Гусев Г., Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка: Учеб.пособие для ВУЗов культуры и искусств. [Текст] / Г.П.Гусев. – М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2002. – 209 с.

22. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1-год обучения, базовый уровень) [Текст] / Н.Н. Зенина, обл. Дом народного творчества Кировский. - Киров, 2007. - 48 с.

23. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под редакцией Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. — 16-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 624 с.

24. Каргина З.А., Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей. [Текст] / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи. – 2006. - № 5. – С.11 – 15.

25. Костровицкая В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки [Текст]: учеб.пособие / В.С. Костровицкая. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. - 128 с.

26. Курагина И. И. Хореографическое искусство: историко-бытовой танец: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 «Хореографическое искусство», профиль «Искусство балетмейстера», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / И. И. Курагина. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 163 с.

27. Мухина, М. П. Основы предварительной спортивной подготовки дошкольников: учебное пособие / М. П. Мухина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 292 с.

28. Образцова, Т.Н. Музыкальные игры для детей / Т.Н. Образцова. – Москва : ООО «Этрол», 2005. – 160 с.

29. Основы спортивной подготовки: учебно-методическое пособие / составители С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИ), 2020. -106 с.

30. Палилей, А. В. Танец и методика его преподавания: народно-сценический танец: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом» / А. В. Палилей, А. А. Бондаренко, С. Г. Бондаренко; составители А. В. Палилей, А. А. Бондаренко, С. Г. Бондаренко. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 119 с.

31. Полятков С.С. Основы современного танца [Текст]: Учеб.пособ. / С.С. Полятков. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 80 с.

32. Система детского музыкального воспитания Карла Орфа / сост. Л.А. Баренбойм. – Москва : Музыка. Ленинградское отделение, 2020. – 160 с.

33. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 10-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 624 с.

34. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 360 с.

35. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология: учебное пособие для СПО / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили; под редакцией Г. И. Семеновой. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург: Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 111 с.

36. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / составитель Х К. Ансоков. – Нальчик: Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019. – 197 с.

37. Фарфель В.С. Физиология спорта. – М.: ФИС, 1980. – 300с.