

На правах рукописи

Климова Мария Валерьевна

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ТАНЦОРОВ
(НА ПРИМЕРЕ ЭСТРАДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА)**

13.00.04. – теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Белгород – 2009

Работа выполнена в Белгородском государственном университете

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, доцент
Людмила Эвальдовна Пахомова

Официальные оппоненты: - доктор педагогических наук, профессор
Татьяна Владимировна Скобликова

кандидат педагогических наук
Ольга Геннадьевна Румба

Ведущая организация: кафедра теории и методики гимнастики
Национального государственного университета физической культуры, спорта
и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Защита состоится «___» марта 2009 г. в 14 часов на заседании
диссертационного совета ДМ 212.015.06 в Белгородском государственном
университете по адресу: 308007, г. Белгород, ул. Студенческая, 14, ауд. 260.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке
Белгородского государственного университета.

Автореферат разослан « _____ » февраля 2009 г.

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент

И.Н. Никулин

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. С каждым годом все большую популярность среди детей и подростков в нашей стране и по всему миру приобретает эстрадно-сценический танец (ЭСТ) или танцевальное шоу. ЭСТ является синтезом различных жанров современной хореографии, спортивных элементов, актерского мастерства и требует от танцоров высокого уровня физической подготовленности.

В настоящее время существуют предпосылки того, что в скором времени ЭСТ сформируется как один из видов спорта. На данный момент уже создана Международная танцевальная организация - International Dance Organization (IDO); проводятся официальные чемпионаты России, Европы и Мира; предпринимаются попытки создания многоуровневой системы танцевального образования. Однако методические проблемы на всех этапах учебно-тренировочного процесса решаются педагогами интуитивно, так как научно-обоснованная методика подготовки резерва ЭСТ еще не разработана.

Основной контингент высококвалифицированных танцоров, уже несколько лет удерживающих лидерство на международной арене, обновляется за счет притока из родственных ЭСТ сложнокоординационных видов спорта. Такой подход к подготовке танцоров на фоне обострения конкуренции в нашей стране и в мире, не может обеспечить достижений высокого уровня в долговременной перспективе. Современные тенденции к усложнению соревновательных программ преимущественно за счет технически сложных комбинаций, требующих от танцоров всесторонней подготовленности, обуславливают необходимость разработки научно-обоснованной методики их подготовки, начиная с детского возраста.

В родственных ЭСТ сложнокоординационных видах спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, аэробика, спортивные танцы на паркете и др.) разработана научно-методическая база, обеспечивающая успешность тренировочной и соревновательной деятельности (Андреасян К.Б., 1996; Загrevский В.О., 1999; Винер И.А., 2003; Некрасов А.С., 2003; Мартынов А. А., 2004; Румба О.Г., 2006; Николаева Е.С., 2006 и др.).

Многие аспекты физической, технической, композиционной и других сторон подготовки, а также критерии судейской оценки соревновательной деятельности в ЭСТ и сложнокоординационных видах спорта сходны, поэтому подготовку танцоров можно строить на основе закономерностей и принципов, используемых в спорте. Вместе с тем, ЭСТ - самостоятельное танцевальное направление, имеющее свою специфику в соревновательной деятельности и судействе, что необходимо учитывать на всех этапах подготовки танцоров.

Многие исследователи (Тер-Ованесян А. А., 1967; Матвеев Л.П., 1991; Курамшин Ю.Ф., 1999, 2003; Платонов В.Н., 1995, 2004) отмечают необходимость планомерной многолетней подготовки в избранной

дисциплине, базирующейся на строгой преемственности тренирующих воздействий.

Особенностью соревновательной нагрузки в ЭСТ является включение в программу сложнокоординационных упражнений, выполняемых преимущественно в скоростно-силовом режиме с мобилизацией функций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В связи с этим на одно из первостепенных мест выходит такой компонент структуры мастерства занимающихся как их физическая подготовленность. Особенно велико значение физической подготовки на начальном этапе многолетней тренировки, когда закладывается база для развития всех компонентов спортивного мастерства и решаются такие важные задачи, как укрепление здоровья, обеспечение всестороннего физического развития и обучение технике движений (Набатникова М.Я., 1982; Волков Л.В., 2002).

Таким образом, возникает **противоречие** между необходимостью достижения достаточно высокого уровня физической подготовленности танцоров, обеспечивающей успешность соревновательного выступления в эстрадно-сценическом танце, и отсутствием разработанных научно-методических основ данного направления. Как следствие, **проблема исследования** заключается в определении содержания и методики физической подготовки юных танцоров.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что начальный этап занятий эстрадно-сценическим танцем должен предусматривать решение задач физической подготовки, так как она является основой обучения сложнокоординационным двигательным действиям. При разработке содержания и методики физической подготовки юных танцоров должны быть учтены факторы, определяющие успешность соревновательного выступления в эстрадно-сценическом танце в будущем, а также закономерности и принципы тренировочной деятельности в спорте.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать содержание и методику физической подготовки юных танцоров.

Задачи исследования:

1. Выявить сходство и различия эстрадно-сценического танца и родственных ему видов спорта в документах, регламентирующих соревновательную деятельность и критерии ее оценки, а так же методику подготовки спортсменов.
2. Обосновать содержание и разработать методику подготовки танцоров 5-7 лет в годичном цикле с учетом результатов предварительного этапа исследования.
3. Оценить эффективность экспериментального содержания и методики физической подготовки танцоров 5-7 лет.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс детей 5-7 лет, занимающихся эстрадно-сценическим танцем.

Предмет исследования – содержание и методика физической подготовки танцоров 5-7 лет в годичном цикле.

Теоретической основой исследования являлись:

- теория физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин, В.Б. Коренберг и др.);
- теория и методика детско-юношеского спорта (М.Я. Набатникова, Л.В. Волков, В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В. П. Бизин и др.);
- теория и методика сложнокоординационных видов спорта (В.Г. Стрелец, Л. А. Карпенко, М.А. Говорова, Л.В. Плешкань, А.А. Коваленко, С.Н. Кошелев, А.Н. Мишин, В.М. Смолевский, Е.Г. Соколов, А.А. Сомкин, Е.Ю. Розин, Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин и др.);
- закономерности возрастного развития (В.П. Филин, Н.А. Фомин, В.А. Доскин, Х. Келлер, Н. М. Мураенко, В.И. Тхоревский, С.И. Завьялов, О.П. Панфилов, Б.Х. Ланда, А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб и др.);

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов; опрос родителей, детей и преподавателей эстрадно-сценического танца; педагогическое наблюдение; метод аналогии; тестирование физических способностей; тестирование функциональной подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые:

- исследованы возможности признания эстрадно-сценического танца как вида спорта на основе анализа правил соревнований и специальной литературы по видам спорта, близких эстрадно-сценическому танцу;
- проанализированы возрастные предпосылки, обуславливающие целесообразность начала физической подготовки в дошкольном и младшем школьном возрасте;
- определены и систематизированы объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в ЭСТ. Доказано, что среди субъективных факторов физическая подготовленность танцоров является базой для освоения сложнокоординационных двигательных действий, определяющих успешность соревновательного выступления;
- выявлены группы элементов, составляющие содержание программы соревновательного выступления ведущих танцоров мира, а также определены физические способности, обеспечивающие качество их выполнения;
- с учетом принципов спортивной тренировки разработано содержание общей и специальной физической подготовки юных танцоров;
- разработана методика физической подготовки юных танцоров, предусматривающая соотношение средств общей и специальной физической подготовки и последовательность их включения в учебно-тренировочный процесс в годичном цикле;
- выявлены особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что она дает представление о значимости физической подготовки на начальном этапе занятий эстрадно-сценическим танцем, особенностях ее содержания и методики. Результаты проведенного исследования расширяют представление о процессе подготовки юных танцоров, его особенностях и путях решения на начальном этапе подготовки.

Практическая значимость исследования заключается в разработке содержания и методики физической подготовки, а так же практических рекомендаций по ее применению в учебно-тренировочном процессе юных танцоров.

Основные положения диссертации и результаты исследования изложены в научных сообщениях на заседаниях кафедры теории и методики физической культуры БелГУ, на научных конференциях факультета физической культуры БелГУ в 2006-2008 гг., на международной научно-практической конференции «Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе» (Белгород, 2007), а также в 7 публикациях, 2 из которых опубликованы в журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Результаты исследования внедрены в практику подготовки юных танцоров Белгородской региональной детско-юношеской общественной организации «Федерация современного и спортивного танца» и театра танца «Стиль» Белгородского государственного университета.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались применением комплекса методов исследования, адекватных цели и задачам работы, опытной проверкой гипотезы, достаточной длительностью эксперимента и корректным применением методов математической статистики.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Эстрадно-сценический танец имеет много общего в правилах соревнований и критериях судейской оценки со сложнокоординационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, танцы на льду, спортивная акробатика и аэробика, танцы на паркете), что является основанием для использования основных положений теории и методики спорта в подготовке юных танцоров.

2. Успешность соревновательного выступления в эстрадно-сценическом танце во многом определяется сложностью и количеством используемых танцорами технических элементов, качество выполнения которых зависит от уровня развития соответствующих физических способностей, в большей степени - от двигательных-координационных способностей и гибкости, а так же от скоростно-силовых способностей и координационной выносливости.

3. Решение задач физической подготовки юных танцоров целесообразно планировать в основном в подготовительном периоде с учетом соотношения средств общей и специальной физической подготовки преимущественной направленности и последовательности в каждом мезоцикле. В качестве

средств физической подготовки используются физические упражнения и танцевальные движения.

Организация исследования. Исследование проходило в 3 этапа с октября 2005 по октябрь 2008 гг.

Первый этап (октябрь 2005 – октябрь 2007 гг.) включал в себя педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью ведущих танцоров России и мира, опрос родителей и детей, занимающихся эстрадно-сценическим танцем. Целью этого этапа являлось выявление элементов, наиболее сложных и значимых для достижения высокого результата в соревновательной деятельности. Полученные данные, обработанные методами математической статистики (корреляционный анализ), позволили выявить специальные физические способности танцоров, играющие ведущую роль при подготовке к соревновательному выступлению. Опрос проводился в форме беседы с детьми, анкетирования их родителей и специалистов по эстрадно-сценическому танцу. Было проведено предварительное тестирование с целью выявления начального уровня подготовленности юных танцоров. На основании анализа литературных источников, результатов предварительного обследования, собственного опыта выступлений и тренерской работы в ЭСТ, были разработаны содержание и методика физической подготовки танцоров в течение учебного года, последовательность занятий с направленностью на развитие основных физических способностей в рамках ОФП и СФП.

На втором этапе (сентябрь 2007 – сентябрь 2008 гг.) проводился педагогический эксперимент на базе городского дворца культуры «Энергомаш» г. Белгорода.

В эксперименте приняли участие танцоры 1-го года обучения в возрасте 5-7 лет (мальчики и девочки). Были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 20 человек в каждой. При комплектовании групп применялся метод случайной выборки без учета степени физического и психического развития. Учебно-тренировочный процесс в обеих группах проводился в соответствии с утвержденным расписанием – три раза в неделю по 60 минут. В экспериментальной и контрольной группах занятия проводил автор данного исследования.

На третьем этапе (сентябрь 2008 – ноябрь 2008 гг.) обрабатывались результаты педагогического эксперимента, проводился анализ полученных данных, формулировались выводы и практические рекомендации, оформлялась диссертация.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка, приложений. Основное содержание изложено на 151 странице машинописного текста, содержит 11 таблиц и 10 рисунков. В список литературы включен 201 источник: отечественных - 191, зарубежных - 10.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обоснована актуальность исследования, сформулирована проблема, определены цель, объект и предмет исследования, выдвинута гипотеза, охарактеризована теоретическая основа, аргументированы научная новизна и практическая значимость, сформулированы положения, выносимые на защиту.

В **первой главе «Физическая подготовка как необходимый компонент подготовки танцоров, занимающихся эстрадно-сценическим танцем»** рассматриваются перспективы эстрадно-сценического танца как вида спорта, современные взгляды на методику подготовки детей в родственных ему сложнокоординационных видах спорта, а так же возрастные особенности детей 5-7 лет.

Правила соревнований в сложнокоординационных видах спорта (спортивной и художественной гимнастике, танцах на льду, спортивной акробатике, спортивной аэробике и акробатике, танцах на паркете) и эстрадно-сценическом танце имеют много общего в оценке композиции, артистизма, техники исполнения элементов.

Исследовано содержание официальных документов, программ для детско-юношеских школ в родственных ЭСТ сложнокоординационных видах спорта, которые свидетельствует о том, что разделы, посвященные физической подготовке, существуют в каждом из них и имеют свою специфику, определяемую соревновательными требованиями. Выявлено, что, несмотря на все возрастающую популярность ЭСТ, данных о физической подготовке танцоров в литературных источниках не обнаружено. На данный момент в ЭСТ существуют те же проблемы, что и в ряде видов спорта, переживающих свое становление. Собственные исследования и обобщение практического опыта показывают, что методика подготовки танцоров, в том числе юных, строится в основном стихийно, без учета многолетнего опыта подготовки спортсменов в родственных ЭСТ видах спорта.

Рассмотрев особенности (морфологические, физиологические, психологические) развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, выявлено, что возраст 5-7 лет является наиболее благоприятным для начала занятий эстрадно-сценическим танцем.

Во **второй главе «Методы и организация исследования»** дано описание применения методов исследования и подробная характеристика каждого этапа.

В **третьей главе «Результаты предварительного этапа исследования как предпосылки разработки содержания и методики физической подготовки юных танцоров»** отражен анализ данных, полученных в ходе предварительного исследования. На основании анализа литературных данных и собственных педагогических наблюдений была предпринята попытка выявить факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в эстрадно-сценическом танце (рис. 1).

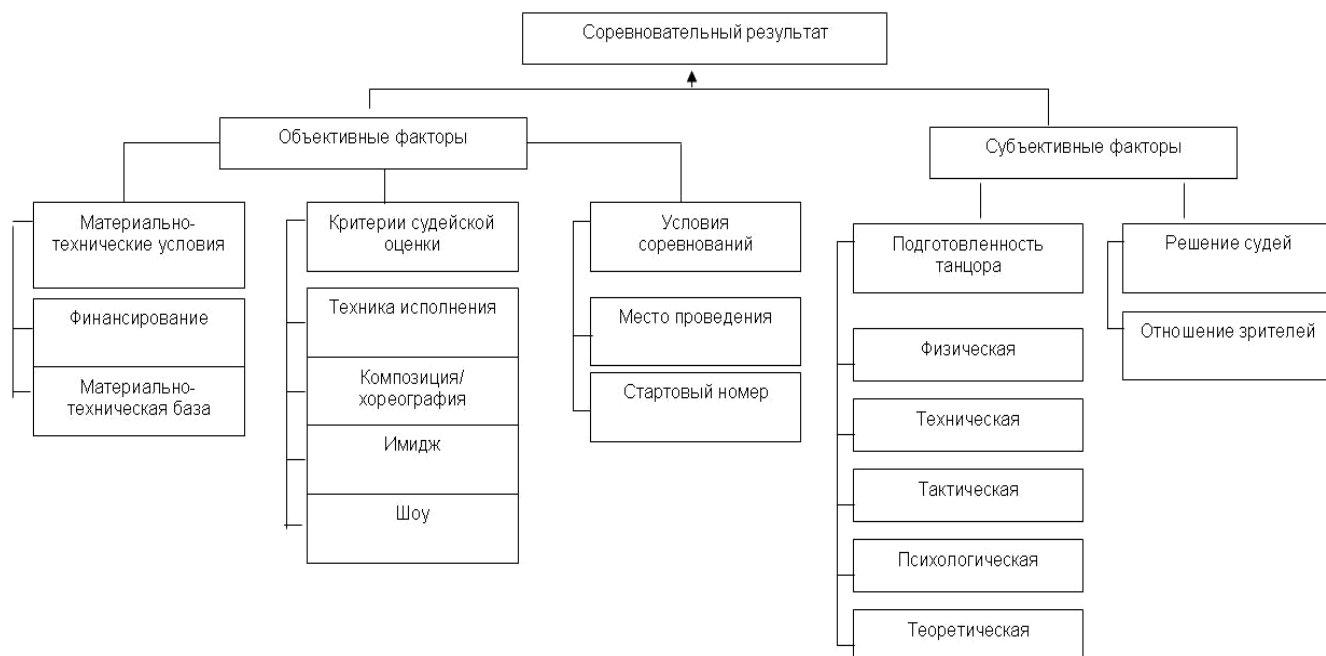


Рис 1. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности занимающихся эстрадно-сценическим танцем

Одним из факторов, влияющих на соревновательный результат, является физическая подготовленность, уровень которой определялся с помощью анализа программ выступлений полуфиналисток Чемпионата мира по эстрадно-сценическому танцу (табл. 1). Определены основные группы технических элементов: прыжки, повороты, равновесия и акробатика, каждая из которых в зависимости от сложности элемента подразделена на «простые» и «сложные». «Простые» элементы (А) оценивались одним баллом, для «сложных» (Б) вводился коэффициент 2.

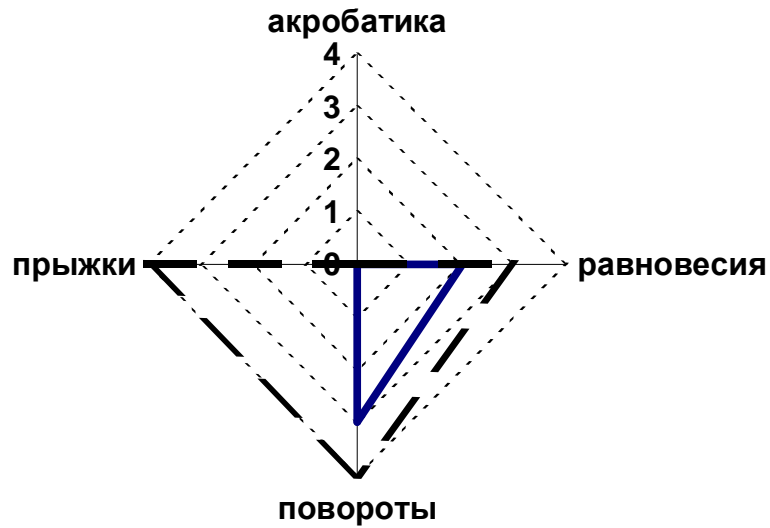
Таблица 1
Основные элементы программы выступления в номинации
«женское соло»

Место	Прыжки, баллы			Повороты, баллы			Равновесия, баллы			Акробатика, баллы			Сумма баллов
	А	Б	С	А	Б	С	А	Б	С	А	Б	С	
1	0	7	14	3	7	17	2	0	2	0	7	14	47
2	0	5	10	4	5	14	3	5	13	0	1	2	39
3	4	4	12	3	2	7	3	0	3	1	1	3	25
4	5	4	13	5	1	7	7	5	17	0	0	0	37
5	1	6	13	3	4	11	2	4	9	1	2	5	38
6	2	5	12	2	2	6	0	4	8	1	1	3	29
7	1	6	13	6	1	8	1	1	3	2	2	6	30
8	4	4	12	3	3	9	0	1	2	2	2	6	29
9	4	5	14	4	4	12	3	1	5	0	0	0	31
10	0	5	10	1	4	9	1	0	1	0	0	0	20
11	0	4	8	3	1	5	1	1	3	0	0	0	16

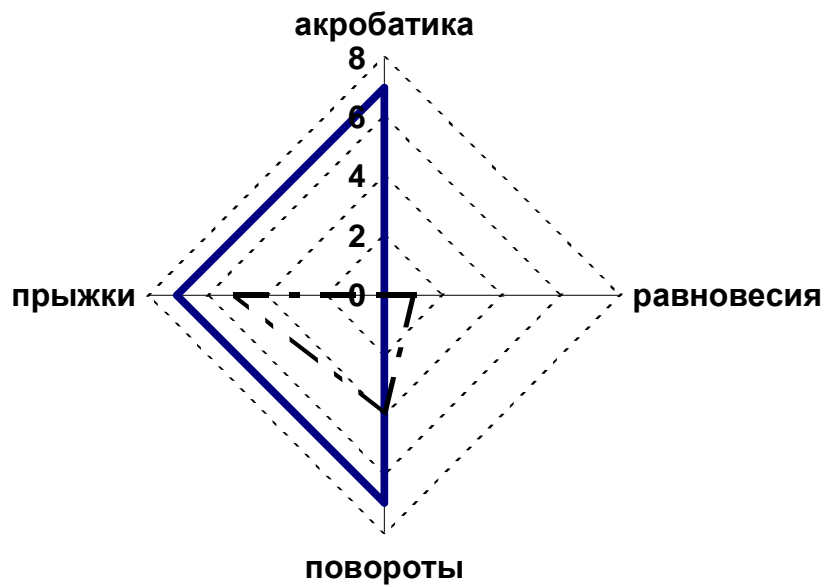
Примечание: А – «простые», Б – «сложные», С – сумма баллов в группе элементов.

Анализ соотношения простых и сложных элементов между 1 и 9 местом показал, что лидер набирает баллы за счет включения в композицию

преимущественно сложных элементов, а аутсайдер в основном использует простые (рис. 2).



А - выполнение простых элементов в группах



Б - выполнение сложных элементов в группах

Рис.2. Количество элементов соревновательных выступлений по степени сложности у танцоров, занявших 1-е и 9-е места

Обозначения: _____ результаты 1-го места;
 - - - - - результаты 9-го места

Корреляционный анализ связи между числом баллов, полученных при выполнении исследуемых групп элементов и местами, завоеванными девушками на Чемпионате мира, позволил установить связь средней силы между результатом и группами технических элементов - прыжки, равновесие и акробатика. Сильная корреляционная связь обнаружена между суммой баллов и сложными поворотами (рис. 3).

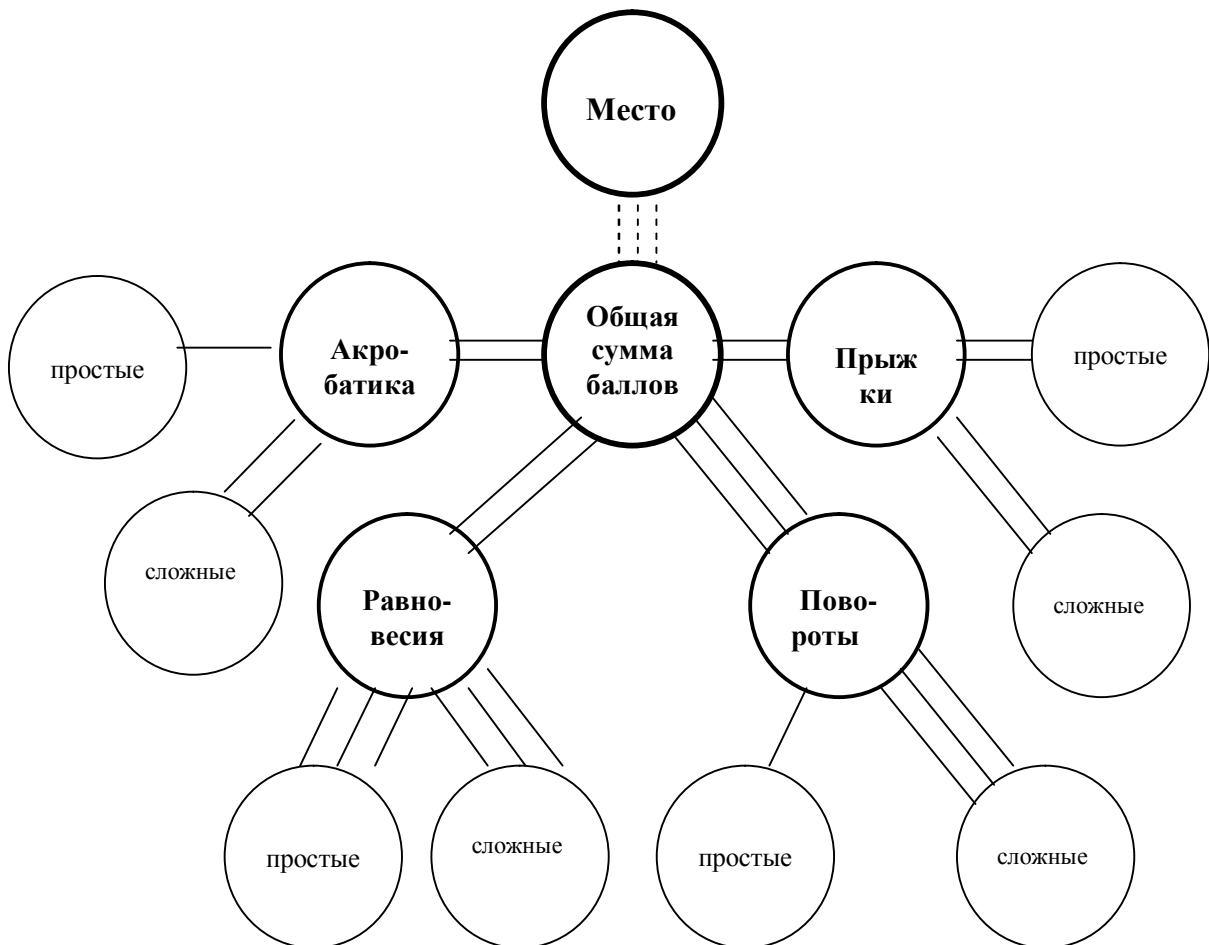


Рис 3. Корреляционная зависимость места в соревнованиях от сложности групп элементов

Обозначения: \equiv сильная зависимость ($r=0,7-0,99$) \equiv средняя зависимость ($r=0,31-0,69$); \equiv слабая зависимость ($r<0,3$); $----$ отрицательная корреляционная связь; \equiv положительная корреляционная связь;

Необходимость физической подготовки танцоров и ее влияние на качество соревновательного выступления доказывают результаты анкетного опроса специалистов по эстрадно-сценическому танцу и подтверждают результаты педагогического наблюдения, полученные ранее. Выявлено положительное отношение родителей и детей к занятиям эстрадно-сценическим танцем

В четвертой главе «*Экспериментальное обоснование содержания и методики физической подготовки детей 5-7 лет, занимающихся эстрадно-сценическим танцем*» раскрывается суть экспериментального содержания и методики физической подготовки детей 5-7 лет, занимающихся эстрадно-сценическим танцем, и определяется ее эффективность.

На основании анализа литературных источников, результатов предварительного обследования, собственного опыта выступлений и тренерской работы в эстрадно-сценическом танце, было разработано содержание физической подготовки танцоров в годичном цикле и методика проведения занятий с направленностью на развитие основных физических способностей в рамках ОФП и СФП. Содержание и методика проведения занятий разрабатывались с учетом реализации принципов спортивной тренировки.

Экспериментальная методика апробировалась в течение 12 месяцев, составляющих макроцикл (учебный год), который по аналогии со спортивной тренировкой разделен на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учитывая это, подготовительный период у юных танцоров имеет довольно большую продолжительность - 8 месяцев и включает в себя два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Длительность соревновательного периода была не более одного месяца, переходного - три месяца (табл. 2). Подготовку начинающих танцоров строили так, чтобы в ней оптимально сочетались оба компонента в соотношении ОФП - 70%, СФП - 30%. В целях исключения чрезмерного «расхождения» эффектов технической и физической подготовки экспериментальная программа строилась так, чтобы: во-первых, обеспечить оптимальное распределение нагрузок, связанных с этими сторонами подготовки (как в структуре отдельных тренировочных занятий, так и в целом по этапам); во-вторых, использовались специальные методические подходы, способствующие органичному соединению физической и технической подготовки.

Общеподготовительный этап подготовительного периода состоял из двух месячных мезоциклов (МЗЦ) - *втягивающего* (сентябрь 2007) и базового (октябрь 2007).

Основной задачей *втягивающего* мезоцикла было создание необходимой «функциональной базы» общего характера. На данном этапе развитие всех физических качеств осуществлялось преимущественно средствами ОФП. В учебно-тренировочном процессе было предусмотрено выполнение упражнений, развивающих в основном: способность к статическому равновесию; способность к дифференцированию параметров движения; способность к воспроизведению ритма; статическую гибкость; комплексное развитие физических способностей. В *базовом* МЗЦ направленность на ОФП сохранялась, но в упражнениях на развитие двигательных-координационных способностей и гибкости включались элементы специализации. На данном этапе особое внимание уделялось формированию у юных танцоров двигательной базы выполнения упражнений. В этом периоде начиналась работа над составлением танцевальной комбинации, изучались передвижения по площадке, исходные положения и всевозможные перестроения.

Таблица 2

Содержание физической подготовки юных танцоров в годичном цикле

Физические способности	Подготовительный период												Соревн. период			Переходный (восстановительный) период							
	Общеподготовительный этап		Специально подготовительный этап									май	июнь	июль	август								
	втягивающий МЗЦ	базовый МЗЦ	Развивающий МЗЦ 1			Развивающий МЗЦ 2			апрель														
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль		март													
Двигательно-координационные способности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Скоростно-силовые способности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Гибкость	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Выносливость	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Быстрога	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Комплексное раз-е двигательных способностей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Примечание: – средства ОФП, – средства СФП, – средства ОФП со специальной направленностью, - занятия не проводятся

Второй этап подготовки проходил с ноября 2007 года по апрель 2008 года и являлся специально-подготовительным. В нем, исходя из специфики эстрадно-сценического танца, выделили три развивающих мезоцикла.

На этом этапе количество упражнений общеподготовительной направленности незначительно сократилось. Основной задачей данного этапа было постепенное наращивание физической работоспособности и развитие специфических способностей, необходимых для успешного соревновательного выступления. В раздел СФП в экспериментальной группе были введены комплексы для развития двигательно-координационных и скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости. В *первом развивающем* МЗЦ, охватывающем ноябрь – декабрь 2007г, основной акцент в специальной физической подготовке (СФП) делался на развитие двигательно-координационных способностей и гибкости, а так же в рамках ОФП добавлялись задания для развития скоростно-силовых способностей. Во *втором развивающем* МЗЦ (январь – март 2008) сохраняется акцент на направленное развитие двигательно-координационных способностей и гибкости средствами специальной физической подготовки, но предлагается специальный комплекс для развития скоростно-силовых способностей. В ОФП на протяжении всего МЗЦ так же сохраняется направленность на развитие скоростно-силовых способностей, но вносятся элементы для развития специальной координационной выносливости. *Третий развивающий* МЗЦ продолжался один месяц (апрель, 2008). Особенностью этого МЗЦ было включение в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы специализированных комплексов для развития координационной выносливости (танцевальные комбинации небольшой продолжительности).

Соревновательный период (май, 2008). Основная направленность данного периода - дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности, техники исполнения соревновательной танцевальной композиции и определение степени готовности детей экспериментальной группы к контрольному выступлению.

Переходный (восстановительный) период (июнь-август, 2008) выпадал на месяцы летних каникул и был предназначен для отдыха детей. При этом детям и их родителям давались рекомендации о необходимости выполнения юными танцорами упражнений для поддержания общей физической работоспособности.

Отдельное тренировочное занятие на протяжении всего эксперимента имело типичную для урочной формы построения занятий структуру и включало подготовительную, основную и заключительную части. В содержание тренировочного занятия входило решение задач основных сторон подготовки: технической, композиционной и специальной физической подготовки.

Одной из основных особенностей экспериментальной методики было обеспечение физической и координационной готовности к овладению сложных по технике танцевальных элементов и их сочетаний.

Эффективность представленной методики, апробированной в течение учебного года, определялась по следующим критериям: развитие физических способностей; развитие показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тестирование, проведенное до начала реализации педагогического эксперимента, свидетельствует о том, что достоверных различий между показателями физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп не обнаружено, что объясняется отсутствием какой-либо предварительной подготовки. По окончании эксперимента было проведено итоговое тестирование.

Анализ данных тестирования свидетельствует о достоверном приросте результатов у танцоров обеих групп во всех упражнениях.

Наибольшее увеличение показателей наблюдалось в упражнениях, отражающих степень развития двигательных способностей, а так же характеризующих скоростно-силовые способности и гибкость детей (рис.4).

Наименьший прирост показателей в обеих группах обнаружен в упражнениях, отражающих способности к перестроению движений, что объясняется возрастными особенностями.

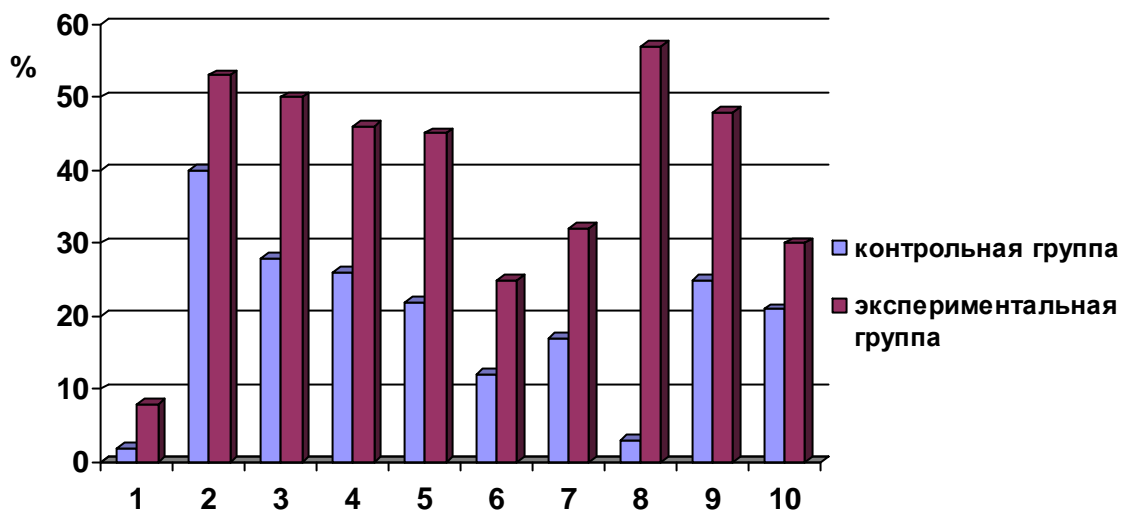


Рис.4. Средний прирост показателей развития физических способностей детей в результате педагогического эксперимента

Примечания: 1. Прыжок в длину с места; 2. Способность к дифференцированию мышечных усилий; 3. Наклон вперед; 4. «Цапля на болоте»; 5. «Пройти по линии»; 6. Челночный бег; 7. «Переложи кубики»; 8. «Бег по кочкам»; 9. «Веселая юла»; 10. Комплексное развитие двигательных способностей.

В связи с тем, что у детей контрольной группы средний прирост показателей в тестовых упражнениях статистически достоверный, но менее выраженный, чем в экспериментальной группе, определялась достоверность различий результатов итогового тестирования. Полученные данные свидетельствуют о том, что физическая подготовленность танцоров

экспериментальной группы достоверно выше по результатам всех контрольных упражнений, чем танцоров контрольной группы (табл. 3).

Таблица 3

Различие показателей развития физических способностей у юных танцоров экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Показатели	Этапы обследования	Контрольная группа	Эксперимент группа	t	P
		X±m	X±m		
1. Прыжок в длину с места, см	Предварит.	124± 1,6	125 ± 0,5	0,5	>0,05
	Итоговый	127,1±1,23	131± 1,23	2,2	<0,05
2. Способность к дифференцированию мышечных усилий, см	Предварит.	7,2 ± 1,1	6,8 ± 1,0	0,7	>0,05
	Итоговый	4,3 ± 1,9	3,2 ± 1,2	12,3	<0,001
3. Наклон вперед, см	Предварит.	11,7 ± 0,37	12 ± 0,4	0,6	>0,05
	Итоговый	15 ± 0,34	18 ± 0,31	6,6	<0,001
4. «Цапля на болоте», с	Предварит.	16,7± 0,20	16,3 ± 0,21	1,2	>0,05
	Итоговый	21,1 ± 0,25	23,8 ± 0,18	8,7	<0,001
5. «Пройти по линии», см	Предварит.	10,8 ± 0,10	10,9 ± 0,12	1,1	>0,05
	Итоговый	8,5 ± 0,09	6,1 ± 0,06	23,3	<0,001
6. Челночный бег, с	Предварит.	13,5 ± 0,10	13,5 ± 0,09	0,3	>0,05
	Итоговый	12,0 ± 0,13	10,2 ± 0,10	10,9	<0,001
7. «Переложить кубики», с	Предварит.	23,0 ± 0,15	23,4 ± 0,18	1,7	>0,05
	Итоговый	20,3 ± 0,26	16,0 ± 0,13	14,6	<0,001
8. «Бег по кочкам», с	Предварит.	1,77 ± 0,02	1,78 ± 0,05	0,5	>0,05
	Итоговый	1,71 ± 0,15	0,85 ± 0,13	4,9	<0,001
9. «Веселая юла», с	Предварит.	9,0 ± 0,77	8,5 ± 0,9	0,6	>0,05
	Итоговый	6,3 ± 0,07	4,5 ± 0,07	17,9	<0,001
10. Комплексное развитие двигательных способностей, град.	Предварит.	196	200	0,9	>0,05
	Итоговый	238	260	15,3	<0,001

Для оценки состояния функциональных систем организма детей применялся индекс Робинсона, свидетельствующий о возможности сердечно-сосудистой системы реагировать на физические нагрузки и жизненный индекс - показатель, характеризующий возможности дыхательной системы. Значения данных индексов позволяют опосредованно судить и о степени развития общей (аэробной) выносливости, так как составляют биологическую основу ее проявления.

Статистически достоверного прироста показателей обоих индексов не выявлено, но более яркая тенденция к улучшению наблюдалась у детей экспериментальной группы, так как значения индексов перешли из зоны значений «ниже среднего» в зону «средние» (рис. 5, 6).

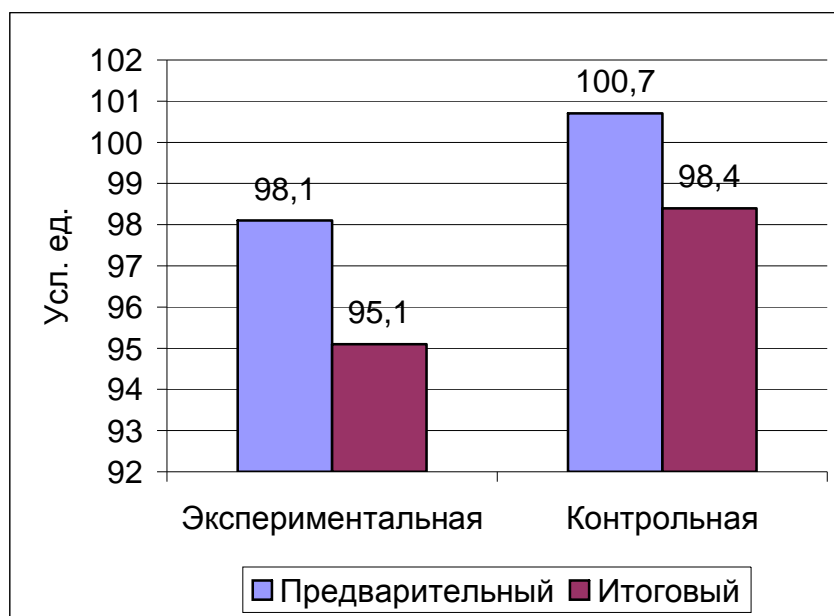


Рис.5. Динамика показателей индекса Робинсона за период педагогического эксперимента

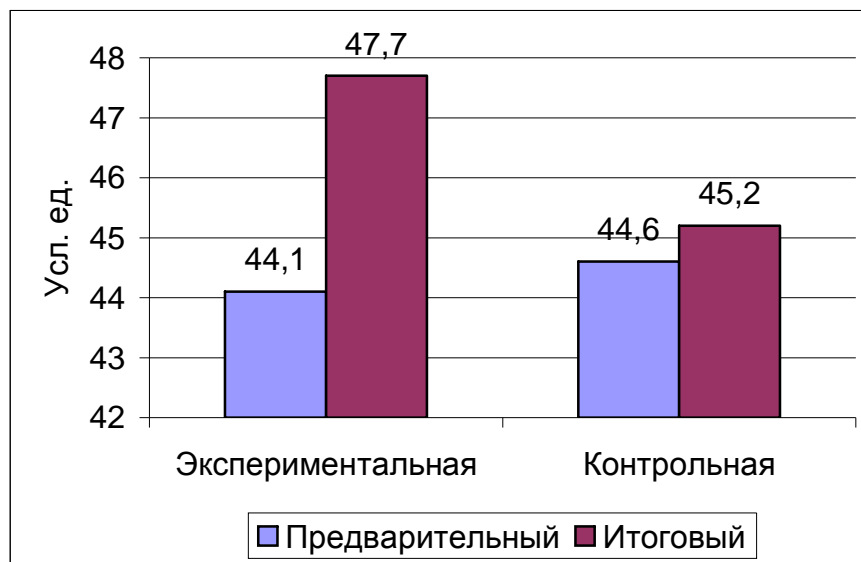


Рис.6. Динамика показателей жизненного индекса за период педагогического эксперимента

Заключение. Обобщая полученные в результате проведенного педагогического эксперимента данные, можно сделать заключение о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс детей, занимающихся эстрадно-сценическим танцем, экспериментального содержания и методики физической подготовки позволило повысить уровень развития функциональных и физических способностей.

ВЫВОДЫ

1. В результате анализа литературных источников и документальных материалов установлено, что научно-методическое обеспечение подготовки занимающихся эстрадно-сценическим танцем, отсутствует. При этом результаты опроса детей и их родителей свидетельствуют о повышенном интересе к данному танцевальному направлению. Кроме того, доказано, что в дошкольном и младшем школьном возрасте имеется достаточно оснований для начала занятий эстрадно-сценическим танцем.

2. Эстрадно-сценический танец и сложнокоординационные виды спорта имеют много общего в документах, регламентирующих соревновательную деятельность, а так же в критериях судейской оценки композиции, артистизма, техники исполнения элементов, что является предпосылками для будущего признания эстрадно-сценического танца видом спорта и обоснованием использования закономерностей и принципов спортивной тренировки из родственных видов спорта в методике физической подготовки танцоров.

3. В результате анализа программ выступлений полуфиналисток Чемпионата мира по эстрадно-сценическому танцу определены основные группы технических элементов: прыжки, повороты, равновесия, акробатика. В каждой группе они подразделены на простые и сложные. Доказано, что успешность выступления зависит от количества и сложности используемых танцорами элементов, включенных в соревновательную программу.

4. В результате проведенного корреляционного анализа установлено, что все группы выделенных технических элементов имеют достоверную связь с количеством набранных баллов, непосредственно определяющих занятое место. Связь средней силы обнаружена между результатом и группами технических элементов - прыжки, равновесие и акробатика. Сильная корреляционная связь обнаружена между суммой баллов и сложными поворотами, что указывает на более весомый вклад данной группы элементов в занятое участницей соревнований место.

5. На основании анализа литературных источников, данных предварительного обследования, собственного опыта выступлений и тренерской работы в эстрадно-сценическом танце обосновано содержание физической подготовки юных танцоров, включающее общий и специальный разделы. Определено соотношение общей и специальной физической подготовки в годичном цикле (ОФП - 70%, СФП - 30%), а также в его периодах и мезоциклах.

6. Обоснована продолжительность подготовительного периода для юных танцоров, который включает в себя два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный, и разделен на мезоциклы с преимущественной направленностью на развитие специальных для эстрадно-сценического танца физических способностей. Основной задачей втягивающего и базового мезоциклов общеподготовительного этапа является создание необходимой «функциональной базы» общего характера с

незначительными элементами специализации. Специально подготовительный этап содержит три развивающих мезоцикла с применением специальных комплексов, направленных на развитие двигательного-координационных способностей и гибкости в первом МЗЦ, дополнительно скоростно-силовых способностей во втором МЗЦ и координационной выносливости в третьем МЗЦ.

7. Разработана методика учебно-тренировочных занятий с учетом типовой структуры построения урочной формы, основанной на изменении работоспособности занимающихся. В качестве средств для решения задач физической подготовки используются как физические упражнения (для развития двигательного-координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости), так и танцевальные движения (совершенствование координационной выносливости). Последовательность включения этих средств определялась направленностью мезоцикла.

8. В результате педагогического эксперимента доказана эффективность обоснованного содержания и разработанной методики физической подготовки детей 5-7 лет, занимающихся эстрадно-сценическим танцем. Об этом свидетельствует сравнительный анализ данных предварительного и итогового тестирования физических способностей детей экспериментальной и контрольной групп. Установлено, что при достоверно высоком приросте средних результатов во всех контрольных упражнениях у детей обеих групп, абсолютные результаты танцоров экспериментальной группы в среднем в два раза превышают результаты, показанные детьми контрольной группы.

9. Сравнительный анализ функциональных показателей танцоров свидетельствует о том, что у детей экспериментальной группы наблюдалась более выраженная тенденция к увеличению показателей жизненного индекса и индекса Робинсона при сравнении с контрольной. По завершению исследования большая часть детей (72%) экспериментальной группы по значениям индекса Робинсона перешла в «среднюю» зону, а 21% занимающихся в зону «выше среднего», что лучше показателей контрольной группы (59% и 7% соответственно). По показателям жизненного индекса большинство детей экспериментальной группы (47%) оказались в «средней» зоне значения индекса. Это на 14% больше, чем в контрольной группе. На «низком» уровне в контрольной группе осталось 47% танцоров, а в экспериментальной группе - всего 20%, остальные дети перешли в зоны с более высокими показателями, что доказывает благотворное влияние экспериментальной программы на их физическое развитие.

Практические рекомендации

Положительные результаты исследования позволяют рекомендовать для использования в практике следующее:

1. В физической подготовке начинающих танцоров целесообразно развивать следующие физические способности: скоростно-силовые способности, координационную выносливость, активную статическую и динамическую гибкость, способность к равновесию, способность к дифференцированию параметров движения, способность к ориентированию в пространстве, способность к перестроению движений, способность к согласованности движений, способность к воспроизведению ритма и комплексное развитие двигательных способностей.

2. С целью контроля за развитием специальных физических способностей танцоров целесообразно применять следующие контрольные упражнения:

- Прыжок в длину с места с двух ног (скоростно-силовые способности).
- Воспроизведение заданного расстояния, равного 50% от максимального в прыжке в длину (способность к дифференцированию мышечных усилий).
- Наклон вперед (определение активной и динамической гибкости).
- «Цапля на болоте» (способность к статическому равновесию).
- «Пройти по линии» (способность к динамическому равновесию).
- «Челночный бег с переноской предмета» (способность к перестроению двигательного действия).
- «Переложи кубики» (способность к согласованности движений).
- «Бег по кочкам» (способность к воспроизведению ритма).
- «Веселая юла» (способность к ориентировке в пространстве).
- Прыжки с поворотом на 360 градусов (комплексное развитие двигательных способностей).

3. Начинать обучение юных танцоров целесообразно со средств преимущественно общефизической подготовки, направленных на развитие специальных физических способностей. По мере приближения соревновательного периода необходимо увеличивать количество средств специальной физической подготовки с включением композиционных технических элементов.

4. Отдельное тренировочное занятие должно включать подготовительную, основную и заключительную части. В методику подготовки танцоров необходимо вводить упражнения для комплексного развития двигательных способностей и координационной выносливости. Одним из средств их развития является включение в программу подготовки танцевальных связок, составленных из изученных ранее элементов, шагов, подскоков и т.д.

5. Для более успешного овладения танцевальными элементами, детям необходимо понять сущность выполнения конкретных движений и способы

управления ими. Поэтому в учебно-тренировочных занятиях с юными танцорами целесообразно применять основные подходы к обучению на основе теории учебной деятельности. Танцорам на простых движениях необходимо объяснять взаимосвязь степени усилия и перемещения части тела, изменение направления, конечный результат.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

Публикации в реферируемых журналах и изданиях списка ВАК

1. Климова, М.В. Факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в танцевальном шоу / М.В.Климова // Теория и практика физической культуры.- 2007.-№ 9.- С. 34-40.
2. Климова, М.В. Построение и методика физической подготовки детей, занимающихся эстрадно-сценическим танцем / Л.Э Пахомова, М.В Климова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2009.-№.1.- С. 34-40.

Статьи и материалы докладов

3. Климова, М.В. Воспитание физических и психических качеств у подростков средствами современного эстрадного танца / В.К. Климова, М.В. Климова //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: сб. материалов междунар. науч. конгресса, Т II. - Алматы: Изд-во Казахская академия спорта и туризма, 2004.- С. 371-372.
4. Климова, М.В. Воспитание физических и психических качеств у подростков средствами современного эстрадного танца./ В.К.Климова, М.В Климова [Электронный ресурс] //Опыт, проблемы и качество высшего инженерного образования: сб. материалов междунар. науч.- метод. конф.- Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2006.
5. Климова, М.В. Методика направленного развития физических качеств у юных танцоров./ М.В Климова, Л.Э Пахомова //сб. материалов студ. научных работ. Выпуск 9, часть 2.- Белгород: Изд-во БелГУ, 2006. - С.325-330.
6. Климова, М.В. Эстрадно-сценический танец как средство оздоровления детей./ М.В Климова, Л.Э Пахомова // Управление качеством образования как условие модернизации отрасли: сб. материалов республиканской науч.-практич. конф.- Бендеры: Изд-во Полиграфист, 2006. - С.225-229.
7. Климова, М.В. Планирование физической подготовки юных танцоров, занимающихся танцевальным шоу / Л.Э. Пахомова, М.В. Климова //Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: сб. материалов межд. науч.- практич. конф.- Белгород: Изд-во БелГУ, 2007.- С. 323-326.