

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА
ЗАНЯТИЯХ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА****Козлитина Екатерина Вадимовна**

студент кафедры хореографического искусства, ФГБОУ ВО Казанский Государственный
институт культуры и искусств, РФ, г. Казань

**DEVELOPMENT OF COORDINATION IN CHILDREN USING A TENNIS BALL IN MODERN
DANCE CLASSES*****Ekaterina Kozlitina***

*Student of Department of Choreographic Art, Kazan State Institute of Culture and Arts, Russia,
Kazan*

Аннотация. Использование теннисного мяча на занятиях современного позволит расширить возможности в работе над телесными навыками танцоров (равновесию, ориентированию в пространстве, вестибулярной устойчивости, координации). В статье определяется эффективность использования теннисного мяча для развития координации у детей.

Abstract. The use of a tennis ball in modern classes will expand the possibilities of working on the bodily skills of dancers (balance, orientation in space, vestibular stability, coordination). The article defines the effectiveness of using a tennis ball for the development of coordination in children.

Ключевые слова: современный танец; теннисный мяч; координация координационные способности.

Keywords: modern dance; tennis ball; coordination coordination abilities.

Современный танец представляет собой уникальное сочетание танцевальных приемов, акробатических элементов и выразительных движений, которое требует от исполнителя хорошей координации и физических данных.

Проблема развития двигательных способностей является одной из ведущих в физическом воспитании детей. В связи с тем, что в современных условиях возрастает значение таких качеств человека как, способность быстро ориентироваться в пространстве; реагировать на сигналы внешней среды; дифференцировать свои мышечные ощущения; регулировать степень напряжения мышц, поэтому в физическом воспитании детей особое внимание уделяется формированию координационных способностей. В этом контексте, тема развития координации и физических данных у детей на занятиях современного танца с применением теннисного мяча приобретает особую актуальность. Правильная техника владения предметом (теннисный мяч), не позволяет обучающимся длительное время находиться в статичном положении, заставляет их постоянно двигаться. Поэтому упражнения с теннисным мячом

приобретают высокую эмоциональную насыщенность, отвлекают детей от нагрузок и тем самым помогают легко переносить однообразные движения во время занятий. Этот метод представляет собой уникальное сочетание элементов физической активности и танцевальной практики, что может эффективно способствовать не только развитию физических навыков, но и координации движений у детей разного возраста.

Различные вспомогательные средства, включая теннисный мяч, применяемые в процессе обучения, могут оказывать существенное влияние на физическое развитие детей. Теннисный мяч, как потенциальное инновационное средство, представляет собой интересный аспект в рамках обучения современному танцу. Анализ существующих исследований по воздействию подобных средств на координацию и физические данные у детей позволяет выявить перспективы их применения для улучшения этих качеств.

Теннисный мяч, благодаря своим особенностям – форме, весу, реактивности и маневренности, может стать прекрасным инструментом для развития координации. Используя мяч в танцевальных упражнениях, дети улучшают свою способность контролировать движения тела, точно отслеживать траекторию мяча и реагировать на его движения. Упражнения способствуют улучшению равновесия, гибкости и выносливости, что является важным аспектом для развития физических данных у детей. Помимо развития координации и физических данных, теннисный мяч также способствует развитию ритмических навыков. Используя мяч как ритмический инструмент в танцевальных комбинациях, дети учатся синхронизировать движения своего тела с ритмом музыки, что способствует развитию музыкальности и чувства ритма у детей.

Была составлена методика (комплекс упражнений) развития координационных способностей у детей, с применением теннисного мяча. Методика включала упражнения, направленные на развития координации, гибкости и чувства ритма, на улучшение формы исполнения и правильного положения тела в танце, улучшение амплитуды движения.

Для развития координации использованы следующие упражнения:

1. Упражнение «Plié» по 1,2 и 3 позициям, мяч находится в одной руке. На каждое сгибание и разгибание ног мяч передается из одной руки в другую (вверх/вниз/в сторону). Теннисный мяч в данном случае выступает усложнением и помогает улучшить координацию движений.

2. Упражнение «Ласточка».

Мяч находится в руке. Стоя на одной ноге теннисный мяч передаем из руки в руку. Предмет снова выступает усложнением и помогает улучшить координацию и баланс.

3. Упражнение «Удержание мяча на тыльной стороне ладони»

Мяч находится на тыльной стороне ладони, рука выведена вперед. Задача ребенка удержать мяч на руке как можно дольше. Усложнением может служить передвижение по залу.

4. Упражнение «Отбивание мяча об пол и ловля его в руки»

Варианты упражнения: отбивание мяча об пол без ловли в руки; подбрасывание мяча вверх с ловлей в руки; подбрасывание мяча вверх и ловля через кольцо из рук (бросок мяча вверх, руки создают кольцо, мяч должен пройти в него, отбиться об пол и вернуться в руки). Задания развивают координацию и крупную моторику.

5. Упражнение «Танцевальная комбинация»

Дети учат танцевальную комбинацию с теннисным мячом, где мяч постоянно передается из руки в руку через спину/пол, под ногами. Мяч является усложнением, что помогает детям улучшить координацию.

6. Упражнение «Игра - попрыгунчик»

Дети должны прыгать, уклоняясь от мячика, который прокатывается по полу. Это упражнение развивает ловкость и координацию движений.

7. Упражнение «Игра в препятствие»

Дети должны стараться двигать мячик через препятствия на полу с помощью ног. Это упражнение развивает баланс, координацию и силу ног.

Для оценки координации использовали двигательные тесты по критериям.

Таблица 1

Критерии оценки координации

Название двигательного теста	Критерии оценки	пр
Определение координации	У ребенка хорошо развита координация тела и движений. При выполнении танцевальных движений корпус держит прямо, шаг четкий, движения пластичные. Свободно справляется со сложно координированными движениями. Все движения выполняет уверенно, красиво, безошибочно выполняет упражнения на координацию.	
	Ребенок хорошо правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Пластичность движений выполняется слабо. Выполняет упражнение на координацию со второй попытки.	
	Ребенок не умеет координировать свои движения. Корпус наклоняет вперед, шаг неуверенный, не четкий. Движения «грубые», не пластичные. Выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток.	

Исследования были проведены с целью определить эффективность применяемой методики (комплекса упражнений), направленной на развитие координации у детей, занимающихся современным танцем.

В экспериментальной и контрольной группе занятия проводились

два раза в неделю, по 45 минут. Занятия во всех группах состояли из трёх этапов: разминка – подготовка тела к дальнейшему занятию; основная часть – продвижение по линиям, техника и разучивание элементов; заминка (растяжка) – снижение мышечного напряжения, расслабление.

В содержание занятий на каждом этапе в экспериментальной группе включались упражнения из представленной выше методики. Упражнения с теннисным мячом для развития координации составляли 40% времени, отводимого на занятие.

Результаты сравнительного анализа развития координации при использовании теннисного мяча на занятиях современного танца у детей показали, что в контрольной группе средний оценочный балл в ходе исследования улучшился с 1,6 до 2,3. Прирост показателей координации составил 23%. Средний результат в экспериментальной группе в начале исследования равен 1,3, в конце исследования улучшился до 2,6. В итоге результат детей экспериментальной группы увеличился на 43%. Сравнив результаты контрольной и экспериментальной групп, наблюдаем, что наибольший прирост результатов при определении координации произошел в экспериментальной группе на 20 %.

Основываясь на проведенном исследовании, можно сделать вывод о том, что интеграция теннисного мяча в уроки современного танца позволяет создать уникальную методику обучения, способствующую комплексному развитию координационных способностей детей. Результаты исследования подтверждают значимость использования теннисного мяча в контексте современного танца как эффективного инструмента для развития координации у детей.

Данная методика обучения не только способствует улучшению физической подготовки детей, но и обогащает их творческий потенциал, развивает координацию и вносит инновации в процесс обучения современному танцу.

Список литературы:

1. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989. - 159 с.
3. Смирнов И. В. Использование теннисного мяча в физической подготовке детей / И. В. Смирнов. — 2018: , 2014. — 31-19 с.
4. Шевченко, Е. А. Современные танцы как средство физического развития детей / Е. А. Шевченко. — : , 2019. — 19-28 с.