

**Вахрушева Людмила Николаевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

**Решетникова Элина Эдуардовна**, студент

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме совершенствования координации движений у детей 7-8 лет в условиях хореографического коллектива системы дополнительного образования. На основе теоретического анализа трудов учёных обоснован компонентный состав координации движений и разработаны упражнения на основе элементов классического танца. Представлены результаты опытно-экспериментальной работы, подтверждающие эффективность предложенных педагогических условий и разработанных упражнений.

**Ключевые слова:** Координация движений, хореография, классический танец, игровые упражнения, дополнительное образование.

В современных социокультурных условиях, детерминированных приоритетами Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ и Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, проблема гармоничного физического развития подрастающего поколения приобретает стратегический статус [1, 2]. Особое место в этом процессе занимает развитие координации движений у детей 7–8 лет, поскольку именно в этот период закладывается фундамент для освоения сложных двигательных паттернов, необходимых как в повседневной жизни, так и в специализированной художественно-эстетической деятельности.

Хореографическая деятельность выступает в качестве действенного инструмента физического развития, сочетающего в себе строгую геометрию движений, музыкально-ритмическую организацию и высокие требования к пространственно-временной точности локомоций. Традиционная методика обучения, основанная на многократном повторении упражнений, часто вступает в противоречие с психофизиологическими особенностями детей 7–8 лет, приводя к быстрому утомлению и потере интереса к занятиям. Данный фактор обуславливает необходимость внедрения игровых упражнений как средства интенсификации учебного процесса и маскировки монотонных тренировочных задач под доступные сюжетно-образные роли.

Теоретический анализ проблемы, опирающийся на фундаментальные труды В. И. Ляха, позволил установить, что координация движений является сложной многокомпонентной структурой [6]. Данная структура реализуется через систему взаимосвязанных компонентов, включающих статическое и динамическое равновесие, пространственную ориентацию, точность и соразмерность движений, способность к перестроению двигательных действий и слухомоторную реакцию. Академическая база классического танца содержит богатый арсенал элементов, способных оказывать направленное воздействие на каждый из выделенных компонентов локомоции. Интеграция игровых упражнений на основе классического экзерсиса позволяет превратить тренировочный процесс в осознанную деятельность, снизить психологическое напряжение и поддержать устойчивую мотивацию воспитанников во время занятий хореографией.

Для проверки эффективности теоретических положений было организовано опытно-экспериментальное исследование на базе муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Лабиринт»» города Кирова. Опытное-экспериментальная работа проводилась во время занятий первого года обучения образцового ансамбля современного танца «Шанс». Общая



выборка исследования составила 34 ребенка в возрасте 7–8 лет, разделенных на две однородные группы. Экспериментальную группу составили 18 девочек, контрольную группу – 16 девочек. Контрольная группа занималась по традиционной программе коллектива, тогда как в структуру тренировочного процесса экспериментальной группы систематически внедрялись разработанные игровые упражнения на основе классического танца.

На констатирующем этапе эксперимента с целью выявления исходного уровня развития координации движений был сформирован комплекс диагностических методик, сочетающий общие и специализированные хореографические тесты. Интегральная оценка моторной обучаемости определялась по адаптированной прыжковой комбинации, разработанной В. А. Александровой и др [4]. Статическое равновесие и пространственная ориентация измерялись по методике И. И. Бадаевой и И. А. Степаник [5].

В качестве показателей оценивались время удержания устойчивости в I позиции на полупальцах (*relevé*) с закрытыми глазами и точность прыжков-поворотов на фиксированные углы 90° и 180°. Для получения целостной картины физического развития выборки диагностический комплекс был дополнен пробами на выявление динамического равновесия (тест «Непрерывные шаги-*passé*»), точности и соразмерности движений (воспроизведение позиций рук и полупрыжок), а также способности к перестроению под неожиданный музыкальный сигнал. Результаты оценивались по балльной системе и переводились в уровни. Первичные диагностические данные зафиксировали средний балл по общей пробе В. А. Александровой и др. в контрольной группе на отметке 12,4 балла, в экспериментальной группе – на отметке 12,1 балла, что соответствует среднему уровню подготовки [4]. Общие исходные результаты исследования свидетельствуют о примерно равном уровне развития координации движений в обеих группах с выраженным преобладанием средних и низких показателей.

На формирующем этапе исследования в практику занятий экспериментальной группы были внедрены разработанные игровые упражнения на основе классического танца. Упражнения занимали от 15 до 20 минут времени занятия и реализовывались при изучении основных тем программы. Режим проведения занятий (3 раза в неделю по 2 академических часа) строго соответствовал требованиям Санитарных правил СП 2.4.3648-20 [3]. Эффективная реализация разработанных упражнений обеспечивалась соблюдением двух взаимосвязанных педагогических условий. Первым условием выступила непрерывная ориентация на компонентный состав координации движений при проектировании каждого игрового упражнения с целью изолированного воздействия на все сферы локомоции. Вторым условием стала сюжетно-образная геймификация базовых элементов экзерсиса, позволяющая перевести монотонное повторение в форму увлекательных ролевых задач, снижающих психологическое утомление детей.

Всего было разработано 6 игровых упражнений. Сюжетная игра «Морские фигуры» была направлена на развитие статического равновесия посредством фиксации подъема на полупальцы в I академической позиции с закрытыми глазами. Игровое задание «Канатный плясун» совершенствовало динамический баланс при непрерывном выворотном шаге по линии шнура с поочередным подъемом работающей ноги в позицию у колена опорной ноги и удержанием II позиции рук. Прыжковая игра «Пружинки и мячи» была ориентирована на развитие соразмерности мышечных усилий и тренировку силы толчка при выполнении прыжков по I и II позициям из глубокого полуприседания.

Игра-ориентирование «Геометрия зала» развивала пространственную ориентацию и освоение сценических ракурсов посредством выполнения прыжков-поворотов на заданные точки хореографического зала. Партерная игра «Живые куклы» была нацелена на повышение точности позиций рук и стоп без зрительного контроля в положении сидя на гимнастических ковриках. Интегральный квест «Успей за музыкой» обеспечивал развитие слухомоторной реакции и способности к экстремному перестроению движений под резкую и контрастную смену музыкального темпа фонограммы.



На контрольном этапе были повторно проведены диагностики, использованные на констатирующем этапе. Для оценки эффективности разработанных и реализованных игровых упражнений на основе классического танца был проведен сравнительный анализ качественных и количественных характеристик воспитанников обеих групп. Повторная оценка общей моторной обучаемости по адаптированной методике В. А. Александровой и др. выявила незначительное изменение среднего балла в контрольной группе (показатель увеличился с 12,4 до 12,9 балла) [4]. В экспериментальной группе зафиксирован выраженный и рост среднего балла (показатель увеличился с 12,1 до 16,7 балла). Это позволило перевести уровень координационной подготовки большинства девочек данной группы в категорию высокого.

Анализ равновесия и пространственной ориентации по методике И. И. Бадаевой и И. А. Степаник подтвердил высокую результативность внедренных педагогических условий [5]. В тесте на статическое равновесие среднее время участников экспериментальной группы возросло с 4,0 до 5,6 секунды. Воспитанницы демонстрировали стабильное удержание вертикальной оси тела и отсутствие инерционных покачиваний корпуса. В контрольной группе среднее время фиксации баланса практически не изменилось и составило 4,3 секунды. В тесте на динамическое равновесие участники экспериментальной группы полностью избавились от завалов стопы вовнутрь.

Изучение динамики показателей пространственной ориентации выявило существенные различия между группами. Точность выполнения прыжков-поворотов на малый угол (90°) в экспериментальной группе достигла максимального показателя в 94%. При выполнении прыжков-поворотов на 180° успешность экспериментальной группы возросла с первоначальных 44% до 78%. Воспитанницы научились точно координировать положение плеч и бедер, приземляясь строго по сценическому рисунку. В контрольной группе рост данного показателя зафиксирован на отметке в 44% (динамика составила 2%), что свидетельствует о недостаточной эффективности традиционного обучения без использования игровых средств. Дополнительные пробы на соразмерность мышечных усилий, точность позиций рук и реакцию также зафиксировали положительную динамику в экспериментальной группе.

Обобщение результатов всех шести повторных методик позволило определить итоговое распределение участников эксперимента по уровням развития координации движений. Полученные данные были проанализированы и сравнены с результатами, полученными на констатирующем этапе эксперимента. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Уровни	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Констатирующий этап		Контрольный этап		Констатирующий этап		Контрольный этап	
	кол-во, чел.	кол-во, в %	кол-во, чел.	кол-во, в %	кол-во, чел.	кол-во, в %	кол-во, чел.	кол-во, в %
Высокий	2	11	11	61	2	13	3	19
Средний	10	56	6	33	9	56	9	56
Низкий	6	33	1	6	5	31	4	25

Сравнительный анализ данных таблицы 1 доказывает, что в контрольной группе распределение уровней практически не изменилось, сохранив выраженное преобладание средних (56%) и низких (25%) показателей.

В экспериментальной группе, в учебный процесс которой был внедрен разработанный комплекс игровых упражнений на основе классического танца, произошел качественный скачок характеристик. Количество детей с высоким уровнем координации увеличилось с 11% до 61%, количество воспитанниц с низким уровнем сократилось с 33% до 6% (один ребенок).



Таким образом, результаты контрольного этапа показали положительную динамику уровня координации движений у детей 7–8 лет в экспериментальной группе после систематического применения игровых упражнений на основе классического танца на занятиях по хореографии в системе дополнительного образования.

**Список литературы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53.
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://base.garant.ru/75093644/>.
4. Александрова, В. А. Оценка координационных способностей младших школьников с учетом уровневой организации движения / В. А. Александрова, А. В. Скотникова, Ю. Н. Серикова, В. И. Овчинников // Человек. Спорт. Медицина. – 2025. Т. 25, № S1. С. 114-120.
5. Бадаева, И. И. Исследование координационных способностей учащихся Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой на раннем этапе профессиональной хореографической подготовки / И. И. Бадаева, И. А. Степаник // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2018. – № 2 (55). – С. 74-93.
6. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с

