

**Слобожан Мария Олеговна**

магистр, тренер-преподаватель

МБУ ДО СШ «Виктория»

г. Сургут, ХМАО – Югра АО

**Степанова Галина Алексеевна**

д-р пед. наук, профессор

БУ ВО «Сургутский государственный

педагогический университет»

г. Сургут, ХМАО – Югра АО

## **ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 6–8 ЛЕТ**

***Аннотация:** в статье рассматривается эффективность влияния комплекса средств современного танцевального спорта на физическую подготовленность детей 6–8 лет. Представлены результаты теоретического анализа возрастных особенностей, методических подходов и влияния танцевального спорта на развитие физических качеств детей 6–8 лет. Разработана и экспериментально апробирована методика занятий, включающая элементы европейской и латиноамериканской программ бальных танцев и общеразвивающие упражнения. В педагогическом эксперименте, проведенном с участием экспериментальной и контрольной групп, доказана эффективность предложенной методики, что выражается в статистически значимом улучшении показателей координации, гибкости, силы, выносливости и скоростно-силовых качеств у детей экспериментальной группы. Полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения средств танцевального спорта в систему физического воспитания младших школьников.*

***Ключевые слова:** дошкольный возраст, танцевальный спорт, физическое воспитание, физические качества, физическая подготовленность детей.*

*Введение.* Физическая подготовленность детей младшего школьного возраста является важным показателем их общего здоровья и уровня двигательного развития. В возрасте 6–8 лет происходит активное формирование базовых двигательных навыков и основных физических качеств, что определяет значимость физического воспитания в данном возрастном периоде [7].

*Актуальность исследования* обусловлена ростом интереса к использованию средств современного танцевального спорта в системе физической подготовки детей. Бальные танцы как вид спорта сочетают аэробные и силовые нагрузки, способствуют развитию координации, выносливости, гибкости, силы и быстроты реакции, а также положительно влияют на психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию детей [3].

Современные исследования подтверждают, что систематические занятия танцевальным спортом способствуют улучшению функциональных возможностей детского организма и развитию двигательной культуры [8]. Вместе с тем в практике тренеров сохраняются трудности, связанные с индивидуализацией тренировочного процесса и оптимальной дозировкой нагрузок, что требует дальнейшего научного обоснования. Таким образом, актуальность темы связана с необходимостью повышения эффективности физической подготовки детей 6–8 лет за счет внедрения средств современного танцевального спорта в тренировочный процесс.

*Объект исследования* – тренировочный процесс занятий танцевальным спортом детей 6–8 лет. *Предмет исследования* – влияние комплекса средств современного танцевального спорта на физическую подготовленность детей 6–8 лет. *Цель исследования* – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность влияния комплекса средств современного танцевального спорта на физическую подготовленность детей 6–8 лет. Предполагалось, что применение специально разработанного комплекса упражнений современного бального танца в тренировочном процессе способствует улучшению физической подготовленности детей 6–8 лет.

В исследовании были поставлены следующие *задачи*.

1. Изучить современные теоретико-методические подходы к применению комплекса средств современного танцевального спорта для повышения физической подготовленности детей 6–8 лет.

2. Разработать методику тренировочных занятий с использованием комплекса средств танцевального спорта, адаптированную для детей 6–8 лет.

3. Провести экспериментальную апробацию разработанной методики на группе детей 6–8 лет, оценить динамику изменений их физической подготовленности.

4. Разработать методические рекомендации по применению комплекса средств современного танцевального спорта в тренировочных занятиях для детей младшего школьного возраста.

Решение поставленных задач осуществлялось посредством применения общенаучных и специальных методов: теоретический анализ научной и учебной литературы, наблюдение, диагностические методики, педагогический эксперимент, тестирование, количественная и качественная интерпретация результатов, методы математической статистики.

*Результаты исследования.* Изучение научно-методической литературы позволили определить теоретико-методические подходы к применению комплекса средств современного танцевального спорта для повышения физической подготовленности детей 6–8 лет.

Анализируя анатомо-физиологические особенности детского организма выявлено, что для возрастного периода с 6 до 8 лет характерны высокая возбудимость и пластичность нервной системы, что предопределяет особенности развития физических качеств. На этот период приходится активное развитие (сенситивный период) координационных качеств, гибкости, общей выносливости. Развитие силовых качеств имеют начальный уровень развития и необходимо постепенное укрепление. Применение физической культуры позволяет совершенствовать развитие различных систем у ребенка, включая кардиореспираторную и дыхательную системы [6].

Танцевальный спорт является одним из направлений современного спорта [5]. Танцевальный спорт – танцевальное соревнование, включающее балльные танцы и отличающееся от выставочного танца. Все танцоры демонстрируют свои танцевальные навыки наряду со спортивными способностями, обеспечивая захватывающее представление. Всемирная федерация танцевального спорта (WDSF) является высшим международным руководящим органом этого вида спорта.

Анализ статей позволил установить, что занятия танцевальным спортом способствуют комплексному развитию физических качеств – координации, гибкости, выносливости и силы – у детей младшего школьного возраста [1]. Танцевальная активность положительно влияет на эмоциональное состояние и мотивацию детей к регулярной физической активности, что повышает эффективность занятий [2]. Спортивные балльные танцы развивают не только физические, но и социальные навыки, включая взаимодействие с партнером, чувство ритма и дисциплину [3]. Спортивные танцы имеют оздоровительный и профилактический потенциал.

Изучая методические подходы к применению комплекса средств современного танцевального спорта в занятиях с детьми 6–8 лет, определены следующие подходы, в частности, анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста (возрастная категория), постепенность нагрузки, системность, индивидуализация и мотивация [9]. Они основаны на сочетании танцевальных, фитнес-ориентированных, игровых и межвидовых двигательных упражнений, музыкальной ритмичности, индивидуализации и прогрессивной сложности.

Педагогический эксперимент предусматривал внедрение в учебно-воспитательный процесс экспериментальной группы детей разработанный автором комплекс средств современного танцевального спорта. Исследование проводилось поэтапно и включало констатирующий, формирующий и контрольный этапы, что позволило достоверно проследить изменения уровня физической подготовленности участников и оценить эффективность предложенной программы.

В эксперименте приняли участие две группы детей по 20 человек, которые были разделены по полу на подгруппы мальчиков и девочек и распределены на экспериментальную и контрольную группы. Возраст испытуемых составил 6–8 лет.

Перед применением экспериментальной методики было проведено предварительное тестирование детей дошкольного возраста и определен уровень развития физических качеств, который оценен ниже нормативных значений. Статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами как у девочек, так и у мальчиков не выявлено ( $p > 0,05$ ), что свидетельствует об их однородности и сопоставимости по исходному уровню физического развития. Полученные данные подтверждают необходимость целенаправленного педагогического воздействия для повышения показателей физической подготовленности.

Экспериментальная методика была направлена на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством применения средств танцевального спорта и включала упрощенные базовые движения медленного вальса, ча-ча-ча, самбы и джайва. Дополнительно на занятиях применялись общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие координации, гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости и чувства ритма.

Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года – с сентября 2024 г. по март 2026 г. Экспериментальная методика была направлена на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей 6–8 лет средствами танцевального спорта с учетом возрастных анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей младшего школьного возраста. В основу методики положены элементы европейской и латиноамериканской программы танцевального спорта (упрощенные базовые шаги медленного вальса, ча-ча-ча, самбы, джайва), а также общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие координа-

ционных способностей, гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости и чувства ритма.

Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 45–60 минут. Структура занятия включала: подготовительную часть (10–15 мин); основную часть (25–35 мин); заключительную часть (5–10 мин). Нагрузка дозировалась с учетом возрастных особенностей детей. Преобладал игровой и вариативный метод обучения. Использовались повторный, интервальный, соревновательный и круговой методы организации упражнений. В таблице 1 представлена структура тренировочного занятия.

Таблица 1

Структура тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание	Продолжительность	Педагогическая направленность
Подготовительная	Ритмическая разминка под музыку, ходьба и бег с изменением темпа, упражнения на координацию, ОРУ	10–15 мин	Подготовка сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем к нагрузке
Основная	Освоение базовых шагов танцев (вальс, ча-ча-ча, самба), прыжковые упражнения, вращения, упражнения на равновесие, танцевальные комбинации	25–35 мин	Развитие физических качеств и специальных двигательных навыков
Заключительная	Упражнения на растяжку, дыхательные упражнения, подвижные танцевальные игры	5–10 мин	Снижение функционального напряжения, развитие гибкости

Структура занятия обеспечивала комплексное воздействие на организм ребенка и способствовала гармоничному развитию физических качеств. Разработанные комплексы упражнений (таблица 2) представляют собой структурированные блоки средств танцевального спорта, направленные на целенаправленное развитие отдельных физических качеств у детей 6–8 лет. Комплексы сфор-

мированы с учетом принципов доступности, постепенности усложнения и вариативности двигательной деятельности.

Таблица 2

## Комплексы упражнений

Упражнение	Дозировка	Развиваемые качества
Комплекс 1		
Шаги вальса в медленном темпе	3×1 мин	Координация, ритм
Передвижения с хлопками в заданном ритме	3×30 сек	Ритмичность
Повороты на месте (¼, ½ оборота)	3×8 раз	Равновесие
Танцевальная связка под музыку	2–3 повторения	Согласованность движений
Комплекс 2		
Прыжки с продвижением вперед	3×8–10 раз	Взрывная сила
Шассе (cha-cha-cha) в быстром темпе	3×30 сек	Скорость
Прыжки «джайв»	3×20 сек	Скоростно-силовая выносливость
Прыжки из полуприседа	3×6–8 раз	Сила ног
Комплекс 3		
Наклоны вперед с фиксацией	3×8 раз	Гибкость
Отведение рук назад	3×10 раз	Подвижность плечевых суставов
Прогибы в грудном отделе	3×6–8 раз	Формирование осанки
Стретчинг под музыку	5–7 мин	Эластичность мышц
Комплекс 4		
Непрерывная танцевальная композиция	2×2 мин	Общая выносливость
Самба в умеренном темпе	3×1 мин	Специальная выносливость
Круговая танцевальная эстафета	2–3 круга	Функциональная устойчивость

Для сравнения дети контрольной группы занимались в течение педагогического эксперимента по традиционной программе физического воспитания в ДОУ, включавшей стандартные общеразвивающие упражнения, беговые задания, подвижные игры и элементы гимнастики без целенаправленного использования средств танцевального спорта.

Результаты контрольного этапа эксперимента подтвердили высокую эффективность применения комплексов упражнений современного танцевального спорта для физического развития детей 6–8 лет. Достоверное улучшение всех показателей физической подготовленности в экспериментальной группе – скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ко-

ординации – свидетельствует о системном и комплексном воздействии предложенных танцевальных упражнений.

Динамика изменения результатов тестирования представлена в таблице 3 и 4.

Таблица 3

Динамика изменения результатов тестирования  
в ходе проведенного эксперимента в экспериментальной группе

Тест	Результат		Прирост		Статистические данные	
	в начале	в конце	абс.	%	трасч.	p
Девочки						
Бег на 30 м, сек	7,28±0,06	6,97±0,05	0,31	4,3	3,74	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	3,30±0,21	5,00±0,33	1,7	51,5	4,29	<0,05
Смешанное передвижение на 1000 м, мин:сек	7,47±0,03	7,24±0,02	0,23	3,1	6,23	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	2,10±0,13	2,78±0,12	0,68	32,4	3,93	<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	94,50±1,71	101,00±5,40	6,5	6,9	2,69	<0,05
Отведение рук назад, град	27,10±0,64	31,60±0,67	4,5	16,6	4,86	<0,05
Удержание положения – равновесие на одной ноге, сек	4,60±0,34	6,30±0,40	1,7	37,0	3,26	<0,05
Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение, кол-во раз	4,40±0,31	6,80±0,39	2,4	54,5	4,85	<0,05
Мальчики						
Бег на 30 м, сек	7,01±0,06	6,44±0,06	0,57	8,1	6,59	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	6,30±0,30	8,90±0,38	2,6	41,3	5,38	<0,05
Смешанное передвижение на 1000 м, мин:сек	7,26±0,02	6,99±0,02	0,27	3,7	8,16	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	1,68±0,10	2,28±0,08	0,6	35,7	4,82	<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	99,70±2,29	109,70±2,71	10	10,0	2,82	<0,05
Отведение рук назад, град	14,70±0,60	17,60±0,54	2,9	8,1	6,59	<0,05
Удержание положения – равновесие на одной ноге, сек	3,50±0,22	5,90±0,35	2,4	41,3	5,38	<0,05
Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение, кол-во раз	3,60±0,22	8,20±0,39	4,6	3,7	8,16	<0,05

Таблица 4

Динамика изменения результатов тестирования  
в ходе проведенного эксперимента в контрольной группе

Тест	Результат		Прирост		Статистические данные	
	в начале	в конце	абс.	%	трасч.	p
Девочки						
Бег на 30 м, сек	7,42±0,11	7,25±0,10	0,17	2,3	1,16	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	3,20±0,20	3,70±0,15	0,50	15,6	1,99	>0,05
Смешанное передвижение на 1000 м, мин:сек	7,44±0,02	7,38±0,01	0,06	0,8	1,96	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	1,96±0,11	2,22±0,09	0,26	13,3	1,85	>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	92,30±1,63	95,80±1,82	3,50	3,8	1,43	>0,05
Отведение рук назад, град	27,40±0,65	28,80±0,70	1,40	5,1	1,47	>0,05
Удержание положения – равновесие на одной ноге, сек	4,30±0,30	4,60±0,27	0,30	7,0	0,75	>0,05
Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение, кол-во раз	4,60±0,30	5,10±0,23	0,50	10,9	1,41	>0,05
Мальчики						
Бег на 30 м, сек	7,08±0,07	7,12±0,11	0,04	0,6	0,32	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5,90±0,31	6,70±0,26	0,80	13,6	1,96	>0,05
Смешанное передвижение на 1000 м, мин:сек	7,23±0,01	7,18±0,02	0,05	0,7	1,95	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	1,58±0,08	1,78±0,07	0,20	12,7	1,85	>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	99,60±1,86	102,30±1,77	2,70	2,7	1,05	>0,05
Отведение рук назад, град	14,40±0,48	15,70±0,45	1,30	9,0	1,99	>0,05
Удержание положения – равновесие на одной ноге, сек	3,00±0,15	3,40±0,16	0,40	13,3	1,81	>0,05
Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение, кол-во раз	4,90±0,23	5,40±0,16	0,50	10,2	1,76	>0,05

По полученным данным установлен больший прирост в развитии физических качеств у детей экспериментальной группы, что имеет достоверные различия ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе не отмечаются достоверные различия в результатах тестирования ( $p > 0,05$ ).

Наглядно результаты эксперимента и его эффективность представлены на рис. 1 (в группе девочек) и рис. 2 (в группе мальчиков).

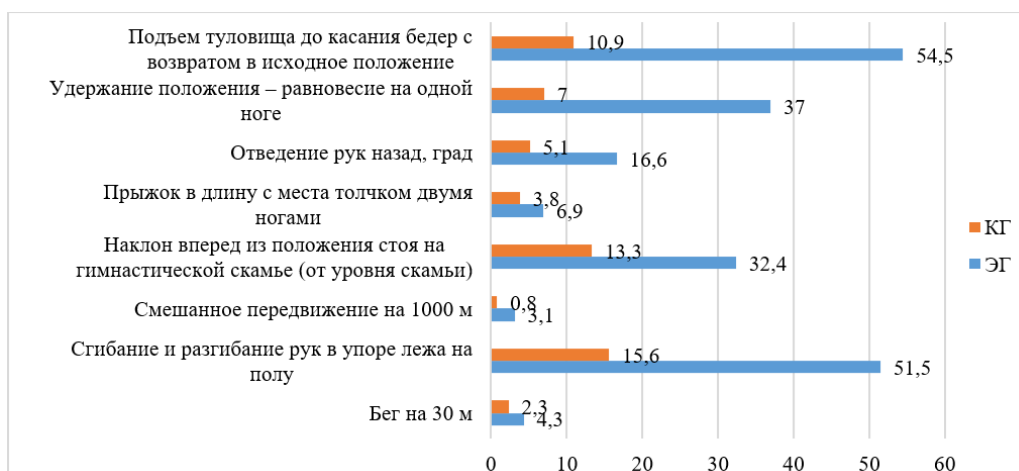


Рис. 1. Эффективность эксперимента в группе девочек, %

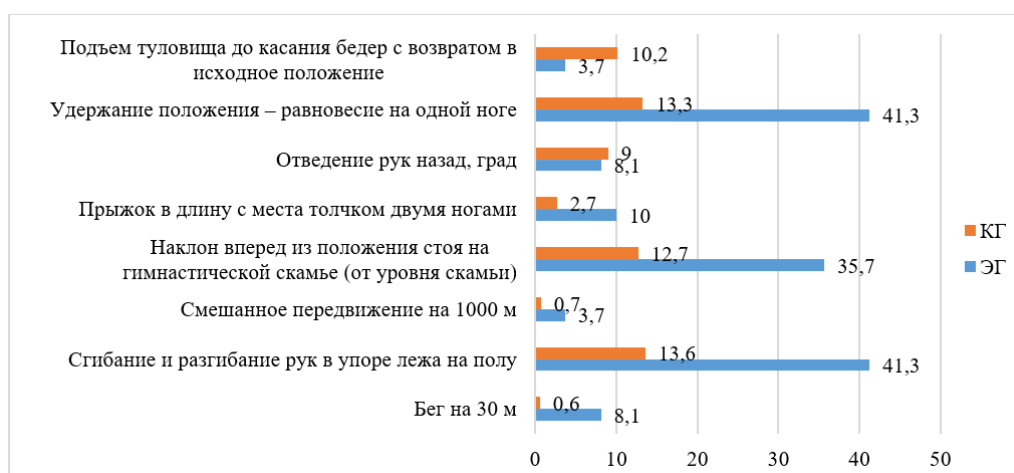


Рис. 2. Эффективность эксперимента в группе мальчиков, %

В результате анализа полученных данных установлены были достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами ( $p < 0,05$ ), что указывает на положительный эффект применения танцевального спорта в развитии физических качеств.

Полученные данные указывают, что систематическое применение комплекса средств спортивного танца является эффективным педагогическим инструментом для гармоничного физического развития детей младшего школьного возраста, обеспечивая достижение нормативных показателей физической подго-

товленности и формирование устойчивых двигательных навыков, что подтверждает гипотезу исследования и позволяет рекомендовать разработанную методику для внедрения в практику дополнительного образования и начальной спортивной подготовки детей 6–8 лет, обеспечивая комплексное и эффективное физическое развитие на начальном этапе обучения.

В результате проведенного исследования сделаны следующие выводы.

1. Выявлены педагогически обоснованные принципы применения комплекса средств современного танцевального спорта для развития физических качеств детей 6–8 лет. Определены основные направления воздействия на скоростные, силовые, выносливость, гибкость и координацию.

2. Создана адаптированная методика занятий с комплексом танцевальных упражнений, учитывающая возрастные и психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста. Методика предусматривает структурирование занятий по подготовительной, основной и заключительной частям, постепенное усложнение упражнений и систематическое развитие всех компонентов физической подготовленности.

3. Проведен педагогический эксперимент с участием детей 6–8 лет. Результаты контрольного тестирования показали достоверное повышение скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что подтверждает эффективность разработанной методики.

4. Разработаны научно обоснованные методические рекомендации по использованию комплекса средств танцевального спорта в тренировочных занятиях для младших школьников. Рекомендации учитывают возрастные особенности, принципы постепенности, доступности, вариативности и эмоциональной насыщенности занятий, обеспечивая комплексное развитие физических и координационных качеств детей.

Методические рекомендации организации занятий танцевальным спортом с детьми 6–8 лет:

- занятия рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю продолжительностью 45–60 минут;
- структура занятия должна включать подготовительную, основную и заключительную части;
- нагрузка должна носить умеренный характер с постепенным увеличением объема и интенсивности;
- обязательным является чередование динамических и координационно-сложных упражнений с элементами активного отдыха;
- следует учитывать индивидуальные особенности детей (уровень физической подготовленности, темп освоения движений).

### ***Список литературы***

1. Аболянина С.Г. Влияние методики занятий спортивным танцам с элементами «Harpy Fit» на физическую подготовленность детей 5–6 лет / С.Г. Аболянина, А.О. Трачук // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №81-4. – С. 4-7. EDN KGYHJI
2. Бардин В.Д. Технологии повышения эффективности тренировочного процесса в спортивных бальных танцах / В.Д. Бардин // Universum: филология и искусствоведение. – 2025. – №2(128). – С. 36-41. DOI 10.32743/UniPhil.2025.128.2.19326. EDN QVFMQP
3. Блажков И.В. Танцевальный спорт как направление развития спорта в молодежной среде / И.В. Блажков, Н.В. Богдан // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых (Челябинск, 20 апреля 2021 г.). – Челябинск, 2021. – С. 402-404. EDN QDUUST
4. Блажков И.В. Танцевальный спорт как направление развития спорта в молодежной среде / И.В. Блажков, Н.В. Богдан // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и моло-

дых ученых (Челябинск, 20 апреля 2021 г.). – Челябинск, 2021. – С. 402-404. EDN QDUUST

5. Вакуленко Е.С. Танцевальный спорт как одно из направлений современного спорта / Е.С. Вакуленко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции (Краснодар, 01 февраля – 30 2019 г.). Т. 1. – Краснодар, 2019. – С. 298. EDN TWIOFW

6. Волосникова А.А. Особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе занятий / А.А. Волосникова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы конференции. – 2020. – С. 26-29. EDN OEMAFD

7. Зырянов Д.П. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста при занятиях волейболом / Д.П. Зырянов // Постулат. – 2020. – №1(51). – С. 44. EDN WCEDCY

8. Коростелева М.М. Возможность использования средств гимнастики, танцевального спорта и фитнеса в адаптивной физической культуре / М.М. Коростелева, И.В. Кобелькова, М.С. Кобелькова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 29 октября 2021 г.). – Казань, 2021. – С. 176-178. EDN UPRCGV

9. Эсенаманова А. Танцевальный спорт и его особенности обучения / А. Эсенаманова, А. Мяммедова, С. Байраммырадова // *Ceteris paribus*. – 2023. – №5. – С. 114-116. EDN ZLWLST