

Дата публикации: 01.03.2022  
DOI: 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_01\_37  
УДК 793.3

Publication date: 01.03.2022  
DOI: 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_01\_37  
UDC 793.3

## НЕОБХОДИМОСТЬ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ

Ю.В. Баркова<sup>1</sup>, И.Ю. Горская<sup>1,2</sup>, Т.А. Линдт<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

<sup>2</sup>Омский государственный университет путей сообщения, г. Омск, Россия

**Аннотация.** В данной статье представлено описание теоретической и эмпирической составляющей методики, которая позволяет провести всесторонний контроль общей и специальной физической подготовленности юных танцовщиц 8-9 лет на занятиях оздоровительной хореографией. В ходе исследования, разработаны и успешно внедрены в практику хореографических школ тестовые задания, которые помогают достоверно определить уровень общей и хореографической подготовленности юных танцовщиц. В данной статье предложено описание критериев дифференцированной оценки для оптимального контроля компонентов подготовленности юных танцовщиц. Приведен пример построения индивидуального профиля общей и хореографической подготовленности для занимающихся хореографией в рамках оздоровительных занятий. Предложенная программа тестирования (традиционные, модифицированные, а также специально разработанные тесты) и интерпретация полученных результатов (с использованием построения индивидуального профиля уровня развития общей и специальной (хореографической) подготовленности) в ходе оздоровительных занятий хореографией с девочками младшего школьного возраста позволяет осуществлять контроль подготовленности, провести анализ полученных данных и рекомендовать результаты исследования для использования их в практике работы хореографических коллективов. Изложены перспективы использования разработанной методики оценки уровня физической подготовленности юных танцовщиц 8-9 лет и даны практические рекомендации для работы специалистов хореографических коллективов.

**Ключевые слова:** подготовленность, юные танцовщицы, методика, занятия, хореография.

## THE NEED TO CONTROL THE PHYSICAL FITNESS OF 8-9 YEARS OLD GIRLS ENGAGED IN CHOREOGRAPHY

Yu.V. Barkova<sup>1</sup>, I. Yu. Gorskaya<sup>1,2</sup>, T.A. Lindt<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

<sup>2</sup>Omsk State Transport University, Omsk, Russia

**Annotation.** This article presents a description of the theoretical and empirical component of the methodology, which allows a comprehensive control of the general and special physical fitness of 8-9 years old dancers during health-improving choreography classes. In the course of the research, test tasks were developed and successfully introduced into the practice of choreographic schools, which help to reliably determine the level of general and choreographic fitness of the dancers. This article also offers a description of the differentiated assessment criteria for an appropriate control of the components of the dancers' fitness. An example of building an individual profile of general and choreographic fitness for those engaged in choreography within the framework of health-improving classes is given. The proposed testing program (traditional, modified, as well as specially designed tests) and the interpretation of the results obtained (using the construction of an individual profile of the level of development of general and special (choreographic) fitness) during health-improving choreography classes with girls of primary school age makes it possible to control fitness, conduct analysis of the data obtained and recommend the results of the research for their use in the practice of the work of choreographic groups. The prospects of using the developed methodology for assessing the level of physical fitness of 8-9 years old dancers are stated and practical guidelines for the work of specialists of choreographic groups are given.

**Key words:** fitness, young dancers, methodology, classes, choreography.

**Введение.** В настоящее время поиск оптимальных научных разработок для оптимизации контроля и оценки показателей двигательной подготовленности подрастающего поколения является актуальным вопросом. Решение проблемы педагогического контроля в сфере физической культуры и спорта может быть реализовано посредством разработки количественных критериев оценки наиболее информативных показателей, характеризующих уровень физической подготовленности разных категорий занимающихся. Разработка оптимальных средств контроля для оценки двигательной подготовленности подрастающего поколения, занимающихся в спортивных и оздоровительных группах, позволяет оптимизировать процесс занятий. Особенно это актуально для занимающихся оздоровительными формами физической культуры в младшем школьном возрасте, так как в данном возрасте происходит формирование основных двигательных умений, и неадекватное планирование нагрузок может привести к потере интереса детей к занятиям, снижению уровня здоровья, травмам [1-3].

На современном этапе прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, обусловленная многочисленными факторами, среди которых снижение уровня двигательной активности, гиподинамия, глобальная компьютеризация, социальные, экологические, демографические факторы [1, 4, 5, 6]. Это свидетельствует о низком уровне культуры здоровья у значительной части населения, а также о неэффективности урочных форм физического воспитания детей.

В этой связи, возрастает роль дополнительных форм занятий оздоровительной направленности, подобранных в соответствии с интересами и потребностями современных детей. Значительную популярность имеют занятия хореографической направленности, особенно для девочек, ввиду эстетичности, музыкального сопровождения, разнообразия видов хореографии, возмож-

ности формирования красивого телосложения, пластики, хорошей физической подготовленности.

В современной хореографии от исполнителей требуется высокий уровень развития основных двигательных качеств, таких как гибкость, ритмичность, координация, оптимальная подвижность в различных отделах тела, двигательная память, силовой компонент движений и выносливость [7].

По мнению Т.Н. Кореньякиной (2020), хореографическая деятельность оказывает существенное воздействие как на качество, так и на темп физического развития человека [2]. Регулярные физические нагрузки, хореографические движения придают гибкость и элегантность движениям, развивается мышечный компонент опорно-двигательного аппарата танцовщиц, следовательно, физические нагрузки хореографической направленности являются значимым фактором, который оказывает существенное влияние на физическую составляющую подрастающего организма. Как считает Л.Д. Ивлева (2017), во время тренировки у танцоров физическая нагрузка по своей интенсивности и плотности практически приравнивается нагрузке спортсменов в ряде видов спорта [8].

В современной хореографии прослеживаются изменения, связанные с увеличением физической составляющей хореографической композиции и повышением уровня сложности хореографических элементов движений за счет включения максимально сложных двигательных действий. Многие специалисты в данной области считают это совершенствованием хореографии. Специалисты в хореографической области считают, что необходимо акцентировать внимание на физической подготовленности танцовщиц и учитывать наиболее значимые двигательные способности при организации учебного процесса [9]. Однако до настоящего времени статус хореографии приближен к танцевальным занятиям, в связи с чем, наблюдается слабая научно-методическая обеспеченность этого вида физической ак-

тивности с позиции теории и методики физического воспитания. Так, процесс занятий хореографией оздоровительной направленности с детьми в настоящее время практически не обеспечен критериями оценки уровня физической подготовленности, ввиду чего возникают проблемы контроля физического состояния и переносимости нагрузок, которые в этом виде двигательной активности достаточно велики. При этом, исследователи подчеркивают важность контроля физической подготовленности и работоспособности ребёнка, особенно в младшем школьном возрасте [7, 10].

Необходимо изучить содержание и специфику физической подготовки в структуре оздоровительных занятий хореографией для выявления наиболее значимых компонентов физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией, разработать и обосновать методику контроля физической подготовленности. Это позволит составить представление об особенностях физической подготовленности детей, занимающихся хореографией, так как в настоящее время основное внимание исследователей направлено на другие аспекты подготовки юных танцовщиц.

Цель исследования – оптимизировать подбор средств для контроля физической подготовленности танцовщиц младшего школьного возраста, занимающихся хореографией.

**Методы и организация исследования.** В исследовании были использованы следующие методы научного исследования:

1. Анализ научной и методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Тестирование;
5. Видеоанализ движений;
6. Методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского университета физической культуры и спорта и на базе хореографического коллектива НП «Центр современной хореографии и творческого развития детей»

г. Омска. В исследовании приняли участие девочки в возрасте 8-9 лет, в количестве 40 человек. Для выявления наиболее значимых критериев общей и специальной физической подготовленности юных танцовщиц проводилось анкетирование, в котором респондентами были эксперты (специалисты в сфере хореографии) в количестве 15 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе исследования обоснована, разработана и апробирована методика оценки и контроля физической подготовленности юных танцовщиц (для оценки общих и специальных двигательных способностей). Состав тестовой программы подбирался на основе результатов проведенного анкетирования специалистов, а также собственного практического опыта авторов статьи. В тестовую программу вошли наиболее информативные и доступные для данного возраста тесты общей направленности и тесты, позволяющие оценить уровень специальной подготовленности. Основной акцент сделан на наиболее значимые двигательные способности для данного вида физической активности, выявленные в ходе проведения анкетирования. В программу тестирования входят тесты для оценки физической подготовленности по показателям скоростно-силовых, силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости, выносливости. В процессе разработки программы тестирования были учтены следующие факторы: возрастные особенности детей 8-9 лет, специфика физических нагрузок хореографической направленности, значимость показателей физической подготовленности для успешности в этом виде физической активности. При составлении программы использованы как общепринятые тесты, так и тесты собственной разработки (апробированы и проверены на надежность тест-ретест методом,  $r=0,80-0,87$ ). Тесты, включенные нами в программу тестирования, не требуют сложной аппаратуры, доступны для использования тренерами-преподавателями в типовых условиях зала для занятий хорео-

графией. Для точности проведения тестирования, связанного с замером углов при выполнении хореографических элементов (например, выполнение “Grand battement”), рекомендуется использовать программу видеоанализа движений (в любом доступном варианте, например, бесплатная программа для мобильных устройств “Hudl Technique”, установленная на устройстве i-pod), что позволяет точно определить величину угла при выполнении элемента, отклонение от модельного уровня выполнения. Для детальной оценки общих и специальных характеристик двигательной подготовленности были разработаны количественные нормативные критерии их оценки для юных танцовщиц 8-9 лет.

В разработанной программе основным средством оценки физической подготовленности являлись тестовые задания, имеющие различную степень сложности и требующие максимальной собранности и мобилизации своих ресурсов, для качественного выполнения заданных двигательных действий. Это в свою очередь предъявляет высокие требова-

ния к качественному и поэтапному контролю на каждом этапе выполнения тестовых заданий.

В настоящее время в практике реализации оздоровительных занятий хореографией отсутствуют объективные средства оценки физической подготовленности. В этой связи, мы посчитали важным и первоочередным на данном этапе исследования разработку критериев оценки физической подготовленности юных танцовщиц. Для этой цели нами были разработаны дифференцированные шкалы оценки, включающие нормативные показатели по различным тестовым заданиям. Это и явилось нормативной базой для дальнейшего проведения исследования (табл. 1) с участием девочек 8-9 лет, посещающих оздоровительные занятия хореографией. При построении дифференцированных шкал оценки положен традиционный прием шкалирования с использованием средних значений и среднеквадратических отклонений ( $X \pm 0,5\sigma$ ). Шкалы содержат словесную (низкий, средний, высокий уровень) и балльную (от 1 до 3 баллов) оценку. Дифференцированные шкалы разработаны по всем проводимым тестам.

Таблица 1

Диапазон шкалирования показателей для дифференцированной оценки уровня физической подготовленности

Оценка словесная	Баллы	Показатели ОФП и СФП
1. Н.У.	1	От $X - 0,5\sigma$ и ниже
2. С.У.	2	От $X - 0,5\sigma$ до $X + 0,5\sigma$
3. В.У.	3	От $X + 0,5$ и выше

Примечание: Низкий уровень – Н.У.; Средний уровень – С.У.; Высокий уровень – В.У.

Использование разработанных оценочных критериев даёт возможность сопоставить полученные результаты с нормативными значениями. Это позволит своевременно выявить слабые звенья в выполнении моторных заданий, внести своевременную коррекцию в тренировочный процесс и тем самым повысить уровень физической подготовленности юных танцовщиц.

В разработанную методику тестирования кроме дифференцированных шкал

оценки включено и построение индивидуального профиля физической подготовленности юных танцовщиц. Для индивидуализации оценки двигательной подготовленности занимающихся необходимо проанализировать результаты каждой девочки, сопоставить их с разработанными шкалами, затем определить полученный уровень результата и построить таблицу (индивидуальный профиль) (табл. 2), либо график для графического отображения полученных результа-

тов. Контроль уровня физической подготовленности с использованием построения индивидуального профиля необходимо осуществлять не реже 2-х раз в год, при необходимости применяя промежуточный контроль по отдельным тестам для отслеживания динамики изменения отстающих показателей. Таким образом, использование индивидуального профиля развития общей физической и специальной (хореографической) подготовленности позволяет выявить основные направления коррекции и развития основных компонентов подготовленности юных танцовщиц. По показателям общих и специальных тестовых заданий спе-

циалисты хореографических школ могут индивидуализировать процесс подготовки, что в свою очередь приведет к оптимизации педагогического воздействия при работе с данной категорией школьниц.

Предложенные дифференцированные критерии оценки основных компонентов общей и специальной подготовленности юных танцовщиц, позволяющие учесть специфику их двигательной активности, способствуют адекватному планированию предъявляемых нагрузок, своевременной коррекции и индивидуализации подготовки, что оптимизирует процесс оздоровительных занятий хореографией с девочками младшего школьного возраста.

Таблица 2

Схема индивидуального профиля уровня развития физической подготовленности девочек, занимающихся хореографией

Баллы (уровень)		1 (низкий)	2 (средний)	3 (высокий)
Двигательные способности				
Координация	1. «Проба А.И. Яроцкого», с	*		
	2. Хореографическая стойка на одной ноге без зрительного контроля, с	*		
	3. Три кувырка вперед, время выполнения, с	*		
Гибкость	4. «Наклон туловища вперед в положении стоя в первой классической позиции», см	*		
	5. «Наклон туловища вперед в положении стоя», см		*	
	6. Мост, см	*		
	7. Поднимание рук с гимнастической палкой вверх в положении лежа на животе, см		*	
	8. Разведение ног в стороны (шпагат), см		*	
	9. Хореографический мост (кисти на голень), см		*	
	10. Правый шпагат со скамейки, см		*	
11. Левый шпагат со скамейки, см		*		
Статическая выносливость	12. Сохранение хореографической позы, с	*		
	13. «Удержание туловища», с	*		
	14. Стойка на одной ноге, с		*	
Силовые способности	15. Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	*		
	16. «Поднимание и опускание прямых ног», кол-во раз	*		
	17. Подтягивание в висе лежа, кол-во раз	*		

Продолжение таблицы 2

Скоростно-силовые способности	18. Прыжок в длину с места, см	*		
Скоростные способности	19. Бег 30 м, с		*	
	20. Прыжки на скакалке, кол-во раз (30 с)		*	
Специфические хореографические способности	21. "Grand battement", градусы		*	
	22. "Releve liant", с		*	
	23. Упражнение для стоп en'dehour, см	*		
	24. "Grand pas-de-chat" с правой ноги, градус		*	
	25. "Demi-plie", глубина приседа, см		*	
	26. "Temps lie saute", высота прыжка, см	*		
	27. "Releve", с	*		
	28. «Наклоны корпуса назад у станка», расстояние от макушки до пола, см		*	

Примечание: \* – уровень физической подготовленности

**Заключение.** Таким образом, предложенный вариант оценки (традиционные, модифицированные, а также специально разработанные тесты) и интерпретация полученных результатов (с использованием построения индивидуального профиля уровня развития общей и специальной (хореографической) подготовленности) в ходе оздоровительных занятий хореографией с девочками младшего школьного возраста позволяет осуществлять контроль подготовленности,

проводить последующий анализ полученных данных, отслеживать влияние занятий на физическое состояние занимающихся, анализировать групповую и индивидуальную динамику происходящих изменений, обосновывать пути коррекции процесса дальнейшей подготовки и рекомендовать результаты исследования для использования их в практике работы хореографических коллективов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горская И.Ю. Аспекты классифицирования средств координационной подготовки в спорте / И.Ю. Горская // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. Материалы 5-й Международной научно-практической конференции. – Омск: Изд-во ОмГТУ. – 2019. – С. 50-56.
2. Корнякина Т.Н. Теоретико-методические аспекты художественно-эстетического развития младших школьников на занятиях хореографией / Т.Н. Корнякина, А.С. Арифудин // Педагогические исследования. – 2020. – № 4. – С. 25-31.
3. Корягина Ю.В. Сравнительный анализ физического развития детей младшего школьного возраста из России с детьми разных стран /

- Ю.В. Корягина, С.В. Нопин, Г.Н. Тер-Акопов, А.Н. Копанев, С.М. Абуталимова // Курортная медицина. – Ессентуки. – 2020. – № 3. – С. 126-131.
4. Бакланова О.А. Теоретические основы развития мотивации в процессе занятий современной хореографией / О.А. Бакланова, Н.А. Васильева // Евразийский союз ученых. – 2021. – № 1-1 (82). – С. 9-15.
5. Ершова О.В. Основы формирования исполнительских умений и навыков младших школьников на занятиях хореографией / О.В. Ершова, Н.М. Якушева // Среднее профессиональное образование. – 2020. – № 6(298). – С. 22-25.

6. Нагаева Т.А. Основы формирования здоровья детей и подростков / Т.А. Нагаева, Н.И. Басарева, Д.А. Пономарева // Курс лекций. – Томск. – 2020. – 197 с.
7. Ланда Б.Х. Мониторинг физических качеств обучающихся: актуальная технология управления организацией физического воспитания / Б.Х. Ланда // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 33.
8. Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии. Учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 52.03.01 Хореографическое искусство, направленность (профиль) «Искусство балетмейстера» / Л.Д. Ивлева // Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск. – 2017. – 82 с.
9. Ерес'ко И.Е. Аспекты преподавания техники вращений в классическом танце в учебном процессе / И.Е. Ерес'ко, Д.В. Ерес'ко // В сборнике: Личность, творчество, образование в социокультурном пространстве Дальнего Востока России и стран Азиатско-Тихоокеанского региона. материалы Международной научно-практической конференции. – Хабаровск. – 2020. – С. 113-119.
10. Хрипкова А.Г. Физиологические и психолого-педагогические основы 12-летнего образования / А.Г. Хрипкова, В.П. Зинченко // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2000. – № 5. – С. 3.
3. Koryagina Yu.V. Comparative analysis of physical development of children of primary school age from Russia with children from different countries / Yu.V. Koryagina, S.V. Nopin, G.N. Ter-Akopov, A.N. Kopanov, S.M. Abutalimova // Resort Medicine. – Essentuki. – 2020. – № 3. – P. 126-131.
4. Baklanova O.A. Theoretical foundations for the development of motivation during modern choreography classes / O.A. Baklanova, N.A. Vasil'eva // Eurasian Union of Scientists. – 2021. – №. 1-1(82). – P. 9-15.
5. Ershova O.V. Fundamentals of the formation of performing skills and abilities of junior schoolchildren in choreography classes / O.V. Ershova, N.M. Yakusheva // Secondary Vocational Education. – 2020. – № 6(298). – P. 22-25.
6. Nagaeva T.A. Basics of forming health in children and adolescents // Т.А. Nagaeva, N.I. Basareva, D.A. Ponomareva / Course of lectures. – Tomsk. – 2020. – 197 p.
7. Landa B.Kh. Monitoring physical qualities of students: a relevant technology for managing the organization of physical education // B.Kh. Landa / Theory and Practice of Physical Culture. – 2020. – № 1. – P. 33.
8. Ivleva L.D. Anatomy and biomechanics in choreography. Textbook for students studying in the specialty 52.03.01 – Choreographic art, profile – "Art of the ballet-master" / L.D. Ivleva // Chelyabinsk State Institute of Culture. – Chelyabinsk. – 2017. – 82 p.
9. Eres'ko I.E. Aspects of teaching the technique of rotations in classical dance in the educational process / I.E. Eres'ko, D.V. Eres'ko // From the collection: Personality, Creativity, Education in the Socio-Cultural Space of the Far East of Russia and the Countries of the Asia-Pacific region. Materials of the International Scientific and Practical Conference. – Khabarovsk. – 2020. – P. 113-119.
10. Khripkova A.G. Physiological, psychological and pedagogical foundations of 12-year education / A.G. Khripkova, V.P. Zinchenko / Standards and Monitoring in Education. – 2000. – № 5. – P. 3.

#### REFERENCES

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

**Юлия Владимировна Баркова** – аспирантка научно-педагогического факультета, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: [ula\\_barkova@yahoo.com](mailto:ula_barkova@yahoo.com).

**Инесса Юрьевна Горская** – доктор педагогических наук, профессор кафедры естественно-научных дисциплин, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru).

**Татьяна Александровна Линдт** – старший преподаватель кафедры естественно-научных дисциплин, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru).

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:**

**Yulia Vladimirovna Barkova** – Post-Graduate Student of the Faculty of Pedagogics, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: [ula\\_barkova@yahoo.com](mailto:ula_barkova@yahoo.com).

**Inessa Yur'evna Gorskaya** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Natural Sciences, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru).

**Tat'yana Aleksandrovna Lindt** – Senior Lecturer of the Department of Natural Sciences, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: [mbofkis@mail.ru](mailto:mbofkis@mail.ru).

**Для цитирования:** Баркова Ю.В. Необходимость контроля физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся хореографией / Ю.В. Баркова, И.Ю. Горская, Т.А. Линдт // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 1. DOI: 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_01\_37

**For citation:** Barkova Yu.V. The need to control the physical fitness of 8-9 years old girls engaged in choreography / Yu.V. Barkova, I. Yu. Gorskaya, T.A. Lindt // Modern Issues of Biomedicine. – 2022. – Vol. 6. – № 1. DOI: 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_01\_37