

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Теории, истории и педагогики искусства

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ
ХОРЕОГРАФИЕЙ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 371 группы Института искусств

Направление подготовки 51.04.02 «Народная художественная культура»

Профиль «Танцевальная культура»

ТРУШИНОЙ КСЕНИИ АЛЕКСАНДРОВНЫ

Научный руководитель:

доцент, кандидат
философских наук

_____ Л.С. Пестрякова

Зав. кафедрой:

доктор пед. наук, проф.

_____ И. Э. Рахимбаева

Саратов 2018

Введение. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние очень важно для растущего и развивающегося детского организма. Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

Физическое развитие тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы и формы организации физического развития в раннем дошкольном и школьном возрасте, а также преемственная связь между ними. Особенно важно физическое развитие в раннем и дошкольном детстве, когда происходит наиболее интенсивное развитие организма ребенка, когда формируются основные его движения, но вместе с тем организм еще очень слаб и раним. Физическое развитие детей дошкольного возраста направлено, прежде всего, на укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Большую роль в физическом развитии детей играет хореография. Обучение хореографии опирается на огромный комплекс движений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь детям развить свое тело, координацию и научиться свободно управлять своими движениями. На занятиях хореографией последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка, изучается самый широкий спектр положения рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Гимнастика всегда была родственным для хореографического искусства видом, более того – она создавалась на его базе. Включение элементов гимнастики в уроки хореографии на начальном этапе обучения способствует воспитанию культуры движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Постоянно возрастающие требования к исполнительскому мастерству в хореографии требуют от хореографа подготовки исполнителя с более развитыми физическими возможностями.

О значении физического развития говорится в трудах выдающихся педагогов: Я.А. Коменского, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского и др.

Важность целенаправленности организации работы по физическому развитию отмечали такие ученые, как Ю.Ф. Змановский, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн.

Многие исследователи (З.Л. Венкова, Т.Э. Токаева, В.Г. Алямовская, Т.И. Осокина) отмечают, что потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Огромный положительный опыт, доказывающий непосредственную взаимосвязь занятий хореографией с физическим развитием, накоплен в исследованиях педагогов и деятелей искусств: Л.Н. Богатковой, С.И. Букатиной, А.Я. Вагановой, Е.Д. Васильевой, Ю.Н. Григоровича, И.А. Моисеева, В.Ю. Никитина, Т.В. Пуртовой, М.М. Фокина, Б.В. Шавровой и др.

В контексте нашего исследования по выявлению особенностей физического развития детей на занятиях хореографией средствами гимнастики большую ценность представляют работы выдающихся деятелей в области спорта: И.А. Винер, Т.С. Лисицкой, И.А. Шипилиной и др.

Анализ научной и учебно-методической литературы позволяет сделать заключение о том, что включение средств гимнастики играет важную роль в физическом развитии детей на занятиях хореографии. Учитывая

возрастающую популярность хореографии, большое количество детей в центрах детского творчества, городских школах искусств и хореографических школах и заинтересованность начинающих педагогов в грамотном подходе к обучению и воспитанию детей, доказывает актуальность нашего исследования, и определяет выбор темы – «Физическое развитие детей на занятиях хореографии средствами гимнастики».

Цель исследования: рассмотреть особенности использования средств гимнастики на занятиях хореографией, направленные на физическое развитие детей .

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс на занятиях хореографией.

Предмет исследования: физическое развитие детей на занятиях хореографией средствами гимнастики.

Гипотезой исследования является предположение о том, что физическое развитие детей на занятиях хореографией будет эффективнее при условии использования средств гимнастики.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить физическое развитие детей как психолого-педагогическую проблему.
2. Определить пути взаимодействия гимнастики с хореографией.
3. Рассмотреть формы и методы работы по физическому развитию детей в детском хореографическом коллективе средствами гимнастики.
4. Разработать методические рекомендации по организации работы по физическому развитию детей в детском хореографическом коллективе средствами гимнастики.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы применялись следующие методы исследования:

- теоретическое изучение и анализ научных трудов и исследований по психологии, педагогике, искусствоведению, хореографическому искусству;
- изучение и обобщение опыта педагогов хореографической школы «Антре» г. Саратова;
- обработка полученных данных и обобщение результатов исследования.

Методологической основой исследования явились: идеи о том, что потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма (З.Л. Венкова, Т.Э. Токаева, В.Г. Алямовская, Ю.Ф. Змановский, Т.И. Осокина); принципы и закономерности физического развития подрастающего поколения (А.В. Кенеман, И.М. Козлов, М.В. Левин); исследовательские работы в области хореографии, посвященные развитию танцевальных данных (Т. Барышникова, Е.В. Габриелова и др.).

База исследования: хореографическая школа «Антре» г. Саратова.

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе обобщенных данных полученных в ходе изучения теоретической информации и проведенного практического исследования были составлены рекомендации по использованию средств гимнастики в физическом развитии детей на занятиях хореографией.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что определены формы и методы работы по физическому развитию детей в детском хореографическом коллективе средствами гимнастики; приведены упражнения для совершенствования физического развития детей средствами гимнастики на занятиях хореографией.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные рекомендации могут использоваться педагогами-хореографами на занятиях хореографией на начальных этапах обучения.

Основное содержание работы. В первой главе работы «теоретические основы физического развития детей в процессе хореографии средствами гимнастики» рассмотрены такие основные моменты, как, физическое развитие детей в соответствии возрастных особенностей и т.д

Первый параграф «физическое развитие детей как психолого-педагогическая проблема» научные исследования Н.А. Бернштейн, Н.Е. Введенский, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Ребенок в это время продолжает прибавлять в весе и расти (хотя и не так быстро, как после рождения), поэтому стоит уделить внимание привитию элементарных гигиенических навыков, формировать двигательную активность, а также проводить с детьми всевозможные закаливающие процедуры. Важно помнить, что все недочеты и пробелы в физическом развитии ребенка в дальнейшем исправить намного трудней, чем сформировать их изначально.

Двигаясь динамично, ребенок развивает упорство и волю в преодолении трудностей, познает окружающую действительность, учится быть самостоятельным. Физическая активность помогает малышу снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Физическое развитие детей всегда привлекало внимание исследователей. Ученые признавали физическое развитие только во взаимосвязи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовой деятельностью. Движения человека – своеобразное отражение всех процессов (биохимических, физиологических и психологических), происходящих в его организме. Результаты исследований оказывают значительное влияние на развитие теории и практики физического воспитания детей.

Второй параграф «пути взаимодействия гимнастики с хореографией» зарожделение художественной гимнастики как отдельного олимпийского вида спорта. Влияние художественной гимнастики на подготовку артистов балета.

Специальная физическая и исполнительская подготовка в художественной гимнастике также как и специальная хореографическая подготовка будущих артистов балета – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. На базе этой подготовки принято выделять следующие виды:

- физическую;
 - техническую;
 - тактическую;
 - психологическую;
 - теоретическую;
 - соревновательную
- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
- гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
 - сила – способность преодолевать внешнее сопротивление, или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
 - быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
 - прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
 - равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
 - выносливость – способность противостоять утомлению.

. Взаимодействие гимнастики и хореографии определяется тем, что в основе лежит развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости, координации. При этом для гимнастики характерны особые связи между различными сторонами двигательных проявлений, в котором каждый элемент, как и в хореографии – это фрагмент, деталь живого движения.

Вторая глава «практическая работа по физическому развитию детей в процессе занятий хореографией средствами гимнастики» рассмотрение основных характеристик физического развития детей. В параграфе «Формы и методы работы по физическому развитию детей в процессе занятий хореографией средствами гимнастики » были рассмотрены основные физические качества необходимые для точного и легкого исполнения любых танцевальных композиций.

Изучение форм и методов работы по физическому развитию детей в детском хореографическом коллективе средствами гимнастики позволяет отметить, что большое внимание следует уделить развитию гибкости, равновесия, правильного дыхания. Педагог может организовать работу с использованием фронтальных, сменно-групповых (или фронтально-групповых), индивидуально-групповых, поточных, поточно-групповых и игровых форм работы. В последнем параграфе «Методические рекомендации по организации работы по физическому развитию детей в детском хореографическом коллективе средствами гимнастики » рассмотрены комплексы гимнастических упражнений на развитие общих и специальных физических качеств (гибкости, силы, выносливости, устойчивости и т.д)

Закрепление и сохранение в памяти основных типовых упражнений — обязательное условие успешного обучения и тренировки. Усложняя в процессе многократного повторения главное, основное упражнение различными деталями и дополнительными движениями, педагог каждый раз создает новые, незнакомые комбинации, которые помогают ученикам прочно запомнить и усвоить основы изучаемого материала; таков закон построения двигательного навыка. Постепенно простейшие соединения обрастают рядом

новых элементов, становятся все более сложными упражнениями, а затем — и упражнениями самой большой трудности.

Заключение. Известно, что действиями человека управляют интеллект и эмоции. Не менее активные функции в движениях человека выполняют его мышцы, при помощи которых он совершает свои физические действия. Мышцы танцовщика должны обладать достаточной силой, выносливостью, эластичностью и подвижностью, только тогда они будут выполнять свою работу экономно и целесообразно, без чрезмерной напряженности, которая ведет к скованности, а не свободе физического действия. Чем более развиты двигательные способности мышц, тем свободнее танцовщик может действовать на сцене.

Движение - это интеграл человеческой жизни. Оно выражает не какую-то одну человеческую способность (например, способность перемещаться в пространстве); в нем проявляется слитность, целостность существования человека. Наиболее ярко, непосредственно телесный опыт и движение проявлены в тех сферах жизненного опыта человека, которые принято называть физической, психологической, коммуникативной культурой личности, а также культурой поведения.

Физическое развитие детей всегда привлекало внимание исследователей. Ученые признавали физическое развитие только во взаимосвязи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовой деятельностью. Движения человека – своеобразное отражение всех процессов (биохимических, физиологических и психологических), происходящих в его организме. Результаты исследований оказывают значительное влияние на развитие теории и практики физического воспитания детей.

Рассмотрев пути взаимодействия гимнастики с хореографией, необходимо отметить, что хореографические основы классического, народно-сценического, историко-бытового танцев, элементы свободной пластики, обогатившись гимнастическими и акробатическими элементами,

трансформировались в отдельный, самостоятельный базирующийся на спортивной системе воспитания вид творческого самовыражения – художественную гимнастику. Принцип прочного овладения материалом упражнений помогает освоению свободы, легкости и точности выполнения изучаемых движений, а совершенство, достигнутое в изученных движениях, благотворно влияет на развитие двигательной памяти, которая, в свою очередь, немало способствует процессу овладения новыми навыками.

Изучение форм и методов работы по физическому развитию детей в детском хореографическом коллективе средствами гимнастики позволяет отметить, что большое внимание следует уделить развитию гибкости, равновесия, правильного дыхания. Педагог может организовать работу с использованием фронтальных, сменно-групповых (или фронтально-групповых), индивидуально-групповых, поточных, поточно-групповых и игровых форм работы. Содержание процесса обучения на уроках хореографии с использованием средств гимнастики – это совместный педагогический процесс педагога и ученика, процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков. Перед преподавателями всегда стоит определенная задача – путем использования методики, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических и психолого-педагогических закономерностях становления двигательного навыка, фундаментальных положениях и теории физического воспитания, провести ученика по наиболее короткому пути обучения, при этом сформированный навык должен быть прочным и совершенным.

На уроках хореографии с использованием средств гимнастики необходимо совершенствовать точность, легкость и мягкость движений, силу и выносливость. Такие занятия помогают научиться легкости, свободе передвижения без лишних усилий. Для достижения результативности исполнения движений, от учащихся требуется большее число повторений. Необходимо следить за тем, чтобы приобретаемые навыки не превращались в динамические стереотипы. Это важно ещё и потому, что с возрастом, в

соответствии и с изменениями размеров тела, изменяется и техника движений. Сгибание и разгибание конечностей, амплитуда движений, частота повторений, должны воздействовать на те или иные группы мышц. По мере освоения комплекса, отдельные упражнения могут выполняться с нарастающей интенсивностью и с большим количеством повторений.

