

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и педагогики искусства

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ
КОЛЛЕКТИВЕ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студентки 4 курса 411 группы Института искусств
по направлению подготовки
51.03.02 «Народная художественная культура»
профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

АБДУЛИНОЙ РЕГИНЫ РУСТАМОВНЫ

Научный руководитель
д.п.н., профессор _____ И.Э. Рахимбаева

Зав. кафедрой
д.п.н., профессор _____ И.Э. Рахимбаева

Саратов, 2019 г.

Введение

Хореографическое искусство имеет многовековую историю. У истоков становления хореографии, человек по своей природе стремился к ритмическим движениям и выражению своих эмоций с помощью движения тела.

Каждый этап развития хореографии был напрямую связан с эволюцией человеческой культуры и социальной особенностью каждого времени.

Специфика хореографического искусства заключается в многогранном влиянии на человека. Совершенствуя тело, воспитывая музыкальный вкус и влияя на эмоциональное состояние личности, человек приобретает уверенность в себе.

Многие образовательные учреждения большую часть учебного процесса уделяют получению знаний, а не формированию нравственных и эмоциональных чувств. А в искусстве хореографии, как раз и заложены многие формы художественного воспитания детей. Хореографическое искусство лучше всего реализует развитие зрительных, слуховых и двигательных форм чувственного и эмоционального восприятия мира, способствует снятию умственного утомления и стимулирует мыслительную деятельность.

Благоприятным периодом для развития творческих способностей с психологической точки зрения является начальная школа. В этом возрасте дети стремятся познавать окружающий мир и открывать для себя что-то новое. Родители, вовлекая их в разные виды деятельности, способствуют накоплению детского опыта, а, накопленный опыт и знания, способствуют развитию творческой деятельности.

Актуальность темы исследования. Занятие хореографией позволяет ребенку успешно развивать свои физические способности. В танцевальном коллективе дети получают необходимую физическую нагрузку для их возраста, в отличие от сверстников. В процессе длительных занятий в

хореографическом коллективе у ребенка развиваются физические данные: гибкость, сила мышц, выносливость, подвижность суставов, эластичность мышц. Но для усовершенствования техники исполнителя следует прилагать множество усилий.

Каждый педагог дополнительного образования должен найти к ученику индивидуальный подход. Не каждый ребёнок, приходя в хореографический коллектив, готов к большим физическим нагрузкам, поэтому постепенно нужно подготавливать тело исполнителя. Чаще всего случается так, что сначала нужно корректировать физические данные ребенка, например: исправить осанку, подготовить стопы, укрепить мышечный каркас, а уже потом работать над усовершенствованием техники. Именно поэтому очевидна актуальность и востребованность выбора данной темы.

Занятие хореографией воспитывает ребенка не только физически, но и прививает ему такие качества как трудолюбие, чувство ответственности. Нельзя подвести партнера в танце, нельзя опоздать на занятие, не доработать какой-то элемент, потому что от тебя находятся в зависимости другие.

Опрятный внешний вид в балетном классе, аккуратность исполнения движений переносится на внешний вид ребенка в школе. Он выделяется не только своей осанкой, но и прической, чистотой и элегантностью ношения своей обыкновенной одежды.

Правила этикета также не занимают последнее место в занятиях хореографии. Воспитанник хореографического коллектива никогда не пройдут впереди старшего, мальчики подадут руку при выходе из автобуса, сумки и портфели девочек - в руках у мальчиков. Внимание и забота о других - необходимое качество в характере детей.

Исходя из актуальности обозначенной выше проблемы, была выбрана тема выпускного квалификационного исследования «Физическое развитие младших школьников в хореографическом коллективе».

Цель: изучение методов физического развития младших школьников в рамках хореографического коллектива.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**:

1. Выявить сущность физического развития младших школьников и его общую характеристику
2. Определить роль хореографического коллектива в развитии и усовершенствовании физических данных младших школьников
3. Выявить методы физического развития младших школьников в рамках хореографического коллектива
4. Разработать методические рекомендации по развитию физических данных младших школьников.

Методы исследования:

- изучение научной и научно-методической литературы;
- сравнительный анализ практик известных педагогов;
- эксперимент.

База исследования: г. Саратов, Центр дополнительного образования для детей Октябрьского района, коллектив современного танца «Гранд»

Структура выпускной квалификационной работы содержит введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложение.

Во введении формулируется проблема исследования, обосновывается ее актуальность, определяется цель работы и решаемые задачи, указывается используемые методы анализа и методологическая основа работы.

Глава I включает в себя два параграфа. В первом параграфе изучается физическое развитие младших школьников и его общая характеристика. Во втором параграфе рассматривается детский хореографический коллектив как форма организации работы по физическому развитию младших школьников.

Глава II содержит два параграфа. В первом параграфе проводится анализ синтезе между танцевальной техникой и выразительностью танцора как основы актерского искусства в работе ансамбля танца. Во втором параграфе представляются методические рекомендации по

совершенствованию физических данных участников ансамбля танца, посредством практического применения партерной гимнастики.

В заключении даны выводы о проделанной работе. Приложения дополняют и расширяют основное содержание работы.

Основное содержание работы

В первой главе, которая включает в себя два параграфа (1.1 Физическое развитие младших школьников и его общая характеристика и 1.2 хореографический коллектив как форма организации работы по физическому развитию младших школьников) рассмотрены теоретические основы физического развития младших школьников на базе хореографического коллектива.

Хореография стала одним из способов развития физических данных младших школьников. Обучение хореографии построено на комплексе движений, где все упражнения плавно переходят от одного к другому. Занятие в хореографическом классе включает в себя комплекс упражнений, который строится на постоянно повторяемых и видоизменяемых движениях, помогающий начинающему танцовщику развивать координацию, силу, выносливость, а также учит свободно владеть своим телом.

Любой жанр хореографического искусства воспитывает не только физические данные, но и помогает познать окружающий мир, быт человека и человеческие взаимоотношения.

Включая тренаж в урок, мы способствуем воспитанию опорно-двигательного аппарата, развитию сложной координации движений, тренировке дыхательной и сердечно - сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка. А также содействуем равномерному развитию всех мышц и конечностей, что не характерно для сверстников, не занимающихся в хореографическом коллективе.

Для того, чтобы выяснить как занятие хореографией влияет на физическое развитие данных ребенка, необходимо уточнить следующие понятие как «физическое развитие» детей.

Под физическим развитием понимаются качественные изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации, то есть в усложнении строения и функций всех тканей и органов, их взаимоотношений и процессов регуляции.

Включая физические упражнения в повседневную жизнь, и определяя величину их нагрузок, согласно закону регулярности занятий тело танцовщика будет постепенно адаптироваться. Но необходимо учитывать, что наш организм – это единое целое. Поэтому, комплекс упражнений и нагрузка на мышцы и связки ученика должны быть подобраны таким образом, чтобы оказывать влияние на организм с разных сторон.

Здоровье детей можно определить по двум показателям: физическим и психическим. В современном мире каждый взрослый и ребёнок, знают полезность и необходимость физических нагрузок для собственного здоровья.

Возрастные особенности это важный пункт, который нужно учитывать в физическом развитии детей. Для работы с детьми разных возрастов определяются свои задачи, формы и методы физического развития ребенка. В младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие организма ребенка, когда зарождаются его первые танцевальные движения, но его организм еще слаб и раним. Физическое развитие, прежде всего, направлено на формирование и развитие физических качеств, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Школьные годы – это значимый этап жизни любого человека, в это период личность становится активным членом общества. На данном этапе завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Именно поэтому в эти годы следует уделить внимание правильному физическому развитию. Формирование правильных двигательных качеств и полезных привычек возможно при применении средств и методов физического развития, но при выборе интенсивности физических нагрузок не стоит забывать про возрастные и половые

особенности, а также резервные возможности организма на разных этапах развития.

Таким образом, в развитии физических данных важной особенностью являются не только возрастные особенности, но и наследственность организма, социальные факторы.

В младшем школьном возрасте костная система находится на последних этапах развития. Не завершено еще окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей, поэтому дети в этом возрасте отличаются своей гибкостью. Но так как позвоночник очень гибок, возможно, его искривление при неправильной работе, например длительная фиксация в неправильном положении. Вследствие этого при работе с детьми младшего школьного возраста необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм.

Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен.

Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Танцевальная деятельность в младшем школьном возрасте оказывает значительное влияние на темп и качество физического развития. Известно, что танец благодаря регулярным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.

Исходя из выше изложенного, младший школьный возраст – это время положительных изменений и метаморфоз. Вследствии этого, так важен уровень достижений и успехов, осуществленных каждым ребенком на

данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания участников хореографического коллектива, является обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития физических качеств.

Во время занятий хореографией тело танцовщика незаметно совершенствуется от физических нагрузок: вырабатывается сила мышц, выносливость, а также увеличивается подвижность в суставах. Но для освоения более сложных прыжков, равновесий, поворотов необходимо целенаправленное развитие нужных качеств, основываясь на современных научно – методических рекомендациях.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, гибкость и координацию. Хореография способствует их разностороннему развитию. Она укрепляет здоровье детей, способствует формированию красивой осанки, походки. Также хореография развивает координацию, пластику, грацию, гибкость, силу мышц и выразительность. У детей развивается подвижность суставов, эластичность мышц, выворотность, прыжок, шаг. Ребенок учится выражать свое мнение к любому предмету или ситуации посредством пластики танцевальных движений. Запоминая комбинации и движения, ребенок тренирует и развивает память. Дисциплина и самодисциплина это неотъемлемая часть занятия в хореографическом классе, поэтому ребенок обучается этому с ранних лет. Но самое главное на занятиях хореографией - привить детям любовь к танцу.

Детские хореографические коллективы – это уникальная среда, которая даёт широкие возможности для развития ребенка, начиная от прививания уважения к искусству, заканчивая овладением основ профессионального танца.

Руководитель детского хореографического коллектива, владея элементарными знаниями в области других искусств и наук, сможет грамотно и правильно контролировать физическое развитие детей, не вредя здоровью, учитывать возрастные особенности детей при изложении и показе нового материала, быть интересным, ярким, образованным человеком.

Любой детский хореографический коллектив относится к самодеятельному художественному творчеству, так как он призван с помощью своего вида искусства - искусства танца, воспитывать, как зрителей, так и самих участников. А также предоставлять последним широкие возможности для реализации их творческих устремлений.

Детский хореографический коллектив – это объединение досугового характера, его работа – реализация стоящих задач, осуществляется в условиях свободного времени детей.

Главным звено детского хореографического коллектива является репертуар. Создавая репертуарный план, хореограф должен определить тематику детских постановок. Выбор темы во многом зависит от психологических особенностей определенного возраста, от хореографической подготовки исполнителей, от их физического, интеллектуального и духовного развития.

Младшему школьному возрасту – 1-4 класс, 7-10 лет – характерна чрезвычайная подвижность, при этом движения еще не организованы, плохо координированы, запас двигательных навыков невелик. Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, но легче воспринимают конкретный материал через живой образ или игру. Их эмоции яркие, жизнерадостные, проявляются, открыто и непосредственно. В данной возрастной категории следует использовать темы: сказочная; спортивная; школьная; балльная; народная; образная; игровая.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что постановочная деятельность коллектива позволяет руководителю активно вести работу по воспитанию гармоничной личности ребенка, что является

основной целью хореографического воспитания детей в системе дополнительного образования. В танце у ребенка выражаются такие качества как бодрость, активность, творчество. В различных по жанру танцах он выявляет свою ловкость и грацию. Бодрая оптимистическая настроенность позволяет воспитывать активных, энергичных, жизнерадостных людей. У детей развиваются такие виды памяти как зрительная, музыкальная, мышечная, вырабатывается устойчивость к жизненным невзгодам, внимательность и внимание, совершенствуется творческая активность.

Во второй главе, которая включает в себя два параграфа (2.1 Методы физического развития младших школьников на занятиях в хореографическом коллективе и 2.2 Анализ деятельности хореографического коллектива «Гранд» по физическому развитию младших школьников на занятиях в хореографическом коллективе) проводится анализ физической подготовки детей и представляются методические рекомендации по совершенствованию физических данных участников ансамбля танца.

Одной из главных форм организации физического развития у участников хореографического коллектива является занятие по партерной гимнастике. Систематические продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также трудолюбие и старание ученика позволяют добиться хороших результатов в развитии природных физических данных.

Урок состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть урока имеет среднюю продолжительность 8 – 10 минут. Она необходима для подготовки организма к основной части урока. В эту часть входит разогрев, растягивание мышц, увеличения их эластичности, психологического настроения на предстоящую деятельность. Здесь используются простые координационные и упражнения.

Основная часть урока отводится на развитие физических качеств, совершенствование техники, решение воспитательных задач и так далее. Средняя продолжительность этой части равна 20 – 30 минут. Существует несколько положений, на которых базируется эта часть урока:

- Изучение нового материала и силовые упражнения, требующие большего внимания и физической силы, должны проводиться в первой трети основной части урока, когда организм ученика готов к этому.
- Во время изучения сложного упражнения целесообразно применить метод разделения его на более простые самостоятельные элементы. Это позволит усовершенствовать технику и исправить отдельные элементы.
- Основную часть урока следует разбить на 2 блока, с постепенным снижением к финалу.

Заключительная часть имеет продолжительность 3 – 5 минут. Она направлена на восстановление дыхания, и нормализации двигательной активности, а также подведения итогов прошедшего урока. При работе с детьми младшего школьного возраста в заключительную часть урока необходимо включить небольшую игру, которая помогла бы детям наладить контакт внутри коллектива, а также оставила бы о занятии хорошие воспоминания.

Методика физического развития младших школьников должна строиться таким образом, чтобы каждый ученик понимал, что от него требует педагог и, что он должен делать, чтобы с легкостью справиться с любым упражнением.

Уроки хореографии позволяют ребенку развиваться физически, укреплять свое здоровье, улучшать функции опорно-двигательного аппарата, повышая уровень выносливости. Занятие партерной гимнастикой позволяет совершенствовать свое тело на любом этапе развития. Физически неразвитые дети на уроках хореографии смогут избавиться от физических недостатков: сутулости, искривления позвоночника, асимметрии лопаток, косолапости,

также поможет скорректировать некоторые проблемы интеллектуального развития: неустойчивое внимание, повышенную утомляемость, слабость процессов возбуждения и торможения.

Заключение

Хореография способствует разностороннему развитию. Она укрепляет здоровье детей, способствует формированию красивой осанки, походки. Также хореография развивает координацию, пластику, грацию, гибкость, силу мышц и выразительность. У детей развивается подвижность суставов, эластичность мышц, выворотность, прыжок, шаг. Ребенок учится выражать свое мнение к любому предмету или ситуации посредством пластики танцевальных движений. Запоминая комбинации и движения, ребенок тренирует и развивает память. Дисциплина и самодисциплина это неотъемлемая часть занятия в хореографическом классе, поэтому ребенок обучается этому с ранних лет. Но самое главное на занятиях хореографией - привить детям любовь к танцу.

Детский хореографический коллектив может обеспечить решение воспитательных задач, так как его работа является неотъемлемой частью социальной жизни детей в современном обществе. Воспитательная и образовательная среда хореографического искусства позволяет создать систему воспитания детей. В детском хореографическом коллективе дети тратят свое свободное время, занимаясь любимым делом. Постановочная деятельность коллектива позволяет руководителю активно вести работу по воспитанию гармоничной личности ребенка, что является основной целью хореографического воспитания детей в системе дополнительного образования. В танце у ребенка выражаются такие качества как бодрость, активность, творчество. В различных по жанру танцах он выявляет свою ловкость и грацию. Бодрая оптимистическая настроенность позволяет воспитывать активных, энергичных, жизнерадостных людей. У детей развиваются такие виды памяти как зрительная, музыкальная, мышечная,

вырабатывается устойчивость к жизненным невзгодам, внимательность и внимание, совершенствуется творческая активность.

Партерная гимнастика в хореографии даёт детям первоначальную подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного, народного и других направлений танцев. Поскольку учебный процесс носит коллективный характер, занятия хореографией, развивают чувство ответственности. Хореография даёт широкий простор для развития творческого потенциала личности. Главная задача заключается в том, чтобы научить детей танцевать красиво в непринуждённой манере, помогающей быть искренним, привлекательным, непосредственным. Хореография формирует у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, укрепляет здоровье.

Разработанная мной методика доказывает эффективность занятий хореографией в физическом развитии младших школьников. В процессе исследования с учащимися произошли существенные изменения в их здоровье, активности и физическом развитии.

В результате контрольного исследования было выявлено, что большинство участников современного коллектива

- Умеют держать осанку как во время исполнения движений, так и в повседневной жизни
- Умеют координировать работу головы, корпуса, рук и ног
- Освоили хореографическую нумерацию точек класса, знают основные направления движения, умеют использовать пространство класса относительно зрителя
- Значительно улучшились темпо-силовые показатели у всех детей
- Улучшили растяжку
- Научились правильно проводить свободное время
- Получать удовольствие от проделанной работы

Подводя итог, хочется дополнить, что основная задача педагога – хореографа научить юного танцовщика двигаться легко, свободно, без лишних физических усилий. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.