

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и педагогики искусства

**РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ
В ДЕТСКОЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

Студента 5 курса 531 группы Института искусств

по направлению подготовки

51.03.02 «Народная художественная культура»

профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

НИКИТИНОЙ ТАТЬЯНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ

Научный руководитель:

канд. соц. наук, доцент _____ Ю.Ю. Андреева

Зав. кафедрой:

д-р пед. наук, профессор _____ И. Э. Рахимбаева

Саратов, 2020 г.

Введение. Исследованиями установлено, что на занятиях физической культурой, наблюдается отсутствие интереса к двигательной деятельности в связи с однообразием. Данные обстоятельства заставляют искать новые подходы, расставлять другие акценты, определять такие средства физического воспитания, которые создают стойкий интерес к двигательной активности и положительно влияют на физическое развитие. И к таким средствам целесообразно отнести движения хореографии и танца, которые имеют достаточно широкий спектр воздействия на личность человека в целом. Опыт современных мастеров танца, педагогов-практиков, специалистов в области физической культуры свидетельствует, что занятия хореографией оказывают серьезное воздействие на формирование правильной осанки, укрепляют «мышечный корсет» и связочно-мышечный аппарат, воспитывают общую и силовую выносливость, развивают координационные способности, чувство равновесия, способствуют эстетическому воспитанию. Изучение танца становится особенно актуальным в настоящее время, когда к нему наметился активный интерес как к средству многофункционального воздействия на человека.

Танцевальная аэробика – одно из самых увлекательных направлений аэробики. Отличительной особенностью является то, что она комплексно воздействует на все системы организма занимающихся, а музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на их психическое и эмоциональное состояние. Использование средств хореографии в аэробике вносит разнообразие в учебный процесс, способствует развитию координации движений, повышению мотивации учащихся.

Физические упражнения под музыку еще в античном мире применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости. Одной из разновидностей греческой гимнастики была орхестрика — гимнастика танцевального направления. Ее справедливо можно считать предшественницей всех

существующих ритмических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику.

Существовавшие в России спортивно-танцевальные студии были одобрены и поддержаны правительством в первые же годы советской власти. В обращении Государственной комиссии по просвещению от 16 апреля 1918 г. указывалось, что массовая ритмическая гимнастика является одним из важных средств физического воспитания детей. В 1919 г. была создана «Студия пластического движения» З.Д. Вербовой. Студия готовила преподавателей гимнастики для школ и техникумов. Кроме других дисциплин в программу входили ритмическая гимнастика и сольфеджио по Э.Ж. Далькрозу, пластика, акробатика, танец и составление произвольных упражнений.

В 20-х гг. в Москве и Ленинграде появилось множество студий танца, основной из которых стала студия Л.Н. Алексеевой, носившая название «Школа-лаборатория художественной гимнастики». Одним из методов преподавания Л.Н. Алексеевой был метод художественно-эмоционального воспитания женщин с помощью танцевально-ритмического движения.

В студию привлекались женщины вне зависимости от возраста и сложения. Система Л.Н. Алексеевой и в настоящее время развивается многими ее последователями.

Главной отличительной особенностью гимнастической аэробики является выполнение упражнений под аккомпанемент современных эстрадных мелодий с ясно выраженным ритмом. В основе подобных мелодий лежит джазовое направление в музыке. Распространение и популярность джазовой музыки наблюдается в последние 60—70 лет, в ее основе лежат негритянские мелодии. Характерной особенностью этой музыки является то, что она неотделима от движений человеческого тела, неразрывно связана с хлопками, притопыванием и носит в своей основе ритмическую полифонию. В процессе эволюции джазовая музыка претерпела три этапа: классического

джаза, период свинга и период современного джаза, одной из разновидностей которого является современное направление в эстрадной музыке.

Термин «аэробика» был впервые введен К. Купером в 1960 г. Происхождение его идет от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. К. Купером была предложена очковая, строго дозированная система физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). Автор предложил четкую и логично построенную систему самооценки с помощью таблиц, которые позволяют достаточно точно оценить свое физическое состояние и тот прогресс, который приносят ему регулярные физические упражнения. «Возрастные» таблицы К. Купера делают аэробику доступной практически для всех контингентов населения. Именно аэробный характер физических упражнений придает им особую оздоровительную ценность.

Вначале К. Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и наряду с другими включил в нее гимнастическую аэробику.

В то время как джаз-гимнастика захватывает Европу, в Америке бурно развивается аналогичное направление под названием «аэробические танцы». Известные актрисы Джейн Фонда, Синди Ром, Марлен Шарель и другие ведут телевизионные программы. Их высокое актерское мастерство и двигательная культура способствуют популяризации танцевальной аэробики.

В конце 80-х и начале 90-х гг. появляются новые виды аэробики: степ, слайд, резист-А-бол (фит-бол), аквааэробика и др.

Объект работы – детская танцевальная аэробика.

Предмет работы – детская танцевальная аэробика, как средство развития физиологических и психологических параметров детей.

Цель работы – теоретически обосновать и практически применить методические приёмы сочетания русского народного танца и детской аэробики.

Исходя из цели, можно выделить следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические аспекты танцевальной аэробики как формы физического и хореографического воспитания детей;
2. Проанализировать детскую танцевальную аэробику в русском стиле;
3. Изучить методические приёмы сочетания русского народного танца и детской аэробики;
4. Разработать программу степ-аэробики и русских плясовых танцев в условиях студии фитнеса «Грация».

Методологической основой работы является литература, посвященная фитнес–аэробике в русском народном танце (Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О., Крючек, Е.С, С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина).

Структура работы состоит из введения, двух глав, которые подразделены на 5 параграфов, заключения, списка использованных источников и приложения.

Во введении формируется проблема исследования, обосновывается ее актуальность, определяется объект работы, цель работы и решаемые задачи.

Основное содержание работы. Глава I включает в себя два параграфа. В первой главе работы: «Танцевальная аэробика как форма физического и хореографического воспитания детей» обозначены и изучены:

1.1 «Детская танцевальная аэробика: понятие, психолого-педагогические и медико-физиологические нагрузки, методы обучения и воспитания, хореографические и стилевые направления».

1.2 «Общие принципы построения хореографии в аэробике, создание комбинаций и их соединения».

Первый параграф направлен на изучение влияния детской аэробики на младший школьный возраст так как, детский фитнес можно определить как

общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему оздоровительных занятий детей и подростков, основанную на инновационных здоровьесберегающих технологиях, постоянно обновляющую свой арсенал современных средств и методов, имеющую задокументированную программу занятий и специалиста, реализующего её на практике.

Детскую танцевальную аэробку можно определить и как комплексные программы оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма, профилактику заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни детей и подростков, согласованные с мотивационной определённой и их личной заинтересованностью.

Обилие проблем с состоянием здоровья у детей и подростков, в силу сложных экономической, политической, социокультурной ситуаций в современной России, определяет приоритеты оздоровительно-профилактической направленности программ детской танцевальной аэробики. Их основу, безусловно, составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления и физического развития, а также демонстрация физических способностей занимающихся через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу, реализация внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни.

По данным исследователей, сегодня насчитывается большое количество различных фитнес-технологий, разработанных для детей.

Детская танцевальная аэробика – один из оздоровительных видов массовой физической культуры. Это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет свой арсенал используемых средств и методов. Развитие комплексных программ аэробики отражает прогрессирующую систему физического воспитания как в образовательных учреждениях, так и в целом.

Аэробика для детей сочетает физическую активность, спорт, развлечение. Это отличный способ выплеснуть лишнюю энергию, укрепить организм, привести в порядок вес, научиться взаимодействовать с коллективом. Движения под ритмичную музыку — увлекательное действие для ребенка и взрослого.

Аэробные упражнения относятся к физической активности, при которой совершаются движения легкой или умеренной интенсивности. Основным источником для них — кислород, составляющий 21% воздуха. Особенности детской аэробики:

- Занятия проводятся в спортивном зале, комнате с оборудованием (шведской стенкой, мягкими модулями и др.).
- Комплекс упражнений составляют с учетом физического развития, интересов занимающихся.
- Движения для ребят должны быть легче и разнообразнее, чем для взрослых.
- Устанавливают разную продолжительность занятий для возрастных групп.
- Аэробные шаги адаптируют к возможностям растущего организма.

Детская аэробика отличается меньшей «рутинностью». Занятия проводятся в виде увлекательной игры. В качестве музыкального сопровождения выбирают популярные детские песенки. Они должны быть ритмичными, веселыми.

Во втором параграфе рассматривается динамика развития танцевальной аэробики, показывающая, что в течение 20 лет истории развития аэробики произошел отбор и некоторая модернизация основных средств из области танцев и гимнастики, сложилась достаточно стройная система их применения. Традиционно сложившаяся система упражнений в этой сфере двигательной активности получила название «хореография в аэробике».

Двигательные действия (элементы) в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. В аэробике выделяются несколько путей создания разновидностей элементов, позволяющих разнообразить средства, изменять нагрузочность упражнений.

Условно можно выделить несколько методов создания соединений и комбинаций: метод линейной прогрессии; метод от «головой» к «хвосту»; метод «зиг-заг»; метод «сложения»; «блок-метод».

Изучив популярность появляющихся в последнее время детских фитнес-программ и тенденции их развития можно констатировать, что разнообразие их велико и с каждым годом появляются новые и интересные программы - как авторские, так и научно-разработанные различными коллективами специалистов.

Сегодня все детские программы можно условно классифицировать по цели их создания, по возрасту занимающихся, по использованию предметов и оборудования, по направленности используемых средств, по месту проведения и др.

Также все программы можно классифицировать по использованию предметов и оборудования. К ним относятся программы: без предметов; с предметами (скакалка, мяч, гантели, эспандеры, нудлы и др.); на специальных снарядах (степы, фитболы и др.); на специальных тренажерах.

Вместе с тем, программы можно классифицировать по направленности использования средств. Они делятся на: игровые, коррекционные, гимнастическо-атлетические, танцевальные, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств и циклические.

Вторая глава «Детская танцевальная аэробика в русском стиле» содержит три параграфа.

В параграфе 2.1 «Особенности смысловой, физической и хореографической культуры детского русского народного танца» изучен народный танец как основа танцевального искусства. Он тесно связан с историей каждой страны. Это яркое, красочное творение, это эмоциональное,

художественное, конкретно отражающее многовековую разнообразную жизнь людей, воплощающее творческую фантазию. Как велик смысл танца, который отражает традиции, связанные с жизнью, мыслями и чувствами людей. Русское танцевальное искусство известно и высоко ценится во всем мире. Костюмы и музыкальное сопровождение также являются важной частью этого вида искусства. Они должны объединяться с сюжетом танца и театра.

Народные танцы можно изучать и танцевать в любом возрасте. У них нет чрезмерной физической активности, если мы не говорим о народном сценическом танце. Переход к музыке приносит удовольствие, взаимодействуя с ней.

Детские народные танцы не сложны. Их может освоить каждый ребенок, начиная с раннего возраста. Хороводы и сольные выступления познакомят детей с историей и культурой народа, танец поможет воспитать красоту, научить их объединяться для достижения общих целей, способствовать гармоничному развитию ума и тела. А когда ребенок занят, то родители будут спокойны.

Параграф 2.2. содержит методические приёмы сочетания русского народного танца и детской аэробики. Танцевальная аэробика - одна из самых захватывающих областей аэробики. Отличительной особенностью является то, что она оказывает комплексное воздействие на все системы организма учащихся, а музыкальное сопровождение положительно влияет на их психическое и эмоциональное состояние.

Использование танцев в аэробике способствует разнообразию учебного процесса, способствует развитию координации движений и повышает мотивацию учеников. Знание терминологии танца облегчает понимание изучаемого материала и делает процесс обучения более компактным.

Программа «Русский стиль» – это элементы классической аэробики с танцевальными движениями в русской традиции. Занимаясь такой аэробикой, можно получить результат «два в одном»: физическое развитие и

знание русского танца. Кадриль и хоровод – весело, энергично, забавно и красиво. Народная танцевальная аэробика подойдет тем, кто предпочитает динамичные занятия. Переплясы, вертушки, кулачки на поясе, широкие движения руками, разворот колена с постановкой ноги на пятку и носок... Разминка, основная и заключительная часть под народные мелодии в современной обработке.

В параграфе 2.3 «Степ-аэробика и русские плясовые танцы в условиях студии фитнеса «Грация» представлен практический опыт, в котором содержатся результаты как проведенных, так и планируемых мероприятий.

Грация - студия танца и фитнеса, это просторный зал и первоклассная тренерская команда, разнообразие стилей и направлений, удобное расписание, большая парковка и доступность транспорта, возможность как групповых, так и индивидуальных занятий для взрослых и детей с 3х лет.

Сегодня студия «Грация», имея 18-ти летний опыт работы, является признанным лидером среди танцевальных школ Севастополя. Педагоги настоящие профессионалы в области современного танца, аэробики, имеющие награды мирового уровня. В студии вы найдете высокотехнологичные танцевальные залы с уникальным дизайном и отличной эргономикой, а также комфортные помещения для времяпрепровождения. В настоящее время в деятельность студии внедрен русский народный танец в детскую танцевальную аэробiku. Рассмотрим фрагмент учебный план, который мы составили для работы с детьми:

1. Вводное занятие – на данном уроке демонстрируется презентация «История русского танца», также, демонстрируется степ-платформа. Степ-платформа (степ-дека или степ-доска) - это спортивный снаряд, предназначенный для занятий фитнесом и степ-аэробикой - гимнастикой, включающей элементы имитации подъема и спуска по лестнице. Степ-платформа выглядит как небольшая скамейка с регулируемым уровнем высоты или без такового.

2. Второе занятие. Разучивание элементов русских народных танцев.

3. Изучаем движения в степ-аэробике.

4. Последующие занятия. Совмещение русских народных танцев и степ-аэробики.

Заключение. Детская танцевальная аэробика - один из видов массовой физической культуры для оздоровления. Это очень динамичная структура с постоянно растущим использованием инструментов и методов. Развитие интегрированной аэробной программы отражает прогрессивную систему образовательных учреждений и общего физического воспитания.

Народный танец - основа танцевального искусства. Она тесно связана с историей каждой страны. Это яркое, красочное творение, это эмоциональное, художественное, конкретно отражающее многовековую разнообразную жизнь людей, воплощающее творческую фантазию. Как велик смысл танца, который отражает традиции, связанные с жизнью, мыслями и чувствами людей. Танец любой страны отличается только собственной лексикой, техникой, манерой и стилем исполнения, выразительными позициями и переплетенными руками в сочетании с четким ритмом. Чтобы сохранить культурное наследие сегодняшнего дня и передать традиции подрастающему поколению, необходимо сосредоточиться на изучении народных танцев.

Направление детской танцевальной аэробики появилось сравнительно недавно и в отечественной и зарубежной литературе не имеет достаточно строгого научного обоснования. Но, несомненно, это направление представляет интерес для специалистов в области народной художественной культуры и оздоровительной физической культуры, которая стремительно развивается и становится популярной.

Детская танцевальная аэробика может быть определена как общественная, эффективная, эмоциональная система оздоровительной деятельности детей и подростков, основанная на инновационных технологиях здравоохранения, постоянно обновляющих свои современные инструменты и методы.

Проведенное педагогическое исследование по организации, содержанию и проведения занятий аэробикой у детей позволяет установить, что большинство программ, используемых на данном этапе, являются авторскими и в большинстве случаев не имеют четких целей и грамотного планирования. Они часто не соответствуют возрастным характеристикам детей и имеют развлекательный характер.

К большому сожалению, многие методики занятий аэробикой, разработанные для взрослых, переносятся на занятия с детьми. В то же время самопроизвольное появление детских фитнес-технологий вообще не обеспечивает целостного педагогического процесса. Они не всегда несут физические нагрузки, соответствующие возрастным характеристикам ребенка, что противоречит идеологии фитнеса.

Программа должна быть спланирована на научной основе, способствовать физическому развитию и улучшению здоровья детей, что невозможно без научно-обоснованной учебной системы.

Занятия русским народным танцем развивают физкультурно-спортивную деятельность детей. Занятия русским танцем основаны на том, что дети учатся развивать не только свое физическое воспитание, но и развивать чувство ритма, такта, изучать русские народные костюмы и повседневную культуру русского народа.

Основываясь на наших предыдущих теоретических знаниях, мы разработали программу, которая сочетает в себе русский народный танец и детскую аэробику для самодеятельных групп на базе фитнес-студии «Грация» (1-3 класса), с программой можно ознакомиться в Приложении 2. Мы разработали уроки русских народных танцевальных композиций («во саду ли в огороде», «ту-степ», «Краковяк подвое»), мы разработали и описали примерную программу урока, схематично показав основу танца и описав его.

После того, как мы рассмотрели и изучили все поставленные нами задачи, с уверенностью можно сказать, что цель нашей работы достигнута.