

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

Кафедра теории, истории и педагогики искусства

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА
ЗАНЯТИЯХ СОВРЕМЕННЫМ ТАНЦЕМ**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студентки 5 курса 531 группы Института искусств
по направлению подготовки
51.03.02 «Народная художественная культура»
профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

ЩЕЛКОВОЙ ИРИНЫ СЕРГЕЕВНЫ

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

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

Саратов, 2020 г.

Введение

Сегодня вопрос физического развития детей стоит особенно остро. Это связано с тем, что современный школьник очень много времени проводит за компьютером, в общении с различными гаджетами, что снижает уровень его активности, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на формировании его физических качеств и физическом развитии в целом.

Занятия хореографией развивают физические качества ребенка. Происходит это постепенно, целенаправленно, с опорой на индивидуальные возможности каждого занимающегося и, самое главное, это вызывает интерес и потребность в занятиях. Язык танца появился у человечества раньше многих. Поэтому он понятен детям на подсознательном уровне. И это является причиной тесной связи танца и вопросов художественного воспитания и всестороннего, в том числе физического, развития личности.

Большую роль в процессе физического развития школьников играет современный танец. Современный танец подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. В связи с этим современный танец интересен и близок молодому поколению.

В настоящее время в нашей стране происходит подъем современного танца, который развивается наряду с другими видами хореографического искусства. Существуют различные школы, труппы, театры современного танца, которые отличаются своеобразным стилем танцевания. Ведь современная хореография стремится выразить все устремления сложного противоречивого внутреннего мира человека, помогает понять самих себя, осмыслить сложный лабиринт своих мыслей и стремлений.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками и танцевать. Очень рано у ребенка появляется потребность в умении эстетически организовывать эту стихию. Ребенку хочется красиво двигаться и танцевать по настоящему, как взрослые.

У каждого танца свой характер, как и у каждого человека. Привлекает тот танец, который совпадает с внутренними ощущениями. Хотя иногда стоит попробовать что-то новое, для того, чтобы открыть какие-то незнакомые черты характера.

Именно современный танец позволяет гармонично сочетать одно с другим - он дарит и движение, и эмоциональную радость. Обучение детей современному танцу способствует их гармоничному физическому развитию.

Этим объясняется актуальность темы квалификационного исследования - «Физическое развитие младших школьников на занятиях современным танцем».

Цель выпускной квалификационной работы – рассмотреть особенности физического развития младших школьников на занятиях современным танцем.

В ходе достижения поставленной цели, были обозначены следующие задачи:

1. Рассмотреть физическое развитие младших школьников на занятиях хореографией.
2. Изучить современный танец и его роль в физическом развитии младших школьников.
3. Выявить формы и методы работы по физическому развитию младших школьников средствами современного танца.
4. Представить методические рекомендации по физическому развитию младших школьников средствами современного танца.

Для решения поставленных задач и проверки исходных положений был использован комплекс методов исследования: теоретический анализ методической и специальной литературы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

Во введении определяется проблема исследования, обосновывается ее актуальность, раскрываются цель и задачи.

Глава 1 включает в себя два параграфа. В первом параграфе рассмотрено физическое развитие младших школьников на занятиях хореографией. Второй параграф рассматривает современный танец и его роль в физическом развитии младших школьников.

Глава 2 содержит также два параграфа. В первом параграфе определяются формы и методы работы по физическому развитию младших школьников средствами современного танца. Во втором параграфе представляются методические рекомендации по физическому развитию младших школьников средствами современного танца.

В заключении даны выводы о проделанной работе. Приложение включает в себя термины современного танца.

Основное содержание работы

В первой главе, которая включает в себя два параграфа (1.1 Физическое развитие младших школьников на занятиях хореографией, 1.2 Современный танец и его роль в физическом развитии младших школьников) рассмотрены особенности развития физических данных у детей, рассказана история современного танца, его основные направления.

Физическое развитие ребенка является одним из показателей здоровья.

Под физическим развитием понимаются не только показатели роста, веса, окружности груди, головы и другие, но и функциональные показатели,

такие как моторное (двигательное) развитие, а также биологическое — зрелость различных органов и систем. Нарушения физического развития, такие как задержка роста, нарушение соотношения длины и массы тела, можно выявить на начальном этапе многих хронических заболеваний, когда еще нет специфических симптомов болезни. Кроме того, нарушения физического развития ребенка могут отражать его социальное неблагополучие (например, недостаточность питания в плохо обеспеченных семьях), указывать на врожденную и наследственную патологию, заболевания эндокринной системы. А значит, показатели физического развития ребенка важно держать под контролем.

Процессы роста и развития протекают непрерывно в течение всего периода детства, но неравномерно. Наиболее интенсивно малыш растет на первом году жизни, затем ростовой скачок наблюдается в 5-6 и в 11-13 лет у девочек и в 13-15 лет у мальчиков.

Девочки и мальчики растут и развиваются по-разному. Мальчики при рождении выше и крупнее, и это сохраняется до начала полового созревания. А в 11-13 лет девочки обгоняют мальчиков и в росте и в весе. Однако, в 13-15 лет мальчики совершают свой ростовой скачок и по морфологическим показателям вновь превосходят девочек.

Физическое развитие ребенка изучается не только с помощью антропометрии — измерения веса, роста, окружностей. Помимо этого, проводится осмотр и описание внешнего облика ребенка и телосложения, динамометрия (измерение силы мышц), исследование физической работоспособности (степ-тест, велоэргометрия), определение жизненной емкости легких, показателей ЭКГ, артериального давления и пульса. Все полученные показатели сравниваются с паспортным возрастом ребенка и формируется заключение. Конечно, такое комплексное обследование проводится не часто, в основном уже в школьном возрасте.

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 хореографией включает в себя комплекс упражнений, который строится на постоянно повторяемых и видоизменяемых движениях, помогающих маленькому танцору развивать координацию, силу, выносливость, учит свободно владеть своим телом.

Современный танец является наиболее востребованным сегодня видом хореографической деятельности. Связано это с тем, что в современном танце на первый план выходит человек, его способность взаимодействовать с окружающей средой, реагировать на нее, вырабатывать образы и понятия, продуцировать их вовне.

Современная хореография учит выражать внутреннее состояние исполнителя, не опираясь на заранее заученные движения, это импровизация, которая учит чувствовать свою индивидуальность, учит быть эмоциональным и выразительным и креативным, такая взаимосвязь всех составляющих современного танца и дает толчок к созданию нового танцевального продукта.

Тело в современном танце является основным инструментом, выражающим те или иные эмоции, переживания исполнителя. Каждый танцор имеет свои технические возможности, и в зависимости от природных данных, типа нервной организации, способности к восприятию, он по-особенному существует в пространстве.

Современный танец – явление временное. Он постоянно меняется и совершенствуется, усложняется и дополняется, помогая танцовщику развивать свое тело и осознанно подходить к исполнению движений. Исполняя современную хореографию, танцовщики обязаны обладать различными качествами и одними из важнейших, наряду с координацией, выносливостью, скоростью, является пластичность и восприимчивость к

смене направлений в хореографии. Современный танец отображает чувства и эмоции сегодняшнего дня.

Танец-модерн и джазовый танец долгие годы развивались как самостоятельные направления, и только в 70-е годы XX века начался процесс заимствования приемов из различных школ. Причем не только из вышеупомянутых техник, но и из классического балета. Поэтому сначала будет рассмотрена история танца-модерн и джаз-танца отдельно.

Джаз как художественное явление - это результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племен Африки. Каждое негритянское племя имеет свой собственный набор танцев с определенными ритмами для каждого конкретного случая. Ритмы меняются даже в зависимости от времени года и четко дифференцированы.

Художественная особенность джазового танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец – это, прежде всего, воплощение эмоций танцора, это танец ощущений, а не формы или идеи, как это происходит в танце модерн [20, с. 8].

Процесс зарождения джазового танца как направления происходил на основе африканской культуры, т. е. ритмов и танцев фольклорного характера, на которые накладывались различные наслоения; этнические, религиозные, эстетические, геополитические.

В промежутке между 1890 и 1916 гг. происходит настоящий взрыв популярности «черных» танцев и в области бытового танца. Их танцует весь Новый и Старый Свет. «Чарльстон», «Блэк Боттон», «Ту стэп», "Биг Аппл", «Чикен стретч», «Дрэг», «Шимми», «Конго», «Фанки Бат» сменяли друг друга с невероятной быстротой. К этому же времени относится появление слова «джаз» и «джазовый танец». Это слово происходит от многих корней, но исследователи склоняются к тому, что оно употреблялось неграми и как

существительное и как глагол. В качестве существительного оно переводится как «сила, порывистость, экстаз». А в качестве глагола – «возбуждать, активизировать, восхищать».

1917-1930 гг. - вершина развития джазового танца. Этот танец и музыка становились неотъемлемой частью музыкальных спектаклей на Бродвее и в Гарлеме. Выдающиеся исполнители того времени - Билл Робинсон, Берт Вильяме, Бэк и Баболс были в центре всех музыкальных представлений в «черном» варьете Гарлема - столицы негритянского искусства и культуры, история которого началась с 1920 г.

Джазовый танец, пройдя путь от бытового, фольклорного танца через сценический, театральный танец, постепенно становился особым видом танцевального искусства. Он постепенно захватывает и всю Европу. В 30-е гг. интерес к джазовому танцу несколько угасает. Это вызвано тем, что «черное» искусство было чисто развлекательным. Многие хореографы пытались создать языком джазового танца более серьезные по теме произведения, однако эти попытки не всегда были успешными.

В 1931 г. Хемсли Уинфилд основал «Негритянский театр искусств», прима-балериной которого была Эдна Гэй, которая создала новый стиль танца, объединивший африканскую пластику и достижения танца модерн.

В 1933 г. Дорис Хамфри создала хореографию негритянской оперы «Бегите, маленькие дети». Это была первая попытка создать серьезное произведение на основе негритянского искусства.

Во второй главе, которая включает в себя два параграфа (2.1 Формы и методы работы по физическому развитию младших школьников средствами современного танца и 2.2 Методические рекомендации по физическому развитию младших школьников средствами современного танца) собран и обобщен материал для урока современного танца и составлен план урока.

Хореография сформулировала целую систему специфических средств и приемов, свой художественно выразительный язык, с помощью чего создается хореографический образ, который возникает из музыкально ритмичных движений. Он имеет условно обобщенный характер и раскрывает внутреннее состояние и духовный мир человека. Основу хореографического образа составляет движение, которое непосредственно связано с ритмом.

Рассматривая вопросы физического развития младших школьников на занятиях современным танцем, важно обратить внимание на формы и методы работы. И тут на первый план выходит основная форма обучения хореографии – урок или занятие.

На занятиях комбинированно должен подаваться теоретический и практический материал, что способствует лучшему усвоению программы.

Практический материал должен строиться на основе тренажа (системы упражнений), который усложняется из года в год, от одной ступени обучения к другой. Система упражнений - это не только формирование костно-мышечного аппарата, это формирование правильного дыхания, эмоционального состояния и осмысленного управления всеми этими составляющими.

В младшем школьном возрасте очень важно проучить основные позиции современного танца, заложить принципы их движения. Дети активно усваивают позиции и положения рук в учебной комбинации для развития рук.

Основные позиции рук:

- Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

- Press-position, Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.

- Первая позиция. Руки перед торсом на уровне "солнечного сплетения" (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

- Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

- Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока. Например, А-В-В-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А - локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б - локти опущены вниз, ладони около плеч. В - положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

Рассмотрим основные позиции ног:

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции

классического балета; ин-позиция - носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

Четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

План занятия

1. Разогрев. Длительность – 3-5 минут. Задача этой части занятия – подготовить тело к дальнейшим нагрузкам, разогреть мышцы и связки. В разогреве используются вариации ходьбы, легкий бег, движения плечами и руками, наклоны, легкие прыжки. Сначала все движения выполняются анфас. Для того, чтобы придать этому разделу занятия импровизационный характер, педагог дает детям определенные задания.

2. Разминка. Длительность – 5-7 минут. Задача разминки – более тщательная работа с мышцами и связками, совершенствование техники исполнения танцевальных элементов и движений.

3. Изоляция. Длительность – 5-7 минут. Изоляция – это отдельное движение разными центрами тела: головой, плечами, грудной клеткой, тазом,

руками и ногами. В занятии используется для того, чтобы развить подвижность, свободу движения разных отделов позвоночника, а также для развития координации и танцевальности. Обычно педагог предлагает готовую схему движений, например, движения крестом или круговые движения определенным центром.

4. Танец-образ. Длительность – 5-7 минут. В этом разделе занятия педагог выбирает несколько разных по характеру музыкальных композиций и подбирает соответствующие образы. Дети танцуют, импровизируя согласно заданному образу. Педагог может дополнительно рассказать об этом образе. Например, сказать, что кактус очень колючий и ядовитый; ветер сначала ласковый и нежный, а затем холодный и порывистый и т.п. Попросить детей подвигаться с закрытыми глазами.

5. Зеркало. Длительность – 5-10 минут. Это упражнение-игра, в котором дети учатся импровизировать в паре и в группе по заданию педагога.

6. Импульсы. Длительность – 5-7 минут. Задача упражнения – лучше почувствовать, изучить свое тело, его отдельные части, что заставляет их двигаться, силу и объем движения.

Рассмотрим ряд упражнений, использование которых способствует физическому развитию младших школьников:

1. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты перед собой, колени и спина прямые, стопы сильно натянуты, руки лежат на коленях.

- Движение выполняется стопами, сокращая и вытягивая их по шестой позиции.

Методические рекомендации: в этом упражнении задействованы только стопы, остальные части тела неподвижны. Спина прямая, колени подтянуты.

2. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты перед собой, колени и спина прямые, стопы сильно натянуты, руки лежат на коленях.

- Упражнение «Складочка». Выполняется наклон прямого корпуса к ногам.

Методические рекомендации: во время исполнения упражнения необходимо следить за спиной. Во время наклона корпуса к ногам нужно соединить живот и ноги, взгляд должен быть направлен вперед.

3. Исходное положение: лечь на спину, руки раскрыты перпендикулярно корпусу, ноги по VI позиции, стопы натянуты.

- Выполняется медленный подъем ноги (поочередно) к одноименному плечу.

Методические рекомендации: необходимо следить за крестцом, он должен быть прижат к полу, колени и стопы натянуты.

4. Исходное положение: лечь на спину, руки раскрыты перпендикулярно корпусу, ноги по VI позиции, стопы натянуты.

- Выполняется медленный подъем двух ног одновременно до положения 90 градусов.

Методические рекомендации: необходимо следить за крестцом, он должен быть прижат к полу, колени и стопы натянуты.

5. Исходное положение: лечь на спину, руки раскрыты перпендикулярно корпусу, ноги по I выворотной позиции, стопы натянуты.

- Из затакта рабочая нога поднимается на 45 градусов от пола, и на сильную долю в музыке возвращается в исходное положение. Следует повторить движение на каждую ногу.

Методические рекомендации: необходимо следить за крестцом, он должен быть прижат к полу, колени и стопы натянуты.

6. Исходное положение: лечь на спину, руки раскрыты перпендикулярно корпусу, ноги по I выворотной позиции, стопы натянуты.

- Упражнение «Grand battement jeté». Исполняется большой бросок рабочей ноги и фиксация в наивысшей точке натяжения. Повторить движение с обеих ног.

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.