

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

Кафедра теории, истории и
педагогике искусства

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
МАГИСТРА

студентки 3 курса 361 группы
направления 44.04.01 Педагогическое образование
профиль: Развитие личности средствами искусства
Институт искусств

СТАРОДУБЦЕВОЙ АЛЕНА ГРИГОРЬЕВНЫ

Научный руководитель
доктор иск., профессор _____ А.И. Демченко

Зав. кафедрой
доктор пед. наук, профессор _____ И.Э. Рахимбаева

Саратов, 2021 г.

Введение. Физическая культура – это важнейшее средство формирования человека как личности, которое способствует также умственному развитию, воспитывает такие моральные ценности, как уверенность, решительность, силу воли, вера в достижение успеха, адекватное принятие поражения, чувство коллективизма. У некоторых школьников наблюдается дисгармоничное физическое развитие, что создает проблемы с общей работоспособностью подрастающего поколения.

В современном мире люди ведут малоактивный образ жизни, с этим связаны многие болезни. Дети очень много времени проводят за компьютером, телевизором, с другими гаджетами; теряется контакт со своим телом. Именно в раннем возрасте важно обратить внимание на развитие ребёнка, в этот период происходит развитие потребности в активной двигательной деятельности. Считаю, что решить данную проблему помогут танцы. Человек, который двигается, танцует, приобретает здоровье, энергию, становится более жизнеспособным, потому что танец с его движениями – это накопление энергии, средство выражения чувств, различных эмоциональных состояний, средство достижения более высокого уровня сознания, раскрепощения, средство творческого самовыражения личности.

Гимнастические танцы – это танцевальное направление, которое в отличие от любых других направлений хореографии, – это не только способ творческого самовыражения личности, но также развивает физические способности ребёнка. Очевидные преимущества тренировок в этом направлении становятся точкой опоры для его (этого направления) развития в различных городах с целью объединения различных сфер и видов искусства и спорта для полноценного формирования личности.

Чтобы физическое развитие детей проходило поэтапно и приносило пользу, необходимо правильно организовать их день, включив в него дополнительные уроки физического воспитания уже в раннем возрасте.

Первые несколько месяцев тренер занимается преимущественно общей физической подготовкой (ОФП), гимнастикой и занятиями у станка.

Различные методические пособия дают рекомендации по организации работы с детьми, освещает вопросы физического воспитания средствами гимнастики, представляет общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий художественной и ритмической гимнастикой.

Тренировки помогают справиться с начальными стадиями сколиоза, благодаря элементам, растягивающим, кроме здорового организма формирует сильный характер. У детей, которые занимаются этим видом творчества, повышается выносливость, укрепляются стенки сосудов и сердечная мышца за счет увеличенной нагрузки. Кровь циркулирует быстрее, что исключает застойные явления, а это помогает бороться с любым воспалительным процессом. Как следствие, дети гораздо реже болеют. Кровь насыщает все органы, а главное, головной мозг, кислородом, полезными веществами, что способствует их развитию. Танцы гармонично развивают все группы мышц, что благоприятно сказывается на фигуре.

Объект исследования – учебный процесс в спортивной секции и СОШ.

Предмет исследования – гимнастические танцы как средство физического развития младших школьников.

Цель исследования – разработать технологию физического развития младших школьников средствами гимнастических танцев.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть физическое развитие младших школьников как психолого-педагогическую проблему.
2. Представить гимнастические танцы как форму интеграции хореографии и спорта.
3. Разработать технологию физического развития младших школьников посредством гимнастических танцев.
4. Провести опытно-экспериментальную работу по физическому развитию младших школьников посредством гимнастических танцев.

В качестве теоретической базы исследования, в первую очередь, была изучена литература, посвященная физическому развитию детей. Заслуженный работник физической культуры Ю. И. Евсеев в своем учебном пособии «Физическая культура» дает основные терминологические понятия, подчеркивает весомость физической культуры, спорта и туризма в формировании личности РФ.

Физическое развитие различных качеств, как сила, выносливость, координация, ловкость, необходимо для полноценного развития детей. Основы анатомии и физиологии помогают разобраться в правильности ведения занятий. Заинтересовать детей и их родителей здоровым образом жизни одна из главных задач, которая стоит перед тренерами и учителями, говорится о нескольких этапах развития ребенка. Справится с данной проблемой помогает практическое пособие Г.В. Каштановой «Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников».

Во-вторых, в работе раскрывается тема физического развития спортсменов. Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов в своем пособии «Теория и методика физического воспитания и спорта» описывают методику оздоровительной физической культуры в аспекте использования ее разнообразных форм, средств и методов применительно к населению.

В пособии Л.Д. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражнений» на примере естественных видов движений (ходьба, бег, плавание и др.) рассмотрены новые подходы к их использованию. В. И. Лях написал несколько учебников и книг, в которых он разрабатывал различные методики и объединял в единое собрание общепризнанные методики, которых описывал в своих учебниках, учебных пособиях для преподавателей и школьников, например, «Координационные способности: диагностика и развитие».

В-третьих, при написании работы были изучены различные методологические пособия, написанные для тренеров и гимнасток. Совместно с другими известными педагогами и спортсменами Ирина Винер

– известный тренер по художественной гимнастике, доктор педагогических наук, президент Всероссийской федерации художественной гимнастики разработала несколько методологических пособий. Ее стараниями добивались успеха на Чемпионатах мира и Олимпиадах российские спортсменки. Пособие И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганковой «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс» помогает разработать методику ведения тренировки. Методическое пособие даёт рекомендации по организации работы с детьми, освещает вопросы физического воспитания средствами гимнастики, представляет общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий художественной и ритмической гимнастикой.

База исследования: танцевально-спортивный клуб «Star» и средняя общеобразовательная школа № 2094 г. Москва. В исследовании принимали участие ученицы начальной школы в возрасте 7-10 лет по 10 человек из каждой организации.

Научная новизна исследования состоит в том, что уточнено понятие «физическое развитие младших школьников», «гимнастические танцы», выявлена их взаимосвязь.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученные результаты дополняют и углубляют теорию и методику физического воспитания младших школьников новыми данными о возможности совместного применения традиционных физических упражнений и нетрадиционных средств на занятиях гимнастическими танцами и представляют теоретическую основу для практических действий педагогов.

Практическая значимость полученных результатов исследования состоит в том, что определение антропометрических данных каждого школьника поможет вовремя определить проблемы со здоровьем, использовать эти данные для улучшения физических качеств детей. Разработанные в исследовании тесты определяют влияние упражнений

гимнастики на формирование культуры движений младших школьников. А констатирующий и контрольный тест на гибкость и координацию показывает наглядно, как за определенный период возрастают показатели физических качеств детей, занимающихся гимнастическими танцами.

В процессе работы был использован комплекс методов исследования: беседа, анкетирование, тестирование, а также метод оценки антропометрических данных, сущность которого заключается в сравнении физического развития индивидуума со средним уровнем физического развития той группы, к которой он относится.

Апробация и внедрение результатов исследования:

- в качестве работы педагогом по направлению «гимнастические танцы» результаты научного проекта внедрены в практику в танцевально-спортивном клубе «Star» г. Москва;

- на научно-практических конференциях: V Международная научно-практическая конференция «Культурное наследие Саратова и Саратовской области», тема доклада: «Развитие личности в гимнастических танцах как форме интеграции спорта и хореографии» (Саратов, 3-6 ОКТЯБРЯ 2018 г.); VI Международная научно-практическая конференция «Культурное наследие Саратова и Саратовской области», тема доклада: «Черлидинг в Саратове и его особенности» (Саратов, 9-12 ОКТЯБРЯ 2019 г.);

- публикацией статей: Развитие личности в гимнастических танцах как форме интеграции спорта и хореографии // Культурное наследие г. Саратова и Саратовской области: Материалы VII Международной научно-практической конференции (3-6 октября 2019 г.) / Под общей ред. Ю.Ю. Андреевой и И.Э. Рахимбаевой. Саратов: ИЦ «Саратовский источник», 2019. 581 с. С.389-394. Черлидинг в Саратове и его особенности // Культурное наследие г. Саратова и Саратовской области: Материалы VIII Международной научно-практической конференции (9-12 октября 2019 г.) / Под общей ред. Ю.Ю. Андреевой и И.Э. Рахимбаевой. Саратов: ИЦ «Саратовский источник», 2019. 656 с. С.592-599.

Основное содержание работы.

Первая глава «Теоретические основы проблемы гимнастических танцев как средства физического развития младших школьников» состоит из двух параграфов, в которых рассмотрено физическое развитие младших школьников и его характеристика в психолого-педагогической литературе и изучена роль гимнастических танцев как формы интеграции хореографии и спорта в физическом развитии младших школьников.

В современном мире дети ведут малоактивный образ жизни. Физическое воспитание помогает решить эту проблему. Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. Комплекс ГТО является важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь школьников.

Оздоровительное влияние уроков физической культуры надо рассматривать в двух аспектах. Во-первых, это прямое воздействие физических нагрузок урока на организм школьников, И во-вторых, обучение школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время, так как урок и при большой моторной плотности не обеспечивает даже суточной потребности организма подростка в двигательной деятельности. Решить проблему помогут танцы.

Гимнастические танцы – танцы с элементами акробатики и гимнастики, симбиоз спорта и хореографии, являются успешным направлением при выборе занятий для полноценного и всестороннего развития ребенка.

Безопасное выполнение упражнений под руководством тренера должно выполняться с постепенным увеличением нагрузки, чтобы заинтересовать детей, но не навредить. Возрастная категория младших школьников идеально подходит для начала занятий, так как в период усиленного развития двигательных функций почти сформированы все системы организма,

которому необходимо повышать физическую активность для совершенствования двигательных способностей. Гимнастические танцы прекрасно справляются с этой задачей.

Дети, которые занимаются гимнастическими танцами, имеют хорошо развитую мышечную систему, правильно держат осанку, не страдают сколиозом и обладают красивой походкой, улучшается работа легких и сердца, укрепляются сосуды, развивается координация движений, моторика, гибкость и пластика, физическая выносливость.

Очевидные преимущества тренировок в этом направлении становятся точкой опоры для его (этого направления) развития в различных городах с целью объединения различных сфер и видов искусства и спорта для полноценного формирования личности.

Вторая глава «Организация и результаты исследования» также состоит из двух параграфов: технология, формы и методы физического развития младших школьников на занятиях гимнастическими танцами; опытно-экспериментальная работа по физическому развитию младших школьников посредством гимнастических танцев.

Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

На занятиях «гимнастические танцы» тренер применяет различные педагогические технологии, но самые актуальные технологии физического развития детей – здоровьесберегающие, которые обеспечивают восстановление физического здоровья детей: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости, для чего тренер разрабатывает методику ведения занятий. Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности

учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

Для начинающих занятия основываются на выполнении упражнений общей физической подготовки, развивающей гимнастики, элементарных акробатических элементов. Для малышей обязательно ведение идентичных тренировок с постепенным вводом новых упражнений, чтобы они могли запомнить все названия, а главное, как правильно выполнять элементы с точки зрения безопасности. Каждое упражнение развивает определенные физические качества, такие сила, гибкость, ловкость, координация, скоростно-силовые способности.

Регулярное выполнение упражнений на занятиях улучшает физические качества детей. Для того чтобы убедиться в этом, в работе было разработано несколько тестов на основе данных детей (антропометрических, физических).

В первом тесте отражена разница физического развития между детьми, посещающими секцию и нет, во втором – прогресс детей, которые регулярно посещали тренировки в течение 4 месяцев. Тестирование, разработанное для диагностики физического развития школьников, позволяет самостоятельно оценить некоторые физические качества и соматоскопические показатели.

Результаты тестов наглядно доказывают, что занятия «гимнастическими танцами» повышают физические качества детей, и показывают насколько улучшают общее состояние здоровья.

Гимнастические танцы – как средство полноценного физического развития школьников являются наиболее подходящим способом. Занятия предполагают увеличенную нагрузку, в сравнении с хореографией, и щадящую, в сравнении со спортом.

У детей, которые занимаются этим видом творчества, повышается выносливость, укрепляются стенки сосудов и сердечная мышца за счет увеличенной нагрузки. Как следствие, дети гораздо реже болеют, кровь

насыщает все органы, а главное, головной мозг, кислородом, полезными веществами, что способствует их развитию. Танцы помогают гармонично развить все группы мышц.

Заключение. Систематические занятия физическими упражнениями ускоряют процесс адаптации и приспособленности к жизни, укрепляют общее состояние организма и развивают различные физические качества у ребёнка.

Чтобы физическое развитие детей проходило поэтапно и приносило пользу, необходимо правильно организовать их день, включив в него дополнительные уроки физического воспитания уже в раннем возрасте. Маленькие дети до 4-5 лет испытывают интерес к тренировочному процессу только на основе веселья, поэтому систематически повторяющиеся занятиях им быстро надоедают. Задумываться о начале серьезных занятий имеет смысл около 6-7 лет, когда дети начинают ходить в школу.

Поэтому по актуальности эта тема должна занимать первое место в педагогике, как проблема и методы физического развития у младших школьников.

Спорту в жизни младшего школьника должна отводиться особая роль. Он положительным образом влияет на развитие мышечной системы малыша, способствует укреплению его дыхательной мускулатуры, улучшению координации движений. На основе анализа можно утвердиться в том, что спорт наряду со здоровым питанием оказывает влияние на развитие нервной системы, улучшает восприимчивость ребенка к обучению и улучшает внимание. В итоге дети принимают решения быстрее, становятся тверже и разностороннее в сравнении со своими одноклассниками.

Гимнастические танцы (акробатические танцы, черлидинг) – новое направление, объединяющее спорт и хореографию. Ввиду того, что те же упражнения на гибкость и ловкость отличаются требованиями выполнения от художественной гимнастики (например, на гимнастических танцах нет обязательного условия иметь врожденной гибкости, чтобы быть

конкурентоспособным спортсменом), данное танцевальное направление идеально подходит для полноценного физического развития.

Правильное выполнение упражнений помогает развить в ребёнке младших классов такие физические качества, как силу, выносливость, гибкость, ловкость, координацию, которые оказывают влияние на весь организм ребёнка и развивают его полноценно в различных направлениях. Устойчивость нервной системы, укрепление мышц, гибкость суставов, занятия обязуют придерживаться правильного питания и здорового образа жизни, что в будущем окажет влияние на психоэмоциональное развитие ребенка: отказ от вредных привычек, рвение к постоянному самосовершенствованию дома и на работе, адекватное восприятие неудач и преодоление трудностей на любом из жизненных путей. Занимаясь хореографией, дети учатся слушать и понимать самую разнообразную музыку. Занятия танцами развивают музыкальный слух, эстетический вкус, чувство ритма, раскрывают творческий потенциал детей, а также помогают поднять самооценку и избавиться от множества комплексов, страхов и неуверенности в себе.

В работе проводились антропометрические исследования для оценки физического развития детей, посещающих танцевально-спортивную секцию «гимнастические танцы» и не посещающих. Исследования определяют морфологические признаки: длину тела и массу тела; функциональные признаки: емкость легких, экскурсию грудной клетки, мышечную силу рук; соматоскопические признаки – степень жировотложения; состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, стон, развитие мускулатуры).

Сравнение результатов тестов, проведенных в опытно-экспериментальной части работы, доказывает, что воспитанники секции «гимнастических танцев» физически более развиты, и не останавливаются в улучшении своих физических качеств. Контрольный и констатирующий тест среди воспитанников секции наглядно демонстрирует, что регулярное

посещение занятий способствует улучшению физического развития еще в большем объеме.

Физические нагрузки – это самая тяжёлая и трудоёмкая составная часть гимнастических танцев. Однако чем больше ребёнок будет тренироваться, тем больше энергии получит взамен. Педагогу необходимо продумать методику занятий, учитывая возраст, подготовленность, задатки и способности ребёнка. Каждый тренер старается воспитывать спортивное трудолюбие, настойчивость в достижении цели, дисциплину и организованность. Все это приводит к разностороннему развитию ребёнка, что так важно в условиях современной жизни (активное пользование компьютерами и гаджетами, плохая экология, доступность вредной пищи и т.д.).