

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Хореография как средство развития координационных способностей у
детей дошкольного возраста
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Факультет физической культуры и спорта
Утегеновой Альбины Мадиевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андрияков

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

В период реформирования системы образования к дошкольному образованию предъявляются серьезные требования в отношении организации образовательного процесса. Важно, чтобы дети старшего дошкольного возраста готовились к освоению основной образовательной программы начального общего образования. Это требует значительных усилий в психофизиологическом плане, поэтому особое внимание следует уделять повышению общей физической готовности, развитию основных физических качеств и воспитанию нравственно-волевых качеств.

В дошкольном возрасте происходит быстрое развитие строения и функций организма, психомоторики и физических качеств. Особое значение имеет развитие координации движений. Однако традиционные занятия по физическому развитию в дошкольных образовательных организациях, как правило, не соответствуют общей цели достижения адекватной физической подготовленности у детей. Они не способствуют эффективному развитию двигательных умений и физических качеств.

Анализ практической работы по физическому развитию детей показал, что около 30% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень развития основных физических качеств, включая координацию. Также отмечается недостаток двигательной активности в повседневной деятельности старших дошкольников. Вопрос развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста требует теоретического и экспериментального решения.

Координационные способности выделяются из понятия "ловкость". Они представляют собой способность преднамеренно осуществлять сложные двигательные действия и изменять их формы в соответствии с требованиями ситуации. Функции центральной нервной системы играют важную роль в трактовке координационных способностей.

Хорошо развитые координационные способности являются важной предпосылкой для успешного усвоения физических упражнений. Они оказывают влияние на темп, вид и способ овладения спортивной техникой.

Координационные способности направлены на плотность и вариативность процессов управления движениями, а также на повышение двигательного опыта. Они позволяют детям экономно расходовать энергетические ресурсы, точно дозируя мышечные усилия и используя фазы расслабления.

Таким образом, важно уделить должное внимание развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, чтобы обеспечить им адекватную физическую подготовку и разнообразные двигательные навыки.

Актуальность. Анализ и суммирование научно-методической литературы, посвященной проблеме развития координационных способностей детей, свидетельствует о том, что специалисты придают большое значение развитию координации движений в физическом развитии дошкольников. В связи с этим данное исследование предлагает использовать хореографию в качестве основного средства развития координации движений у детей 5-6 лет.

Практика хореографии способствует развитию подвижности в суставах, формированию артикуляции стопы, а также развитию координации движений и устойчивости равновесия у детей.

Цель исследования - выявить эффективность применения хореографии как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.

Объект исследования - тренировочный процесс развития координационных способностей девочек на занятиях по хореографии.

Предмет исследования - хореографические упражнения как средство развития координационных способностей у девочек дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по развитию координационных способностей у детей дошкольного возраста.
2. Составить комплекс хореографических упражнений, направленный на развитие координационных способностей девочек.

3. Экспериментально проверить и доказать эффективность хореографии, как средство развития координационных способностей у девочек дошкольного возраста.

Гипотеза. Предполагается, что составленный комплекс хореографических упражнений способствует повышению показателей координационных способностей у девочек дошкольного возраста.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математико-статистической обработки материала.

Координация движений - это согласованное сочетание движений тела в пространстве и времени, которое соответствует двигательной задаче, внешним условиям и состоянию человека. Считается, что каждый человек обладает этим качеством с рождения, однако его необходимо развивать. Максимальный результат можно достичь, если начать развивать координацию в возрасте от 5 до 10 лет. В это время ребенок активно развивается, осваивает ловкость, скорость, точность, координируя свои движения в играх и упражнениях.

Выражение координации имеет множество аспектов, которые всегда проявляются в качестве выполнения упражнений. Один из них - техника физических упражнений, которая имеет несколько характеристик. Временные характеристики включают время выполнения движения и его темп. Пространственные характеристики включают исходное положение, позу, перемещение тела и его звеньев в пространстве - направление, форму, амплитуду и расстояние. Пространственно-временные характеристики включают скорость и ускорение движения. Динамические характеристики включают мышление и усилия. Ритмические характеристики связаны с соразмерностью усилий во времени и пространстве.

Занятия физическим воспитанием, основанные на развитии координационных способностей, внушительно способствуют успехам детей дошкольного возраста. Во-первых, они овладевают различными двигательными действиями значительно быстрее и на более высоком уровне качества. Во-вторых, эти занятия регулярно пополняют двигательный опыт детей, что в свою очередь помогает им мастерить более сложные в координационном плане двигательные навыки, такие как спортивные или трудовые навыки. В-третьих, дети научаются экономно расходовать энергетические ресурсы во время двигательной активности. И, наконец, они испытывают радость и удовлетворение от освоения новых и разнообразных движений в идеальной форме.

Искусство танца - наиболее эффективное средство для развития координации. Танец представляет собой интенсивные движения, которые полностью заменяют физические тренировки. Как и любая физическая активность, танцы оказывают положительное влияние на здоровье, особенно для детей школьного возраста, которые принуждены проводить большую часть своего времени в сидячем положении.

Регулярные занятия хореографией в дошкольном возрасте способствуют улучшению походки и формированию правильной осанки, которые остаются на всю жизнь. Но это не единственный результат. Уроки танца также имеют психотерапевтическое действие и помогают решать психологические проблемы. В последние годы музыкотерапия стала актуальным средством коррекции. Сила воздействия музыки на человека всегда поражала великих мыслителей мира, поэтов, художников, писателей и композиторов. Музыка оказывает стимулирующее, раздражающее или успокаивающее воздействие на каждого из нас. Ее легкость, с которой она вторгается в душевный мир человека, перестраивает мысли и чувства, формирует нравственный облик. Поэтому музыка уже давно включена в систему обучения и воспитания детей разного возраста.

Необходимо тщательно подбирать музыку для занятий, учитывая особенности детей. Гиперактивным детям рекомендуются медленные мелодии и плавные движения, которые способствуют снятию мышечного и эмоционального напряжения.

Танец является наиболее эффективным способом выражения эмоций и здорового физического расхода энергии. Еще одно преимущество для родителей заключается в том, что после занятий ребенок будет ощущать приятную усталость и не будет тратить свои силы на бессмысленные дела. В результате ребенок будет доволен, а родители будут спокойны.

Танец также является способом выражения личных чувств и переживаний, особенно полезным для людей, испытывающих трудности в общении и налаживании контактов. Танец помогает развить навыки общения и устанавливать хорошие партнерские отношения. При заданном ритме ребенок учится контролировать свое тело и свои движения. Эти навыки сохраняются надолго и переносятся на другие сферы деятельности.

Таким образом, занятия хореографией имеют большую пользу для детей, у которых возникают трудности в адаптации, а их количество в последнее время постоянно увеличивается. Таким детям необходима психологическая поддержка прежде всего. Танец дает им возможность самовыражения, способствует самоутверждению, снятию психологических ограничений и повышению эмоциональной стабильности.

Исследование проводилось с октября 2023 года по апрель 2024 года на базе структурного подразделения «Детский сад «Чудо-Град»», Самарской области, муниципального района Волжский, п. Придорожный, микрорайон «Южный город».

В исследовании анализировались результаты двух групп, экспериментальной и контрольной в которые входили девочки дошкольного возраста с одинаковым уровнем подготовки, по 10 человек в каждой группе.

Занятия физической культурой у контрольной группы проходили по стандартной программе структурного подразделения «Детский сад «Чудо-

Град»». У экспериментальной группы учебный процесс проводился с помощью хореографии как средство развития координационных способностей.

Занятия в обеих группах проводились в соответствии с программой по физическому воспитанию 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

В соответствии с планом проведения исследования и решаемыми в его процессе задачами, вся работа была разделена на три основных этапа.

На первом этапе (октябрь 2023 года) проводился теоретический анализ и обобщение литературных данных по изучаемой проблеме исследования. Были определены задачи и цель исследования, а также проводился подбор целесообразных методов проведения научной работы. На основе анализа литературы был составлен план и программа исследования.

На втором этапе (ноябрь 2023 года) были сформированы группы испытуемых, с которыми была проведена основная экспериментальная работа. Было проведено первое педагогическое наблюдение, проанализированы его результаты и разработан комплекс хореографических упражнений на уроках физической культуры в детском саду.

На третьем этапе (апрель 2024 года) было проведено конечное педагогическое наблюдение. В конце исследования происходила математическая обработка полученных результатов исследования и оформлялся окончательный вид выпускной квалификационной работы в соответствии со всеми требованиями.

Для определения уровня развития координационных способностей и общей работоспособности у обучающихся использовались специально подобранные тесты, которые позволяют оценить различные проявления координационных способностей:

1. Тест Бондаревского (сохранение равновесия)

Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение. Выключается

секундомер тогда, когда теряется равновесие (опорная нога сдвинется с места либо изменится положение ноги). Тест измеряется в секундах.

2. Тест «Ласточка»

И.П. – основная стойка. Выполняется шаг на правую/левую ногу вперед, руки в стороны. Затем поднимаем одну ногу на 90 градусов, туловище горизонтально полу. После того как испытуемый поднимается на полупалец, засекается время. Необходимо как можно дольше сохранять неподвижное положение. Как только испытуемый опустил на всю стопу или приставила ногу, секундомер останавливается. Тест измеряется в секундах.

3. Тест «Три кувырка вперед с выходом в и.п.»

Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения. Тест измеряется в секундах.

4. Тест «Вращение»

И.П. – основная стойка. Испытуемый должен выполнять повороты вокруг себя без потери равновесия. В протокол заносится время, в течение которого он занимал устойчивое положение. Тест прекращается после потери равновесия. Тест измеряется в секундах.

Целью педагогического эксперимента было обоснование эффективности использования хореографии, как средства развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.

В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование для оценки развития координационных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Исходя из результатов экспериментального исследования, можно сделать вывод, что в обеих группах показатели, характеризующие

координационные способности девочек дошкольного возраста положительно изменились. При этом наибольшие результаты были замечены в экспериментальной группе, что отразилось на достоверности прироста результатов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что составленный комплекс хореографических упражнений, положительно повлиял на развитие координационных способностей девочек дошкольного возраста и является эффективным.

Умение создавать гармоничные движения – главная составляющая координационных способностей. Кроме того, они включают в себя способность изменять сложившиеся действия или переключаться на другие, в зависимости от изменяющихся условий. Однако, чтобы развивать свои координационные способности, нужно быть систематичным.

После анализа литературных данных и результатов педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что занятия хореографией играют важную роль в развитии координационных способностей. Хореографические упражнения положительно влияют на физическое развитие детей дошкольного возраста и способствуют их общекультурному росту. Благодаря этому можно сказать, что хореография предлагает широкие образовательные возможности.

2. Разработан комплекс хореографических упражнений, включающий в себя элементы упражнения партерной гимнастики, направленная на развитие координационных способностей детей дошкольного возраста.

3. Использование специального комплекса хореографических упражнений оказало эффективное воздействие на развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста. Данное влияние было подтверждено результатами педагогического эксперимента. По всем показателям координационных способностей в экспериментальной группе

отмечается более положительная динамика по сравнению с контрольной группой.