

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

Кафедра теории, истории
и педагогики искусства

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студентки 5 курса 531 группы факультета искусств
направления 51.03.02 «Народная художественная культура»
профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

ЗИМНЮКОВОЙ ВИКТОРИИ ИГОРЕВНЫ

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры теории,
истории и педагогики искусства

А.В. Филиппов

(подпись, дата)

Зав. кафедрой
профессор, док. пед. наук

И. Э. Рахимбаева

(подпись, дата)

Саратов 2025

Введение. Хореографическое искусство имеет свои корни, уходящие в глубокую древность. В процессе формирования хореографии человек всегда стремился к ритмичным движениям и передаче эмоций через танец.

Каждый период развития хореографии был тесно связан с изменениями в человеческой культуре и социальными особенностями соответствующих эпох.

Уникальность хореографического искусства заключается в его многогранном воздействии на личность. Занятия танцами укрепляют физическое здоровье, развивают музыкальный слух и оказывают благотворное влияние на эмоциональную сферу, помогая обрести веру в собственные силы.

В большинстве образовательных учреждений акцент в обучении делается на усвоение знаний, а не на развитие моральных и эмоциональных качеств. Хореография же обладает значительным потенциалом для художественного развития личности. Это искусство эффективно развивает сенсорные восприятия, такие как зрение, слух и движение, а также помогает снять умственное напряжение и активизировать мыслительную деятельность.

С психологической точки зрения, младший школьный возраст является оптимальным периодом для развития творческих способностей. Дети в этом возрасте активно стремятся к познанию мира и открытию нового. Родители, вовлекая детей в различные виды деятельности, способствуют обогащению их опыта, что, в свою очередь, стимулирует творческое развитие.

Актуальность темы исследования. Регулярные занятия хореографией способствуют всестороннему физическому развитию детей. Участие в танцевальных группах обеспечивает необходимый уровень физической активности, что выделяет их на фоне сверстников, не занимающихся танцами. В ходе систематических занятий в хореографическом коллективе у детей прогрессируют такие физические качества, как гибкость, мышечная сила, общая выносливость, амплитуда движений в суставах и эластичность мышечной ткани. Однако, достижение высокого уровня исполнительского мастерства требует значительных усилий и постоянной работы над собой.

Каждому преподавателю, работающему в сфере дополнительного образования, необходимо разрабатывать персонализированные стратегии обучения для каждого ученика. Далеко не все дети, начинающие заниматься хореографией, обладают достаточной физической подготовкой для интенсивных тренировок, поэтому требуется постепенная адаптация тела к нагрузкам.

Зачастую, прежде чем приступить к оттачиванию хореографической техники, возникает необходимость в коррекции физических параметров ученика. Это может включать в себя исправление осанки, укрепление свода стопы и развитие мышечной силы. Таким образом, индивидуальный подход и предварительная физическая подготовка становятся ключевыми факторами успешного обучения в хореографическом коллективе, что подчеркивает актуальность данной темы.

Занятия танцами оказывают комплексное воздействие на ребенка, развивая не только его физическую форму, но и формируя важные личностные качества, как трудолюбие и чувство ответственности. В танце важно не подвести партнера, не опоздать на занятия и тщательно отработать каждый элемент, поскольку это влияет на общий результат.

Кроме того, строгие требования к внешнему виду в танцевальном классе, включая аккуратность и точность исполнения движений, формируют у ребенка привычку к опрятности и вниманию к деталям, что положительно сказывается на его внешнем виде и в повседневной жизни. Танцор отличается от сверстников не только прямой осанкой, но и аккуратностью прически, чистотой одежды и элегантностью.

Помимо освоения танцевальных движений, в хореографии большое внимание уделяется этикету. Например, воспитанники всегда пропускают старших вперед, мальчики помогают девочкам, подавая руку при выходе из транспорта, и проявляют заботу, неся их вещи. Внимательное и чуткое отношение к окружающим культивируется как важная черта характера.

Исходя из актуальности, обозначенной выше проблемы, была выбрана тема выпускного квалификационного исследования «Развитие физических данных младших школьников на занятиях хореографией».

Цель: рассмотреть особенности развития физических данных младших школьников на занятиях хореографией.

Для достижения цели исследования решались определенные исследовательские задачи:

1. Определить, что представляет собой физическое развитие детей младшего школьного возраста и описать его основные черты.

2. Исследовать, как занятия в хореографическом коллективе влияют на физическое развитие и улучшение физических способностей младших школьников.

3. Выявить и проанализировать средства и методы, которые используются в хореографическом коллективе для развития физических данных у детей младшего школьного возраста.

4. Сформировать практические советы и методические рекомендации по улучшению физических показателей младших школьников, основанные на опыте работы в хореографическом коллективе.

Методы исследования: в ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием задачи:

- Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
- Анализ рабочей документации;
- Педагогический эксперимент.

База исследования: «МБУ ДО ДШИ № 21» Кировского района г. Саратова

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

Во введении формируется проблема исследования, обосновывается ее актуальность, определяется цель работы и решаемые задачи, указываются 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 рассматриваются хореографические занятия как форма организации работы по развитию физических данных младших школьников.

Глава II содержит три параграфа. В первом параграфе изложены средства и методы развития физических данных младших школьников на занятиях хореографией. Во втором параграфе представляются методические рекомендации для эффективной организации занятий, направленных на развитие физических данных. В третьем параграфе проводится анализ результатов исследования физического развития младших школьников.

В заключении даны выводы о проделанной работе.

Основная текстовая часть.

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

В первой главе рассмотрены теоретические основы физического развития младших школьников на базе хореографического коллектива.

Первый параграф посвящен изучению физических данных младших школьников и индивидуальных особенностей их развития.

Физические данные включают в себя два основных аспекта: физические качества и физические способности.

Физические качества представляют собой социально обусловленные комбинации биологических и психических характеристик человека, которые отражают его физическую готовность к активной деятельности.

Физические качества уникальны тем, что они раскрываются только во время решения двигательных задач, выполняемых через конкретные физические действия. Каждый человек выполняет эти действия по-своему, что зависит от индивидуальных особенностей.

Под физическими способностями человека понимают совокупность врождённых и приобретенных функциональных возможностей организма, обеспечивающих эффективность выполнения разнообразных двигательных действий. Эти способности представляют собой сложный комплекс, обусловленный взаимодействием нервной, мышечной и костной систем, а также органов чувств. Они не являются статичными – их уровень может изменяться под влиянием тренировок, образа жизни и возраста.

Младший школьный возраст представляет собой оптимальный период для развития физических данных, таких как скорость, координация и способность долго выполнять циклические упражнения как в умеренном, так и в высоком темпе. В возрасте от 7 до 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к различным видам физической активности, а также выявляются особенности индивидуальных двигательных проявлений и предрасположенность к определенным видам искусства. Это создает благоприятные условия для успешной хореографической ориентации детей младшего школьного возраста и помогает каждому из них определить оптимальный путь для дальнейшего совершенствования.

Младший школьный возраст отмечается довольно равномерным развитием опорно-двигательной системы, однако темпы роста различных физических признаков варьируются. Так, в этот период наблюдается более заметное увеличение длины тела по сравнению с прибавлением массы. Суставы детей этого возраста очень гибкие, связки обладают высокой эластичностью, а скелет содержит значительное количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет свою подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что именно младший школьный возраст является оптимальным для целенаправленного развития подвижности в основных суставах. Мышцы детей в этом возрасте имеют тонкие волокна и состоят из небольшого количества белков и жиров. При этом крупные мышцы конечностей развиваются более интенсивно, чем мелкие.

К 7 годам дети способны осуществлять широкие и свободные движения. Их двигательный диапазон становится более многогранным, улучшается координация, что способствует успешному обучению новым формам активности и приносит детям настоящую радость и удовольствие.

Во втором параграфе рассмотрены хореографические занятия младших школьников как форма организации работы по развитию физических данных.

Для достижения успеха в хореографическом искусстве учащимся требуется хорошая физическая подготовленность, которая включает в себя высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, а также его мышечной и костно-суставной систем. Эти аспекты обеспечивают гармоничное взаимодействие различных частей тела.

Двигательный аппарат должен быть достаточно развит, чтобы избежать ограничений в движениях, а также обеспечить гибкость и выразительность. Эффективным решением данной задачи является партерная гимнастика.

Цель партерной гимнастики помочь развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Основные задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- формирование навыков правильного выполнения движений;
- развитие познавательных процессов, таких как внимание, восприятие, память, воображение и мышление, а также чувства коллективизма;
- воспитание интереса и мотивации к занятиям хореографией.

Задача педагога–хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Систематические продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и

трудолюбия ученика, позволят добиться хороших результатов в развитии природных физических данных и укреплении здоровья.

Вторая глава посвящена практическим основам развития физических данных младших школьников на занятиях хореографией и состоит из трех параграфов.

В первом параграфе представлены средства и методы развития физических данных младших школьников на занятиях хореографией.

В процессе работы с детьми применяются различные методы для организации образовательной деятельности. В связи с этим педагог выбирает наиболее подходящий способ объяснения для каждого упражнения, игры или танца:

- Метод демонстрации. Освоение нового движения или комбинации начинается с точного и безупречного показа со стороны педагога.

- Словесный метод. Методический показ требует словесных пояснений. Это включает знакомство с техникой выполнения, специальными терминами, а также постановку задач перед детьми, их похвалу и предъявление требований. Важно разнообразие методических приемов, таких как рассказ, беседа, объяснение и словесное сопровождение движений под музыку. Эмоциональность и интонация педагога играют значительную роль.

- Наглядный метод. Использование видеозаписей выступлений коллективов, различных танцевальных ансамблей, фотографий и иллюстраций.

- Музыкальное сопровождение как методический прием. Педагог с помощью своих пояснений помогает детям научиться согласовывать движения с музыкой. Музыка, сопровождающая движения, улучшает их качество: выразительность, ритмичность, четкость и координацию.

- Игровой метод. Педагог выбирает игры, которые соответствуют задачам и содержанию занятия, а также возрасту и подготовленности детей. Игра повышает интерес к занятиям и вызывает положительные эмоции. Она позволяет индивидуальности ребенка проявляться в коллективном творчестве,

развивает фантазию, воображение и память, а также способствует самореализации. Игровая форма занятий помогает быстрее запомнить необходимые понятия и знания.

- Практический метод. Дети самостоятельно выполняют упражнения и танцевальные комбинации.

При подборе комплексов упражнений для занятий необходимо учитывать уровень подготовки занимающихся, их возрастные особенности, а также двигательные и координационные способности. Неправильное выполнение сложных упражнений может вызвать страх перед демонстрацией своих ограниченных навыков, а также создать чувство неловкости, особенно в группе, что может снизить желание продолжать занятия. Напротив, корректное и эстетичное выполнение упражнений приносит радость, мотивирует к дальнейшим занятиям и укрепляет уверенность в себе.

Выбирая упражнения, важно руководствоваться следующими принципами:

- постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий,
- адаптивное сбалансирование динамики нагрузок (необходимо контролировать нагрузку в течение серии занятий, принимая во внимание уровень подготовки занимающихся и их индивидуальные показатели адаптации к этой нагрузке).

Во втором параграфе даны методические рекомендации для эффективной организации занятий по хореографии, направленных на развитие физических данных у младших школьников.

При составлении комплексов упражнений педагогу следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- тщательный подбор исходных положений для упражнений;
- всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»:
напряжение — расслабление, растягивание — силовая нагрузка;

- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4—8 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;
- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся;
- исключение физических упражнений в период острых заболеваний, использование только легких форм дыхательных упражнений;
- использование активных методов обучения и игровых технологий.

Подводя итог вышесказанному стоит отметить что, методика физического воспитания для младших школьников должна быть четко структурирована так, чтобы каждый ученик ясно осознавал задачи, которые ставит перед ним педагог, и знал, какие действия следует предпринять для успешного выполнения любых упражнений.

В третьем параграфе проводится анализ результатов исследования физического развития младших школьников на занятиях хореографией.

Исследование проводилось на базе «МБУ ДО ДШИ № 21» Кировского района г. Саратова. В исследовании принимало участие 20 человек: 10 человек (контрольная группа) воспитанники детского танцевального коллектива (8-10 лет) и 10 человек (экспериментальная группа) учащиеся 2 класса.

Для оценки уровня развития физических качеств младших школьников были выбраны следующие показатели:

1) Диагностика уровня развития скоростных способностей:

- бег 30 м с высокого старта опорой на руку;
- бег с преодолением препятствий;

2) Диагностика уровня развития координационных способностей:

- челночный бег 3 раза по 10 м;
- тест-упражнение на равновесие;
- упражнение на удержание предметов;

3) Диагностика развития выносливости:

- 6-минутный бег в чередовании с ходьбой;
- вис стоя (мальчики), вис лежа (девочки);

4) Диагностика уровня развития гибкости:

- наклоны туловища вперед из положения сидя.

Определяя степень воздействия экспериментальной методики занятий, было проведено тестирование испытуемых до и после эксперимента, которое осуществлялось всегда в стандартных условиях, в одно и тоже время суток, после разминки, по единой методике. Как мы уже отмечали ранее, оценка уровня развития физических качеств определялась на основе методических рекомендаций с использованием нормативов испытаний комплекса ГТО для рассматриваемой возрастной категории (9-10 лет).

По результатам первичной оценки развития физических качеств выявлено, что в экспериментальной группе дети младшего школьного возраста имеют уровень физического развития ниже среднего, в контрольной группе – выше среднего.

Заключение. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, младший школьный возраст – важный период для развития двигательных функций и физических качеств. Поэтому в указанный возрастной период наблюдается прогресс в развитии двигательных навыков, выражающийся в повышении координации движений. Вместе с тем, функциональная незрелость центральной нервной системы обуславливает повышенную утомляемость детей 7-11 лет. В связи с этим, организация деятельности

должна предусматривать смену видов активности, направленных на различные мышечные группы и системы, а также включение коротких периодов отдыха для предотвращения переутомления.

Хореографические занятия младших школьников играют большую роль в организации работы по развитию физических данных, таких как высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, а также его мышечной и костно-суставной систем. Эти аспекты позволяют избежать ограничений в движениях, а также обеспечить гибкость и выразительность. Эффективным решением данной задачи является партерная гимнастика. Она обеспечивает базовую хореографическую подготовку, развивает природные данные и необходимые двигательные навыки, что позволяет успешно осваивать различные танцевальные направления. Кроме того, партерная гимнастика укрепляет тело, улучшает гибкость и осанку, снимает напряжение и способствует общему оздоровлению.

Регулярные физические упражнения необходимы для здорового развития ребенка. Они помогают сформировать правильную осанку, укрепить мышечный корсет и развить опорно-двигательный аппарат. Кроме того, упражнения способствуют улучшению работы органов дыхания и развитию двигательных качеств. Постепенное усложнение упражнений позволяет ребенку раскрыть свой физический потенциал и с каждым занятием чувствовать себя сильнее и увереннее.

Внедрение разработанной системы приводит к улучшению показателей физического развития учащихся. Кроме того, наблюдается значительный оздоровительный эффект. Результаты исследования подтверждают эффективность системы в плане гармонизации физического развития и развития физических качеств (скоростных, силовых, координационных способностей, правильной танцевальной осанки, гибкости), необходимых для успешного освоения хореографии детьми, посещающими занятия в системе дополнительного образования.