



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ
АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объём заимствований:

76,52 % авторского текста

Выполнил:

Студент группы ОФ 514/073-5-1
Петрушенко Карина Сергеевна

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

« 01 » июня 2018 г.

зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева З.И.

Научный руководитель:

Д-р.б.н., профессор
Павлова Вера Ивановна



Челябинск

2018 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 7 |
| 1.1. Педагогические основы изучения проблемы..... | 7 |
| 1.2. Влияние занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста..... | 17 |
| 1.3. Влияние занятий бальными танцами на физическое и умственное развитие детей дошкольного возраста..... | 28 |
| 1.4. Подвижные игры как средство физического развития детей дошкольного возраста | 32 |
| ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ | 36 |
| ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЛИЯНИЮ ЗАНЯТИЙ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 38 |
| 2.1. Цель, задачи, организация экспериментальной работы по влиянию занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста | 38 |
| 2.2. Анализ результатов исследования..... | 41 |
| ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ | 53 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 54 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ | 55 |

Введение

Актуальность исследования. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Современные спортивные бальные танцы отличаются большей сложностью, по сравнению с социальными танцами, они включены в систему мирового первенства и дают массу возможностей для личностного роста танцора.

Занятия бальными танцами требуют усилий при освоении сложных фигур и связок, заставляя работать практически все группы мышц, у ребенка это помогает формировать хорошую фигуру, красивую походку и, конечно же, повышает внутреннюю самооценку.

Первое и главное, что нужно понять в процессе выбора, чему учиться: бальные танцы - это настоящий спорт. Сложный и невероятно красивый; настолько красивый, что практически невозможно понять, где заканчивается спорт и начинается искусство.

Из слова «спорт» вытекает многое: кажущаяся легкость движений танцоров-бальников - результат серьезных тренировок. Она скрывает за собой точность, жесткую последовательность и большое физическое напряжение. Но результат настолько великолепен, а тренировки настолько увлекательны, что многие уверенно выбирают для себя именно этот вид танцев. Потому что, без сомнения, по красоте, изяществу и элегантности это самый совершенный вид танцев. Но, несмотря на красоту, спортивные бальные танцы - это физические нагрузки и тренировка тела. [6,20]

Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, мы можем ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако, следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы

с определенной нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся. [15,18]

Цель исследования – обосновать эффективность занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста.

Объект исследования – процесс развития двигательной активности детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – влияние занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования - возможно, что бальные танцы влияют на развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, а именно на: координацию движений, выносливость, ритмичность, способствуют развитию таких личностных качеств, как артистичность, умение выступать публично.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования ставились и решались следующие **задачи**:

1. На основе теоритического анализа раскрыть сущность влияния бальных танцев на двигательную активность детей дошкольного возраста.
2. На основе личностно-ориентировочного подхода разработать программу работы педагога по бальным танцам с детьми дошкольного возраста.
3. Выявить условия для занятий бальными танцами, влияющими на двигательную активность детей дошкольного возраста.

Методологическую основу исследования составили личностно-ориентировочный подход Е.В. Бондаревской, который позволил выстроить систему по влиянию занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста.

Теоретической основой исследования явились положения о физических закономерностях развития детей. (М.В. Антропова, М.М. Безруких, В.И. Павловой, Ю.Г. Камсовой и др.); теории мотивации (И.А. Васильев, Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев и др.).

Методы исследования. Теоретические: анализ психолого-педагогической, научно-методической, медико-биологической литературы по проблеме исследования, анализ нормативных документов, сравнение; эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, наблюдение, анкетирование, опрос, количественный и качественный анализ полученных данных.

База исследования

Экспериментальная работа проводилась в 3 этапа на базе МДОУ д/с №3 «Золотой Ключик» г. Южноуральска один раз в триместр.

В исследование приняли участие дошкольники 4-6 лет в количестве 20 человек. В результате были сформированы две группы испытуемых по 10 человек каждая. Контрольная группа – дети, посещающие занятия физвоспитания, хореографию и т.п., в рамках основной образовательной программы по требованиям ФГОС. Экспериментальная группа – дети, посещающие занятия физвоспитания, хореографию и т.п., в рамках основной образовательной программы по требованиям ФГОС и дополнительно занимающиеся в спортивной секции по бальным танцам.

На первом этапе исследования проводился анализ нормативных документов, психолого-педагогической, научно-методической и медико-биологической литературы по теме исследования. Уточнилась цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования. Осуществлялся констатирующий этап педагогического эксперимента.

На втором этапе разработан диагностический аппарат для изучения влияния занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста. Осуществлялся выбор методологического подхода, разрабатывалась система работы педагога. Проводился формирующий эксперимент.

На третьем этапе проводилось обобщение материалов по результатам экспериментальной работы, обработка результатов.

Научная новизна исследования:

1. Определена физическая подготовленность детей дошкольного возраста, занимающихся бальными танцами.
2. Обоснован процесс совершенствования физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся бальными танцами.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы влияния занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста

1.1. Педагогические основы изучения проблемы

Бальный танец – тип парного танца, имеющий народные истоки, осуществляемый в специальных помещениях (в театре, кино, на телевидении и др.). Исторический бальный танец – по установленной форме танца, который исполнялся в обществе в разные эпохи ради веселья. С введением современного понятия танцевальный спорт понятие бальные танцы стал сводиться к достаточно узкому термину – спортивный бальный танец. [5,16]

Спортивный бальный танец – танцевальный вид спорта, консолидирующий два стиля спортивных танцев: Международный Стандартный и Международный Латиноамериканский стили, проведение которых проходит в условиях конкурсных соревнований. В европейскую программу входят: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп (быстрый фокстрот). В латиноамериканскую: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. В спортивных бальных танцах внедрена система классов, представляющая уровень тренированности танцоров и система возрастных категорий, располагающая танцоров по возрастным категориям. [5,16]

Если говорить о контактах, то латиноамериканские танцы отличаются большей свободой движений, а партнеры основную часть времени соприкасаются только руками. В некоторых моментах контакт теряется полностью, а иногда усиливается во время исполнения специальных фигур.

В современном мире популярность бальных танцев значительно снизилась за счет того, что их исполнение требует особых навыков и изнурительных тренировок для постоянного поддержания формы. [19,22]

В шестидесятых годах 20 века появился твист, популярность которого стала «началом конца» для парных стилей танца. Танго, вальс, фокстрот

практически канули в лета и перестали служить способом развлечения для широких масс людей. [13,14]

Без сомнений, говорить о бальных танцах, как об одном направлении, неправильно – каждый из них имеет свои особенности, которые заслуживают отдельного внимания. Но бесспорно, самыми гармоничными и яркими являются два танца – танго и фокстрот. В один период времени им удалось охватить сразу несколько континентов, и по сей день они остаются популярными и любимыми направлениями миллионов людей по всему миру.[25,27]

Танго

Этот стиль появился в африканских сообществах, проживавших в Буэнос-Айресе, и был основан на древних танцевальных движениях, придуманных жителями самого жаркого континента.

В Европу его «привезли» гастролирующие оркестры и танцоры, а впервые он был исполнен в столице Франции – Париже и только после этого «пошел» в Берлин, Лондон и другие города.

В 1913 году танец стал популярен в Финляндии, США и множестве других стран.

В период «Большой депрессии» был настоящий «золотой век» танго – в это время создавалось множество ансамблей, в состав которых входили обычные люди, ставшие со временем настоящими звездами.

В 83-м году 20 века, в Нью-Йорке было создано шоу ForeverTango, после показов которого люди по всему миру начали ходить на уроки, дабы освоить это прекрасное, ритмичное и страстное направление. [26,38]

Фокстрот

Существует ошибочное мнение, что своим названием этот танец обязан английскому слову «foxtrot», которое в переводе означает «лисыя походка», однако, на самом деле, название пошло от фамилии человека, который стал родоначальником стиля – Гарри Фокса.

Появившийся в США в 1912 году фокстрот, сразу после Первой мировой войны, завоевал сердца европейцев.

Особенностью этого танца стала «невесомость» шагов, придававшая всем движениям особую легкость и воздушность. Пожалуй, больше ни одно «бальное» направление не может похвастаться тем, что партнеры, в процессе, становятся буквально одним целым, сливаются в идеальный организм. Бальный танец занимает особое место в хореографическом искусстве. У него много поклонников, которые хотят заниматься только этим направлением танцев. Это и не удивительно. Вряд ли найдется еще стиль танцев, где костюмы исполнителей более красочные, экстравагантные, роскошные, а образы танцоров более яркие, блистательные и продуманные до мелочей.

Бальный танец хорошо развивает индивидуальность и отличительные черты танцоров, в отличие от классической хореографии. На паркете танцевальные пары обязаны как можно ярче проявить себя, в то время, как во множестве других стилей, важно общее настроение танцевальной зарисовки, синхронность исполнения и способность передать идею хореографа, не отличаясь от общего состава исполнителей, если ты не являешься солистом.[26,38]

Самба

Танец Самба был зарожден в Бразилии, который уходит корнями в штат Баия. Постепенно, появились первые школы самбы (*blocos* «блокос»), численностью до пятидесяти человек, которые проходили торжественными шествиями по улицам. Первые бразильские карнавалы возникли в 1920–1930-х годах. Сегодня они стали традиционными не только для Рио-де-Жанейро, но и для других больших городов. Карнавал не так давно превратился в соревнования, на которых разные школы самбы состязаются за звание «Лучшей школы самбы».

Бразильцы так полюбили самбу, что она стала их национальной музыкой. А Рио – центром самых разных направлений самбы. Здесь действует множество школ самбы, здесь живет его народный вариант – самба

бразильских трущоб» - Жильберту Жил. Самба в настоящий момент относится к парным бальным танцам (СБТ) и в обязательном порядке исполняется в латиноамериканской программе. Для бального танца самба характерны, подвижность бёдер, частая смена положений партнеров и общий экспрессивный характер. Танцевальные движения имеют отличительную особенность - быстрое перемещение веса тела при помощи сгибания и выпрямления колен. Основная тактовая схема хореографии: *a-slow, slow, a-slow, slow*. Некоторые типичные па танцоров: бота фогу (от названия района Рио-де-Жанейро *Botafogo*), поворот (*volta*), корта жака (*cortajaca*), скрещивание (*cruzado*) и быстрое движение (*whisk*). [26,38]

Танец ча-ча-ча – это один из самых популярных латиноамериканских спортивных танцев, созданный из сочетания румбы и мамбо. Благодаря простым базовым движениям занял почетное место в танцевальной культуре. Это очень игривый, веселый и невероятно эффектный латиноамериканский танец, который обладает уникальным характером и очень положительной зажигательной энергетикой. Этот танец основан на имитации ритма кубинских шагов в сторону, использующихся во многих танцах. Но, несмотря на такую основу, ча-ча-ча обладает массой особенностей и нюансов, которые делают его уникальным и не похожим на другие бальные латиноамериканские танцы. Особенности танца: на пути своего становления и развития ча-ча-ча очень часто претерпевал всякого рода модификации. Благодаря таким изменениям он может исполняться как на расстоянии, так и в паре. Еще одна особенность этого танца заключается в его ритме, который составляет 120 ударов в минуту. Исполняется ча-ча-ча под аккомпанемент потрясающей музыки, для которой характерна счастливая, дерзкая и беззаботная окраска. А сам танец производит неизгладимое впечатление на публику и захватывает в круговорот страсти самих танцоров. Такой эффект достигнут благодаря четким, ярким и даже немного нахальным движениям партнеров, между которыми образуется «облако» страсти, флирта и влюбленности. Главная концепция ча-ча-ча – один удар – один шаг, а также

довольно сильные и частые движения бедрами и выпрямление коленей при каждом шаге. История зарождения. Автором ча-ча-ча является один очень талантливый кубинский композитор Энрике Хоррин. Он хотел создать особенный средний ритм, который бы хорошо запоминался и легко узнавался. Причем, это должна была быть мелодия не только для прослушивания, но и для танца. В ходе своих опытов и экспериментов Хоррин создал неодансон, который уже мало походил на своих предшественников. Вскоре родилось еще одно творение композитора, ритм которого он назвал Мамбо-румба. Это произведение вызвало просто настоящий фурор и восторг. Именно с Мамбо-румбы зародился танец ча-ча-ча, темп и музыка которого была немного медленнее. Кстати, свое название «ча-ча-ча», танец обрел благодаря танцорам, которые, следуя звукам аккомпанемента (звуки маракасов), создавали дополнительный звук ногами. Он звучал три раза подряд и напоминал «ча-ча-ча». Со временем танец Хоррина стал значительно быстрее и уже мало походил на румбу. Теперь ча-ча-ча – это уже самостоятельная и полноценная хореографическая композиция.[26,38]

Джайв (англ. *jive*) – танец афроамериканского происхождения, появившийся в США в начале 1940-х. Джайв является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями. Современный джайв сильно отличается от свинга по манере, хотя в нём часто используют те же фигуры и движения. Танец джайв исполняется на соревнованиях по бальным танцам. Из пяти танцев латиноамериканской программы джайв всегда идет последним и является апофеозом соревновательной программы. Этот танец очень быстрый и искромётный. Таким образом, он позволяет парам не только продемонстрировать техническое мастерство, но и показать свою физическую подготовку.

Основной фигурой современного джайва является быстрое синкопированное шассе (шаг→приставка→шаг) влево и вправо, вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бёдра и колени

поднимаются на счёт «и», который находится между основными счётами. Шаги делаются с носка. При этом вес тела всегда находится впереди и переносится с ноги на ногу. При исполнении танца пары стараются акцентировать каждый чётный счёт, тем самым увеличивается скорость выполнения отдельных фрагментов фигур. Это лишь маленькое описание движения, ибо более сложная техника включает поворот бедра, работу спины, и многое другое.[26,38]

Румба появилась в Гаване в 19-м веке в комбинации с европейским конгрдансом. Название «Rumba», возможно, происходит от названия танцевальных групп в 1807 году – «rumbosoorquestra», хотя в Испании слово «rumbo» означает «направление», «курс» (аналог в русском языке - «румб»). Поскольку морская терминология заимствована в основном из Нидерландов, то значение «направление» в испанском языке более очевидно, чем в русском. Румба является самым медленным из пяти танцев соревновательной латино-американской программы (остальные четыре – пасодобль, самба, ча-ча-ча и джайв).[26,38]

Пасодобль (*Paso doble* – «двойной шаг») – испанский танец, имитирующий корриду.

Первое название танца – «испанский уанстеп» («Spanishone-step»), поскольку шаги делаются на каждый счёт. Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Частично пасодобль основан на бое быков. Партнер изображает тореро, а партнерша – его мулету или капоте (кусочек ярко-красной ткани в руках матадора), иногда – второго тореро, и совсем редко – быка, как правило, поверженного финальным ударом. Характер музыки соответствует процессии перед корридой (*elpaseillo*), которая обычно проходит под аккомпанемент пасодобля. В спортивных бальных танцах пасодобль начинают танцевать с С-класса. Впервые бои быков появились на острове Крит, в Средние века они приобрели популярность в Испании. Начиная с 1700-х годов они начали проводиться в Испании в близком к

современному виде (пешая коррида). Танец впервые был исполнен во Франции в 1920 году, стал популярным в высшем парижском обществе в 1930-х, поэтому многие шаги и фигуры имеют французские названия. После Второй мировой войны пасодобль был включен в латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев.[26,38]

Специфика бального танца

Что еще отличает бальный танец от других стилей танцевального искусства? Специфических особенностей у бального танца несколько:

1. Бальный танец соединяет в себе спорт и искусство.

Зачастую бальные танцы называют спортивными, поскольку только этот стиль хореографии предусматривает четко выстроенную систему соревнований, классов и категорий танцоров. По аналогии со спортом, исполнители бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство и переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.[30,36]

2. Бальный танец исполняется исключительно в паре.

Одна из основных особенностей бального танца заключается в том, что его танцуют только в паре – мужчина и женщина. Считается, что особого мастерства и высоких результатов в спортивных бальных танцах достигают те пары, в которых присутствуют романтические чувства, отношения, любовь и страсть. Дело в том, что танцоры должны демонстрировать страсть по отношению друг к другу в большинстве танцев из своей программы.[39,40]

3. Бальный танец исполняется исключительно на паркете.

Для бального танца важно покрытие пола, на котором этот танец исполняется. В отличие от других танцевальных стилей, спортивный бальный танец танцуется исполнителями только на гладком паркете, покрытом лаком. От качества пола зависит чистота исполнения движений, их легкость и естественность. [39,40]

4. Важную роль играет костюм, стиль и образ танцоров.

В бальных танцах особое место занимают костюмы исполнителей, прическа, фасоны платьев, их обязательные атрибуты. Как правило, костюмы артистов отличаются яркостью, насыщенностью цветов, большим количеством страз, блесков и Кристаллов Сваровски. Прическа партнерши также может быть украшена яркими заколками.

5. Бальный танец исполняется в специальной обуви, подходящей лишь для этого направления.

Партнерши танцуют на паркете чаще всего в открытых туфлях на тонком каблуке высотой 5-9 см. Партнеры исполняют танец в закрытых лаковых туфлях на небольшом широком каблуке. Такая специальная обувь обеспечивает наилучшее скольжение по паркетному полу. В то же время танцоры выглядят в ней особенно изящно и эстетично.[40,42]

Остановимся на основных понятиях проблемы исследования.

Физическая адаптация – понятие, связанное не только со спортом и спортивными нагрузками. Жизнь ребенка меняется, когда он идет в садик или школу. Изменяется режим дня, потребность в движении, расход калорий. Активная двигательная деятельность связана с развитием всех систем организма. Это оказывает благотворное влияние на психику ребенка младшего школьного возраста.[41]

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. В детском возрасте двигательную активность (ДА) можно условно разделить на 3 составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой.[44,45]

К характеристикам ДА можно отнести такие параметры, как "уровень ДА" и "двигательный тип".

Выделим три уровня ДА:

- Высокий уровень (дети с высокой интенсивностью ДА независимо от ее объема и продолжительности). Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.[44,45]

- Дети со средним уровнем ДА, имеют хороший уровень физической подготовленности и развития физических качеств. Им свойственно уравновешенное поведение, преимущественно с хорошим настроением, положительными эмоциями, умением сосредотачиваться и быть внимательными при выполнении двигательных заданий, однако, им не всегда удается правильно и качественно выполнить задание, иногда у них отмечается слабая техника движений. Реакция сердечно-сосудистой системы (ССС) на физические нагрузки протекает по благоприятному типу.[37,41]

- Низкий уровень ДА - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость. Не выявляются какие-либо закономерные изменения в реакциях ССС на физическую нагрузку.[33,37]

Под «двигательным типом» понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку. Каждый ребенок обладает своим типом ДА. Невыявление этого типа и навязывание несвойственного типа движения, приводит к тому, что у ребенка возникает неприязнь к этому движению, а часто и к ДА вообще. Увеличение количества физкультурных занятий, которые не являются для ребенка необходимой психоэмоциональной разрядкой и не совпадают, не соответствуют его типу ДА, может привести к резко отрицательным последствиям, стать источником длительного стресса, способствующего неприязни к движениям. Индивидуальные двигательные особенности выявляются в процессе наблюдения за ребенком в течение длительного времени с фиксацией в

дневнике тех видов движений, которые он предпочитает, выполняет с удовольствием. Выделяются следующие двигательные типы ребенка:

- взрывной. Дети с этим типом ДА предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение;
- циклический. Дети с циклическим типом ДА склонны к длительным, монотонным движениям;
- пластический. Дети с пластическим типом движений предпочитают мягкие, плавные движения;
- силовой. Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки.

В соответствии с вышеизложенными характеристиками целью наших исследований был анализ влияния параметров ДА на заболеваемость детей дошкольного возраста.[33,34]

Мы предположили, что результаты исследований позволят выявить разные типы и уровни ДА и зависимость между состоянием здоровья и ДА. В работе решались следующие задачи: 1. Выявить типы ДА у детей старшего дошкольного возраста. 2. Оценить уровень ДА детей старшей группы. 3. Проанализировать заболеваемость детей старшего дошкольного возраста. 4. Провести сравнительный анализ: а) двигательного типа и уровня ДА; б) уровня ДА и заболеваемости.[2,23]

Исследования проводились в ДООУ "Золотой ключик" г.Южноуральска с участием детей старшей группы в течение года. Методы исследования: опрос педагогов и родителей, педагогическое наблюдение за типом и уровнем ДА, шагометрия (характеристики ДА: объем, интенсивность, уровень)

Получены следующие результаты. Оценка ДА выявила 32,1 % детей с высоким уровнем; 57,1 % - со средним и 10,7 % с низким. Анализ типов подвижности показал, что взрывной и циклический типы имеют по 28,6 % детей; пластический - 32,1 %; силовой - 10,7 %.

Сравнительный анализ двигательного типа и уровня ДА показал, что у всех детей с силовым типом высокий уровень ДА, у детей с пластическим

типом - средний. Больше половины детей (62,5 %) циклического типа имеют средний уровень ДА, остальные - низкий; при взрывном типе подвижности у большинства детей (75 %) выявлен высокий уровень ДА.

Специалисты-практики в сфере физической культуры (инструкторы в дошкольных образовательных учреждениях, тренеры, учителя физической культуры школ) в процессе занятий сталкиваются с уже имеющимися у детей типами подвижности и уровнями ДА и единогласно отмечают, что дети с высоким уровнем ДА более успешны в освоении умений и навыков и развитии физических качеств, а также легче и быстрее повышают свою спортивную квалификацию, "тянут всю команду".

Несмотря на существующие различия в уровне физического потенциала людей разного возраста, он характеризуется способностью двигательной функции к адаптации, развитию. Критерием эффективности управления процессом развития физического потенциала человека в онтогенезе является большая степень соответствия физического потенциала человека внешним, средовым и, прежде всего, социальным требованиям.[46,48]

1.2. Влияние занятий балльными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста

Наибольшую сложность для педагога представляет работа с начинающими. Они быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, часто забывают пройденное. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании, педагог должен использовать такие приёмы, которые делают урок интересным, концентрируют внимание учащихся. Однако занимательное надо умело сочетать с малоинтересным, но необходимым.[7,47]

Задача работы - выявить общее содержание основных методов обучения бальным танцам, так как частности зависят от индивидуальности педагога.

При всём многообразии методов и приёмов обучения необходимо выделить наиболее сложившиеся в практике преподавания бального танца. Прежде всего, аналитическая работа как в начале, так и в процессе всего обучения обеспечит эффективность освоения программы. Остановимся на основных способах повышения эффективности обучения бальному танцу.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный её разбор, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.[8,11]

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец, элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи. Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу. На уроке следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры, уточнить освоенное не до конца.[10,54]

Разучивание танцев проводится в следующей последовательности.

Вводное слово педагога. Перед разучиванием нового танца педагог даёт общую характеристику танцу – говорит об истории его возникновения, отмечает характерные особенности музыки и хореографии.[57,59]

Если название не совсем понятно, даёт объяснение к названию.

Далее идёт прослушивание музыки и её анализ. определяется её характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, определяется строение (части музыкального предложения, фразы).[27,28]

Разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца. Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка, педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют ученики. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении.[3,59]

При разучивании движений с детьми и начинающими хорошие результаты даёт метод, при котором ученики повторяют движение вместе с объяснением и показом учителя и, лишь затем исполняют движение самостоятельно. Это позволяет педагогу, фиксируя внимание на тех частях движения, где чаще всего допускаются ошибки, своевременно поправлять их. А ученики имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, почувствовать его, быстрее запомнить.[9,17]

Процесс разучивания обычно сопровождается музыкой или же под счёт педагога. Наиболее распространённая последовательность разучивания под счёт и музыку такая: педагог показывает под счёт, ученики выполняют движение под счёт. Затем педагог показывает под музыку, ученики выполняют движение под музыку.[9,17]

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов.

Так метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое. Этим методом разучивается, например, шаг польки, который можно разложить на две части: подскок и тройное переступание; или движение вальса, где можно разучивать отдельно сначала первую половину поворота, затем - вторую.[21,27]

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе.

Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение; этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме.[43,58]

Каждый метод разучивания имеет свои достоинства и недостатки. Так, при разучивании вальса по частям, когда отработана каждая часть отдельно, у учащихся возникают трудности при исполнении подряд двух частей. Они плохо ориентируются при поворотах. В то же время разучивание вальса методом упрощения даёт учащимся точное представление об ориентировке в пространстве и повороте в целом, но затрудняет отшлифовку элементов каждой части.[47,50]

Разучивание положения рук и позы в парном танце. Разучиваются сначала в положении стоя на месте, затем закрепляются на простом танцевальном шаге, и лишь когда положения рук и поза легко и естественно принимаются учащимися, можно закрепить их на практике.

Полезно при разучивании положений рук и поз в парном танце объяснять и показывать каждый элемент отдельно. Такой метод позволяет добиться лучшего запоминания правил исполнения, более точного повторения элементов всеми учащимися. Одновременно с разучиванием упражнений для рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами и положениями в парном танце.[35,43]

В заключение разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, фигуры и целый танец.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступают к соединению их в танцевальные комбинации, которые разучиваются и отрабатываются. Затем комбинации собираются в фигуры танца, а фигуры - в целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются

учащимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения. [43]

Работа над художественным образом. Среди части педагогов распространено представление о том, что лишь при постановке сценического танца надо стремиться передавать художественный образ.

Любой танец – бальный, массовый, народный – эмоционально окрашен. В любом танце утверждаются определенные черты характера, определённые взаимоотношения между танцующими. Поэтическая задумчивость одного танца сменяется необузданной весёлостью другого и сдержанностью, величавостью третьего и т. п. [49,56]

Представление о танцевальном образе у учащихся складывается постепенно. Обычно работа над танцевальным образом начинается с прослушивания музыки. Это помогает яснее представить характер образа, стиль танца. [56,60]

Рассказ педагога о танце, о быте и нравах, обычаях того народа, чей танец разучивается, анализ того, какое они нашли отражение в танце, основные сведения об эпохе, в которую возник танец, знакомство с отличительными особенностями костюма, правилами этикета того времени, знание того, как эти бытовые характеристики проявились в бальном танце, расширяют и обогащают кругозор учащихся, дополняют образ, созданный музыкой. [51,52]

С разучивания движений танца, отработки поз, положений рук начинается основная работа над танцевальным образом. Точный показ педагога должен помочь ученикам увидеть типичные черты образа. В этом случае большую помощь может оказать показ танца учениками, которым удалось найти точный, выразительный характер исполнения. [52,54]

Таким образом, чтобы весь процесс обучения танцу был плодотворным, следует сочетать наглядность, технического совершенствования с осмыслением, с творческим поиском учащихся. Одна из задач, стоящих перед педагогом бального танца - научить видеть,

чувствовать, понимать и создавать прекрасное в танце. И если задача решается, то тогда, занимаясь в коллективе, учащиеся не просто выучат определённое количество движений и танцев, но на каждом занятии будут познавать своеобразный выразительный язык хореографического искусства, получат представление о хореографии как о синтетическом виде искусства, где тесно переплетаются музыка и пластика. А работая над танцевальным образом, будут находить наиболее красивые и выразительные позы и движения. [55,56]

В настоящее время в работе с детьми, как в нашей стране, так и за рубежом, все большее внимание уделяется танцевальным упражнениям, которые, по существу, интегрируют в себе средства физической культуры, спорта и искусства.

Помимо традиционных хореографических, танцевальных залов танцевальные упражнения проводятся и на открытом воздухе (на танцевальных площадках), и в воде (аква- или гидроаэробика, аква- или гидрошейпинг и т.п.), и на льду (элементы спортивных танцев на коньках, салазках).

В отличие от России, где танцы лишь недавно привлекли к себе пристальное внимание специалистов, в мировой практике все более отчетливо выделяются такие понятия, как танцевальная терапия и адаптивные танцы.[4,9]

В первом случае основная целевая установка так называемого танцевального терапевта состоит в использовании танцевальных упражнений в качестве психотерапевтического средства коррекции эмоционального состояния любого занимающегося, испытывающего психологические проблемы после страха, перенапряжения и т.п. Другими словами, занимающийся здесь может быть здоровым человеком, не имеющим инвалидности, но оказавшимся в состоянии депрессии, тревожности и т.д.

Во втором случае танцевальные упражнения рассматриваются как средство двигательной активности, применяемое с различными целями в

работе, прежде всего с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья, которые не могут использовать обычные танцевальные программы. Здесь танцевальные упражнения приспособливают (адаптируют) к проблемам этих людей. Отсюда и название – адаптивные танцы.

Однако, после такой адаптации танцы становятся средством не только коррекции психологического состояния у данной категории лиц, но и (причем в большей степени) адаптивного физического воспитания (на-пример, для формирования жизненной компетентности), адаптивного спорта (для участия в соревнованиях вплоть до паралимпийских игр), адаптивной двигательной рекреации(для активного отдыха, проведения досуга) и т.п. [12,45]

Применительно к адаптивной физической культуре, активно развивающейся в России, танцевальные упражнения используются во всех ее видах, однако более всего востребованы в адаптивной двигательной рекреации и креативных (художественно-музыкальных) видах двигательной активности. В адаптивной физической культуре применяются преимущественно адаптивные танцы. [12,46]

Поскольку наиболее специфичны и менее известны в нашей стране танцевальные упражнения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, использующих для перемещения кресла-коляски, они будут рассмотрены более подробно.

Моторные аспекты

Совершенствование позиций тела, подвижности, ловкости, гибкости.

Совершенствование навыков координации.

Подготовка инвалидной коляски к движению под музыку.

Медицинские аспекты

Совершенствование функций кровообращения.

Компенсация ограниченности движений.

Психологические аспекты

Воспитание уверенности в себе.

Реализация самовыражения.

Выражение индивидуальности.

Социальные аспекты

Создание связи между отдельными партнерами, между группами.

Создание обществ.

В заключение отметим, что танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации очень тесно связывают этот вид адаптивной физической культуры с креативными (художественно-музыкальными) видами двигательной активности человека, в которых главная целевая установка состоит в обеспечении у занимающихся возможности для творческой деятельности, самовыражения и самоактуализации. [23,48]

Во время занятий танцем в организме человека происходит ряд адаптационных процессов, которые помогают ему приспособиться к регулярной нагрузке, если она не превышает физиологически допустимую. Степень физической нагрузки не должна превышать физический потенциал человека, так как могут возникнуть различные нарушения здоровья. Недостаток движения так же опасен (гиподинамия), это один из основных факторов (наряду с ожирением, неправильным питанием и вредными привычками) возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета. Таким образом, занятия танцем имеют большое значение для физического развития детей. Они начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, избавляются от сутулости, опущенной при ходьбе головы, привычки ставить ноги вовнутрь носками, физические недостатки постепенно исправляются. Также улучшается координация движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно – сосудистая система.[23]

Физические занятия влияют на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий. Под действием физических тренировок мышечные волокна утолщаются, кости начинают

значительно перестраиваться. Процесс костного обновления происходит постоянно, при этом одна часть кости рассасывается, а другая восстанавливается. Поэтому регулярные занятия танцами укрепляют кости. Физические нагрузки влияют на связки и сухожилия, утолщая их и делая более прочными. Танцы оказывают положительное влияние и на суставы. Амплитуда движений в суставе возрастает, а хрящевая ткань уплотняется. Но не стоит забывать, что чрезмерные физические нагрузки оказывают негативное влияние на состояние суставов.[29,30]

Хорошо развитая мышечная система – это надежная опора для скелета. Например, из-за слабости мышц спины и плечевого пояса появляется искривление позвоночника, грудная клетка деформируется и, как следствие, работа легких и сердца затрудняется, ухудшается кровоснабжение мозга и т. д. Развитая мускулатура укрепляет позвоночный столб, берёт часть нагрузки на себя, тем самым разгружая его, предотвращает "выпадение" межпозвоночных дисков.[29,34]

Под влиянием физической нагрузки мышцы становятся не только более эластичными, но и более твердыми. Занятия танцами способствуют лучшему кровоснабжению и питанию мышц, увеличивают способность мышц к растяжению, эластичные связки совершенствуют движения, увеличивая их амплитуду. Возможность адаптации человека к различной физической работе расширяется.[34]

Кроме физического развития также растет культура поведения: дети становятся более вежливыми, начинают относиться внимательней к окружающим, находят общие интересы с товарищами, чувствуют себя частью коллектива. Между мальчиками и девочками складываются дружеские отношения. Культура поведения растёт не только во время занятий, но и в обычной жизни. "Движения - это не такой пустяк. Уметь ходить, уметь стоять, говорить, уметь быть вежливым - это не пустое ... Умение встать - тоже много значит" (А.С. Макаренко).

Через танец воспитываются нравственные качества. Во время исполнения или просмотра танцевального номера у детей вызываются яркие эмоции, они учатся чувствовать характер и сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого, и делать выводы.

Танцевальное искусство имеет и познавательное значение. В танце отражены чувства, эмоции, жизнь людей, которые расширяют кругозор ребёнка, обогащают его новыми знаниями и представлениями.[30,31]

Педагогический процесс должен строиться таким образом, чтобы ребенок приобретал черты своего характера, имел свои взгляды, складывал своё мировоззрение, т.е. формировался как личность.[42]

Исходя из целей любых программ по хореографии, основными задачами являются:

1. Укрепление здоровья.

Способствование росту и развитию опорно-двигательного аппарата.

Формирование правильной осанки.

Содействие профилактике плоскостопия.

Развитие и совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей.

Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации, силовых способностей.

Содействие развитию чувств ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовать движения с музыкой.

Формирование навыков пластичности, выразительности, грациозности танцевальных движений.

Развитие мелкой моторики.

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей.

Развитие мышления и воображения.

Расширение кругозора.

Воспитание эмоционального выражения, раскрепощенности, уверенности в себе.

Формирование музыкальных навыков.

Развитие инициативы, творческой активности, чувства товарищества, взаимопомощи, умения работать в коллективе.[40,45]

Современные рекомендации родителям по физическому воспитанию детей.

В первую очередь родителям следует приучить ребёнка к утренней гимнастике - выполнение её можно начать с ясельного возраста. Однако, по мере роста и развития ребенка, физическая нагрузка должна увеличиваться. Ребёнка можно отдать в танцевальную студию.

Для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия нужно помнить, что:

- отдых должен быть достаточным по времени(как пассивный, так и активный),
- во время выполнения уроков дома, положение тела должно быть правильным,
- мебель должна соответствовать росту ребёнка,
- должна быть удобная обувь и одежда,
- спальное место должно быть правильно подобранным (матрас должен быть полужестким, а подушка невысокой).

Таким образом, хореография развивает физические способности ребёнка, его нравственные качества, учит быть культурным, расширяет кругозор, обладает большой силой эмоционального воздействия и поэтому является незаменимым средством целостного формирования ребёнка как личности.[20,22]

1.3. Влияние занятий бальными танцами на физическое и умственное развитие детей дошкольного возраста.

Занятия танцем имеют большое значение для физического развития детей. Они начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, избавляются от сутулости, опущенной при ходьбе головы, привычки ставить ноги вовнутрь носками, физические недостатки постепенно исправляются. Также улучшается координация движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно – сосудистая система. Так же занятия танцами позволяют разработать позвоночник, его гибкость, накачать мышечный корсет и определённые группы мышц, помогает растянуть ребёнка, избавить или предотвратить «косолапие», сколиоз, кифоз.[2,45]

Растёт культура поведения: дети становятся более вежливыми, начинают относиться внимательней к окружающим, находят общие интересы с товарищами, чувствуют себя частью коллектива. Между мальчиками и девочками складываются дружеские отношения. Культура поведения растёт не только во время занятий, но и в обычной жизни.[2]

Через танец воспитываются нравственные качества. Во время исполнения или просмотра танцевального номера у детей вызываются яркие эмоции, они учатся чувствовать характер и сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого и делать выводы. Те танцевальные композиции, которые несут в себе некоторую мораль, учат детей хорошему отношению к остальным участникам коллектива, и, как результат, дети переносят это отношение в повседневную жизнь, в своё общение с друзьями, родителями. Кроме того, хореография, как искусство коллективное, помогает развить с ранних лет чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремлённости, доброты, принципиальности.[35,42]

Танцевальное искусство имеет и познавательное значение. В танце отражены чувства, эмоции, жизнь людей, которые расширяют кругозор

ребёнка, обогащают его новыми знаниями и представлениями. В зависимости от сюжета танца, хореография знакомит с литературой, живописью, традициями разных народов, учит разделять добро и зло.

Занятия танцами положительно влияют на развитие памяти, воображения, помогают ориентироваться в пространстве, чувствовать мелодию и ритм. Исследования показали, что дети, посещающие танцевальные уроки, значительно опережают своих сверстников в умственном развитии, достигают лучших результатов в учебе.[43,44]

Уроки танцев влияют на эмоциональную сферу ребенка. Ведь танец и музыка погружают человека в мир эмоций, способствуя не только их рождению, но и освобождению. Во время танца ребенок учится понимать себя, осознавать свои эмоции и впоследствии их выражать. К сожалению, современное общество учит людей стыдиться эмоций и уметь их сдерживать, что приводит к стрессам и болезням, ребенок перестанет быть скованным, не будет бояться быть самим собой.[24,25]

Занятия танцами благотворно влияют на здоровье ребенка. Психологами доказано, что после урока танцев у детей улучшается настроение, они легче сходятся со сверстниками.[25]

Приобретенная грация и пластика останется на всю жизнь. Во время танцев нужно правильно дышать, используя и верхнюю, и нижнюю часть лёгких. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, придут в норму, улучшится обмен веществ. И еще, у людей, занимающихся танцами, минимизируется риск появления такого заболевания, как «Болезнь Альцгеймера», которое способствует дегенерации мозга.[45]

Танец дарит человеку здоровье. Танец – это прекрасный лекарь. Начинать заниматься танцами можно практически с любого возраста.

Первый эффект, который вы заметите очень быстро – это повышение настроения. Двигаясь под музыку, мышцы начинают расслабляться, а в кровь начинают поступать эндорфины, так называемые «гормоны радости». Это

позволяет человеку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем.[22,45]

Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы.

В танце задействованы почти все виды мышц. До начала урока танца нужно проделать серию разминочных упражнений. Они служат для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. Во время танцев нужно правильно дышать, используя и верхнюю, и нижнюю часть лёгких. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, придут в норму, улучшится обмен веществ. Танцор реже простужается, и, даже заболев, значительно быстрее выздоравливает.

Учёные считают, что улучшается мозговая деятельность обоих полушарий головного мозга - одно регулирует работу образного мышления, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит улучшение памяти. Ещё занятия танцами полезны при проблемах со зрением, так как необходимо всё время менять фокусировку взгляда. Таким образом, укрепляются и глазные мышцы.[35,48]

Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

При выполнении упражнений на растяжение мышц, в них вырабатываются вещества, укрепляющие способность организма противостоять инфекции.[48]

Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки. Сбалансированные умеренные нагрузки на все группы мышц постепенно формируют сильный мышечный корсет, который удерживает позвоночник в

правильном положении. Даже если есть нарушение осанки или начальная стадия сколиоза, через некоторое время происходит значительное улучшение состояния спины, а при постоянных, настойчивых тренировках печальный диагноз будет забыт. Красивая походка и умение «держать себя» - одна из составляющих успеха.[48,49]

У танцующих людей присутствует чувство уверенности в себе, они умеют не

только красиво двигаться, но и красиво носить наряды, быть в центре внимания.

Танцы воспитывают собранность и организованность. Суметь выполнить все задания, написать рефераты, а потом умчаться на тренировку – это под силу только людям с сильной волей.

Танцы – лучшее средство от стресса. Танец берёт на себя заботу о душевном благополучии человека.

Таким образом, танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общетонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность до последних дней жизни.[40]

Влияние балльных танцев на умственное развитие дошкольников.

Еще в Древней Греции полагали, что в процессе обучения такие дисциплины, как музыка и танцы, не менее важны, чем точные науки. Учителя того времени были твердо убеждены, что для формирования творческой, гармонически развитой личности необходимо всесторонне образование. Швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак Далькроз разработал систему музыкально-ритмического воспитания, которая до сих пор является одной из самых известных и популярных методик музыкального образования в мире. Далькроз справедливо полагал, что посредством общения с музыкой и танцем дети учатся познавать мир и самих себя, а занятия танцами не только развивают музыкальность, но и помогают воспитать внимание, волю и коммуникабельность.[59,60]

Американские ученые проводили исследования, подтвердившие, что дети, занимающиеся танцами, опережают своих сверстников в развитии и добиваются больших успехов в учебе.

Чем это объясняется? Человеческий мозг состоит из двух полушарий. Каждое полушарие отвечает за противоположную сторону тела, потому что существует перекрест нервных путей, ведущих от конечностей к полушариям мозга, например, при доминировании левого полушария ведущей в большинстве случаев оказывается правая рука. Ясно стало также, что мозг работает не по стереотипу, а динамически, «руководствуясь ситуацией». При обработке информации одним полушарием, другое на время уменьшает свою активность, как бы затормаживается. [37]

Как же взаимосвязаны между собой занятия танцами и учебная деятельность? В начале занятия всегда выполняется разминка, в которой используется много перекрестных движений, пересекающих среднюю линию тела. Оказывается, что перекрестные движения разогревают не только мышцы нашего тела, но и активизируют работу полушарий, дают высокую умственную энергию, помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше. [36,37]

1.4. Подвижные игры как средство физического развития детей дошкольного возраста

В последнее время, как в детском саду, так и в семье уделяется большое внимание сенсорному и умственному развитию детей. Однако сложилось так, что физическое развитие в силу каких-то причин отошло на второй план, хотя именно высокий уровень физического развития детей – одно из важнейших условий благополучного психологического развития подрастающего поколения. Для детей крайне важна свобода двигательной деятельности. Разнообразить подвижные игры на прогулке помогут

правильно организованные и подобранные по возрасту физкультурные занятия. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы малышей, нормализуют работу нервной системы, улучшают сердечно-сосудистую деятельность.[35,37]

Правильная организация двигательной деятельности ребенка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизического здоровья.

Совершенствование двигательных навыков в повседневной жизни обеспечивает условия для активизации самостоятельной двигательной деятельности ребенка. Именно самостоятельное и творческое использование ребенком двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх на прогулке способствует развитию личностных и психофизических качеств; повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу. Организация двигательной деятельности должна проходить в дружелюбной, радостной обстановке.[34,37]

Подвижные игры и физические упражнения проводятся педагогом в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.

При распределении игр на день, неделю, месяц и т.д. воспитатель планирует использование многообразия двигательного материала, его повторяемость и вариативность, обеспечивающую систему совершенствования двигательных навыков.

При составлении календарного плана проведения подвижных спортивных игр и физических упражнений следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для

самовыражения, совершенствования психофизических и личностных качеств .[23,37]

В формировании разносторонне развитой личности подвижным играм отводится важнейшее место, они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.[33]

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.[33,37]

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.[33,34]

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и

действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.[37,58

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. Подвижные игры благоприятствуют развитию творчества у детей старшего дошкольного возраста. По данным Л.М. Коровиной, дети 6-7 лет могут при соответствующем руководстве придумать варианты знакомой им игры, усложнить ее содержание, дополнить правила. В дальнейшем дети придумывают короткие игры на сюжеты литературных произведений, сказок, а на более высокой ступени интеллектуального и творческого развития могут создавать подвижные игры на придуманные ими самими сюжеты. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью, красота окружающего мира, возвышенность человеческого подвига, героика труда, преломленная фантазией ребенка в игровых сказочных образах, глубже входят в сознание детей, закрепляются как

образец для подражания, формируют его представления о гражданском долге, чести, мужестве. Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.[44,58]

Таким образом, подвижные игры необходимы для единства психофизического, интеллектуального, нравственного, эмоционального воспитания; для достижения полной гармонии с самим собой и с окружающим миром; для возможности реализации свободы и выбора действий, что является необходимым для качественной подготовки детей.

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, отражают такие общие характерные черты как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. [2,35,37]

Выводы по перв главе

Среди других возрастов дошкольный возраст имеет особо важное значение, так как в этом возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

Строго фиксированную границу между отдельными периодами детства провести трудно, но среди других возрастов дошкольный возраст имеет особо важное значение. В этом возрасте закладывается основа для

физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В дошкольном возрасте отчетливо проявляются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Влияние мышечной деятельности организма приобретает еще более важное значение, ибо движение является биологической потребностью растущего организма.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий для их всестороннего физического развития.

Необходимо поощрять двигательную активность ребенка, так как большие энергозатраты способствуют не только восстановлению, но и накоплению, что является основным фактором для обеспечения роста и развития организма.

Подвижная игра характеризуется как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств.

Глава 2. Экспериментальная работа по влиянию многие занятий уникальным бальными танцами на социальные двигательную активность детей здесь дошкольного здесь возраста

2.1. Цель, задачи, организация экспериментальной работы по влиянию занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста

Педагогический эксперимент относится к исследовательским методам.

В нем необходимо создать исследовательскую ситуацию, которую в дальнейшем можно изменить, подбирать условия, делать возможным и доступным изучение педагогических явлений. [В.И. Загвязинский]

В зависимости от цели и характера задач, которые решаются в процессе педагогического эксперимента, он подразделяется на:

Констатирующий – выявляется актуальный уровень изучаемого педагогического явления, параметра;

Формирующий – изучения динамики развития исследуемого педагогического явления, свойства, параметра и т.д. в процессе активного взаимодействия.

Цель педагогического эксперимента в нашем исследовании состоит в проверке правильности выдвинутой нами гипотезы: возможно, что бальные танцы влияют на двигательную активность детей дошкольного возраста, а именно на их координацию движений, выносливость, ритмичность, способствуют развитию таких личностных качеств, как артистичность, умение выступать публично.

Задачи констатирующего этапа педагогического эксперимента в нашем исследовании стали:

1. Оценка качества антропометрических данных, включенных в структуру итогово-результативного компонента здоровье ориентированной

модели педагогического управления физкультурным образованием дошкольников проводится на основе измерения стандартных показателей физического развития ребенка, а именно: длина и масса тела, окружность грудной клетки (ОГК).

2. Отбор и адаптация диагностических средств, определения двигательной активности и физической подготовленности детей.

3. Выявить общий уровень сформированности двигательной активности детей средствами занятий бальными танцами.

Основные этапы проведения экспериментальной работы

- бег на 30 м с места;
- челночный бег – 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- наклон туловища вперед из положения стоя;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- статическое равновесие.

Тестирование в беге на 30м проводится в начале годового образовательного цикла (сентября) и по его окончанию (май). Оценка по остальным тестам, входящим в комплекс, осуществляется ежеквартально.

Процедура тестирования предполагает оценку уровня развития у детей скоростных, скоростно-силовых, координационных физических качеств, выносливости и гибкости. Тестирование проводилось в основной части занятия по физической культуре после стандартной разминки.

Для оценки скоростных качеств (быстроты) используется контрольное упражнение – бег на 30м с места. В соответствии с рекомендациями, тестирование проводится на двух прямых беговых дорожках длиной не менее 40м, с отметкой линии старта и линии финиша на расстоянии 30м от старта. Упражнение выполняется в парах. Чтобы предотвратить пересечение дорожек и замедление темпа перед финишем, за линией финиша на расстоянии 7-8м, ставятся два ярких ориентира разного цвета, до которых, по

заданию воспитателя, должны как можно быстрее добежать дети после сигнала «Марш». Контрольное упражнение выполняется с высокого старта, время регистрируется ручным секундомером с точностью до 0,1 с. выполняются две попытки с интервалом 5-6 минут, лучший результат заносится в индивидуальную карту ребенка.

Челночный бег 3x10м проводится на 10-ти метровом отрезке, ограниченном кубиками, конусами или флажками, расположенными по прямой линии и служащими границей возврата при выполнении теста (рис. 1).

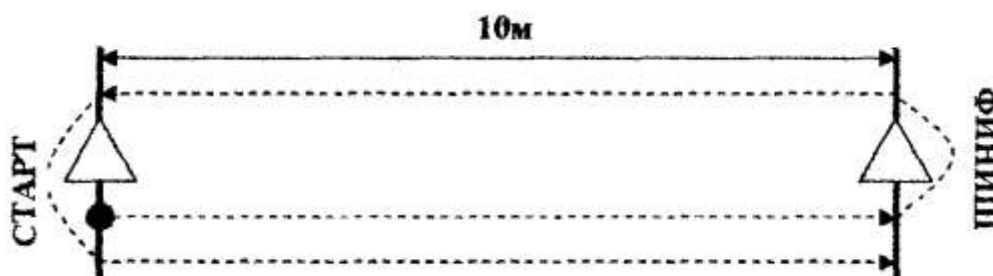


Рис. 1 – Схема выполнения теста «Челночный бег 3x10м»

Тест выполняется в одной попытке, по одному, с высокого старта, результат фиксируется ручным секундомером с точностью до 0,1 с.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств определяется по результатам теста **прыжка в длину с места**. Испытуемый становится носками к линии старта, в положении стоя, ноги врозь на ширине плеч. Делая интенсивный взмах руками, отталкивается двумя ногами, прыгает на максимальное расстояние. Длина прыжка измеряется от линии старта до точки заднего касания пятки прыгуна с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. В случае падения или неудачного приземления, попытка не засчитывается, а ребенку предоставляется право выполнить повторный прыжок. В помещении тестирование проводится на мате, на открытом воздухе дети прыгают в яму с песком.

Наклон туловища вперед из положения стоя с помощью этого контрольного упражнения оценивается уровень развития гибкости детей. Ребенок становится на гимнастическую скамейку, поверхность которой соответствует нулевой отметке, и наклоняется максимально вниз, не сгибая колени. Помощник при помощи линейки, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует расстояние (в см) от кончиков пальцев до нулевой отметки (поверхность гимнастической скамейки). При этом расстояние выше нулевой отметки регистрируется с отрицательным знаком. Тест проводится после стандартной разминки, включающей упражнения на растягивание.

Уровень развития силы мышц брюшного пресса оценивается с помощью теста **-подъем туловища из положения лежа на спине в сед**. Ребенок принимает исходное положение сидя на коврик или мате, ноги согнуты в коленях под углом 90^0 , стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. По команде «Марш!» включается секундомер, ребенок ложится на спину до касания лопатками коврика (мата) и возвращается в исходное положение. Подсчитывается количество полных циклов «сгибание-разгибание», выполненных за 30с. Учитывается результат одной попытки.

Статическое равновесие (проба Ромберга). С помощью этого контрольного упражнения оценивается уровень сформированности координационных способностей ребенка. Упражнение выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, стопа касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Приняв это положение, испытуемый по команде закрывает глаза, удерживая равновесие. Фиксируется время сохранения равновесия в секундах, дается две попытки, фиксируется лучший результат.

2.2. Анализ результатов исследования

Данные изменения состояния физического развития мальчиков 6 лет контрольной группы, занимающихся физической культурой в классической форме представлены в таблице 1.

Анализ данных, представленных в таблице 1, показал положительную динамику роста основных показателей физического развития.

Так, длина тела в исследуемых периодах абсолютно увеличилась на 5,5 см (с $108,0 \pm 5,0$ до $113,5 \pm 6,0$), что в процентном значении составляет прирост – 5,1% по сравнению с первоначальными значениями.

Масса тела незначительно увеличивается на 2,3 кг с ($18 \pm 3,1$ до $20,3 \pm 3,0$) и составляет прирост – 12,8% по сравнению с первоначальными данными.

Окружность грудной клетки увеличивается пропорционально физиологическим особенностям организма и составляет 2,9 см (с $55,7 \pm 1,7$ до $58,6 \pm 1,7$) и 5,2% по сравнению с первоначальными данными.

Таким образом, в исследуемых триместрах наблюдается положительная динамика уровня физического развития детей.

Таблица 1

Показатели физического развития детей (мальчики)

| № | Показатели физического развития | Дата измерения (периоды) | | | | Изменения в наблюдаемом периоде | |
|----|---------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|-------|
| | | I | II | III | IV | Абс. | % |
| 1. | Длина тела (см) | $108,0 \pm 5,0$ | $109,0 \pm 5,2$ | $111,5 \pm 5,5$ | $113,5 \pm 6,0$ | +5,5 | +5,1 |
| 2. | Масса тела (кг) | $18 \pm 3,1$ | $19,1 \pm 3,3$ | $19,4 \pm 3,1$ | $20,3 \pm 3,0$ | +2,3 | +12,8 |
| 3. | Окружность грудной клетки (см) | $55,7 \pm 1,7$ | $56,9 \pm 1,5$ | $57,8 \pm 1,9$ | $58,6 \pm 1,7$ | +2,9 | +5,2 |

В таблице 2 представлены данные изменения состояния физического развития девочек 6 лет контрольной группы, занимающихся физической культурой в классической форме.

Таблица 2

Показатели физического развития детей (девочки)

| № | Показатели | Дата измерения (периоды) | Изменения в |
|---|------------|--------------------------|-------------|
|---|------------|--------------------------|-------------|

| | физического развития | | | | | наблюдаемом периоде | |
|----|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------|------------------------|-------|
| | | I | II | III | IV | Абс. | % |
| 1. | Длина тела (см) | 109,2±6,3 | 110,5±6,5 | 111,4±6,4 | 111,9 ±6,5 | +2,7 | +2,5 |
| 2. | Масса тела (кг) | 20,4±3,0 | 20,9±3,2 | 21,3±3,1 | 21,9±3,3 | +1,5 | +7,35 |
| 3. | Окружность грудной клетки (см) | 56,8±1,8 | 57,1±1,5 | 57,2±1,6 | 57,5±1,8 | +0,7 | +1,2 |

Как следует из результатов анализа таблицы 2 мы видим положительную динамику роста основных показателей физического развития.

При этом абсолютный и процентный прирост показателей физического развития увеличился пропорционально росту и развитию детей.

Так, рост девочек незначительно увеличился на 2,7 см, (с 109,2±6,3 до 111,9±6,5), что в процентном значении составило 2,5% по сравнению с контрольными данными.

Вес испытуемых незначительно увеличивается на 1,5 кг (с 20,4±3,0 до 21,9±3,3), и составлял 7,35% по сравнению с контрольными данными.

Окружность грудной клетки увеличилась пропорционально физиологическим особенностям организма и составляла 0,7см (с 56,8±1,8 до 57,5±1,8) и 1,2% по сравнению с первоначальными данными.

Таким образом, в исследуемых периодах наблюдалась положительная динамика роста уровня физического развития девочек 6 лет, занимающихся физической культурой в классической форме.

Показатели физической подготовленности ребенка, оценивали с помощью комплекса тестов, рекомендованных для оценки физической подготовленности дошкольников:

- бег на 30 м с места;
- бег 30x10м (челночный бег);
- прыжки в длину с места;
- наклоны туловища вперед из положения стоя;

- подъем туловища из положения лежа на спине;
- статическое равновесие.

Процедура тестирования предполагает оценку уровня развития у детей скоростных, скоростно-силовых, координационных физических качеств и гибкость. Тестирование проводилось в основной части занятия по физической культуре после стандартной разминки.

Уровень развития тестируемых качеств оценивался по трехбалльной шкале, разработанной на основе контрольных нормативов для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности детей (мальчики)

| № | Показатели физического развития | Дата измерения (периоды) | | | | Изменения в наблюдаемом периоде | |
|----|--|--------------------------|----------|----------|----------|---------------------------------|--------|
| | | I | II | III | IV | Абс. | % |
| 1. | Бег на 30 м с места, (с) | 8,9±0,3 | 8,7±0,1 | 8,5±0,2 | 8,0±0,5 | -0,9 | -10,1 |
| 2. | Челночный бег 3x10м, (с) | 11,6±0,6 | 11,3±0,5 | 10,9±0,6 | 10,4±0,4 | -1,2 | -10,3 |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см) | 92±1,5 | 89±1,6 | 107±1,5 | 113±1,7 | +21 | +22,8 |
| 4. | Наклон туловища вперед из положения стоя, (см) | 5,1±0,3 | 5,9±0,4 | 6,4±0,6 | 7,4±0,5 | +2,3 | +45,09 |
| 5. | Подъем туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 30 с) | 13±0,6 | 15±0,5 | 19±0,4 | 24±0,5 | +11 | +84,6 |
| 6. | Статическое равновесие (с) | 8±0,3 | 11±0,4 | 16±0,6 | 21±0,5 | +13 | +162,5 |

В таблице 3 представлены результаты изменения показателей физической подготовленности дошкольников.

Так, скоростные качества – бег на 30 м с места и челночный бег– у мальчиков повысились, и составили прирост на 10,1% (с 8,9±0,3 до 8,0±0,5), челночный бег (с 11,6±0,6 до 10,4±0,4) и 10,3% соответственно по сравнению с первоначальными результатами (табл.3).

Для оценивания развития **скоростно-силовых качеств** мы пользовались результатами теста – прыжок в длину с места. В нашем случае

прирост показателей составлял 22,8% (с $92 \pm 1,5$ до $113 \pm 1,7$) по сравнению с контрольными данными.

С помощью контрольного упражнения – **наклон туловища вперед из положения стоя** – оценивали уровень развития гибкости у детей. Так, в исследуемом периоде уровень развития гибкости увеличился на 45,09% (с $5,1 \pm 0,3$ до $7,4 \pm 0,5$) по сравнению с контрольными данными.

Уровень развития силы мышц брюшного пресса оценивали с помощью теста подъем туловища из положения лежа на спине в сед. В нашем случае уровень развития силы мышц брюшного пресса у мальчиков был увеличен на 84,6% (с $13 \pm 0,6$ до $24 \pm 0,5$) по сравнению с первоначальными данными.

Проба Ромберга – контрольное упражнение на статическое равновесие – позволяет оценить уровень сформированности координационных способностей детей. У дошкольников – мальчиков уровень координационных способностей увеличился на 162,5% (с $8 \pm 0,3$ до $21 \pm 0,5$).

Таким образом, уровень физической подготовленности мальчиков дошкольного возраста изменяется: от первого к третьему триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений, в четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

В таблице 4 представлены результаты изменения показателей физической подготовленности девочек дошкольного возраста. Так, скоростные качества – бег на 30 м с места и челночный бег – у девочек повысились и составляли прирост на 12,35% (с $8,9 \pm 0,4$ до $7,8 \pm 0,6$) и 9,5% (с $11,6 \pm 0,5$ до $10,5 \pm 0,5$) соответственно по сравнению с контрольными данными (табл.4).

Для оценивания развития скоростно-силовых качеств мы пользовались результатами теста – прыжок в длину с места. В нашем случае прирост показателей составлял 26,4% (с $87 \pm 1,5$ до $110 \pm 1,7$) по сравнению с контрольными данными.

С помощью контрольного упражнения – **наклон туловища вперед из положения стоя** – оценивали уровень развития гибкости у детей. Так, в

исследуемом периоде уровень развития гибкости у девочек увеличился на 38,6% (с $5,7\pm 0,3$ до $7,9\pm 0,5$) по сравнению с контрольными данными.

Таблица 4
Показатели физической подготовленности детей (девочки)

| № | Показатели физического развития | Дата измерения (периоды) | | | | Изменения в наблюдаемом периоде | |
|----|--|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------|
| | | I | II | III | IV | Абс. | % |
| 1. | Бег на 30 м с места, (с) | $8,9\pm 0,4$ | $8,5\pm 0,2$ | $8,3\pm 0,5$ | $7,8\pm 0,6$ | -1,1 | -12,35 |
| 2. | Челночный бег 3x10м, (с) | $11,6\pm 0,5$ | $11,4\pm 0,6$ | $10,8\pm 0,4$ | $10,5\pm 0,5$ | -1,1 | -9,5 |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см) | $87\pm 1,5$ | $86\pm 1,6$ | $105\pm 1,5$ | $110\pm 1,7$ | 23 | +26,4 |
| 4. | Наклон туловища вперед из положения стоя, (см) | $5,7\pm 0,3$ | $6,3\pm 0,4$ | $7,2\pm 0,6$ | $7,9\pm 0,5$ | +2,2 | +38,6 |
| 5. | Подъем туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 30 с) | $11\pm 0,6$ | $13\pm 0,5$ | $17\pm 0,4$ | $20\pm 0,5$ | +9 | +81,8 |
| 6. | Статическое равновесие (с) | $7\pm 0,3$ | $10\pm 0,4$ | $14\pm 0,6$ | $19\pm 0,5$ | +12 | +171,4 |

Уровень развития силы мышц брюшного пресса оценивали с помощью теста - подъем туловища из положения лежа на спине в сед. В нашем случае уровень развития силы мышц брюшного пресса у девочек был увеличен на 81,8% (с $11\pm 0,6$ до $20\pm 0,5$) по сравнению с первоначальными данными.

Проба Ромберга – контрольное упражнение на статическое равновесие, позволяет оценить уровень сформированности координационных способностей детей. У старших дошкольников – девочек, уровень координационных способностей увеличился на 171,4% (с $7\pm 0,3$ до $19\pm 0,5$).

Таким образом, уровень физической подготовленности девочек дошкольного возраста изменяется: от первого к третьему триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в

четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

В таблице 5 представлены антропометрические данные физического развития мальчиков, занимающихся бальными танцами.

Таблица 5

Показатели физического развития детей (мальчики, занимающиеся бальными танцами)

| № | Показатели физического развития | Дата измерения (периоды) | | | | Изменения в наблюдаемом периоде | |
|----|---------------------------------|--------------------------|-----------|----------|-----------|---------------------------------|-------|
| | | I | II | III | IV | Абс. | % |
| 1. | Длина тела (см) | 110±5,0 | 111,5±5,2 | 114±5,5 | 116,5±6,0 | +6,5 | +5,9 |
| 2. | Масса тела (кг) | 19,9±3,1 | 20,2±3,3 | 20,4±3,1 | 20,6±3,0 | +0,7 | +3,51 |
| 3. | Окружность грудной клетки (см) | 56,8±1,7 | 57,1±1,5 | 57,7±1,9 | 58,2±1,7 | +1,4 | +2,46 |

Так, рост, вес, окружность грудной клетки значительно увеличились на 5,9% (с 110,0±5,0 до 116,5±6,0), 3,51% (с 19,8±3,1 до 20,6±3,0) и 2,46% (с 56,8±1,7 до 58,2±1,7) по сравнению с первоначальными данными (табл. 5) и небольшие изменения по сравнению с контрольной группой (рис. 2).

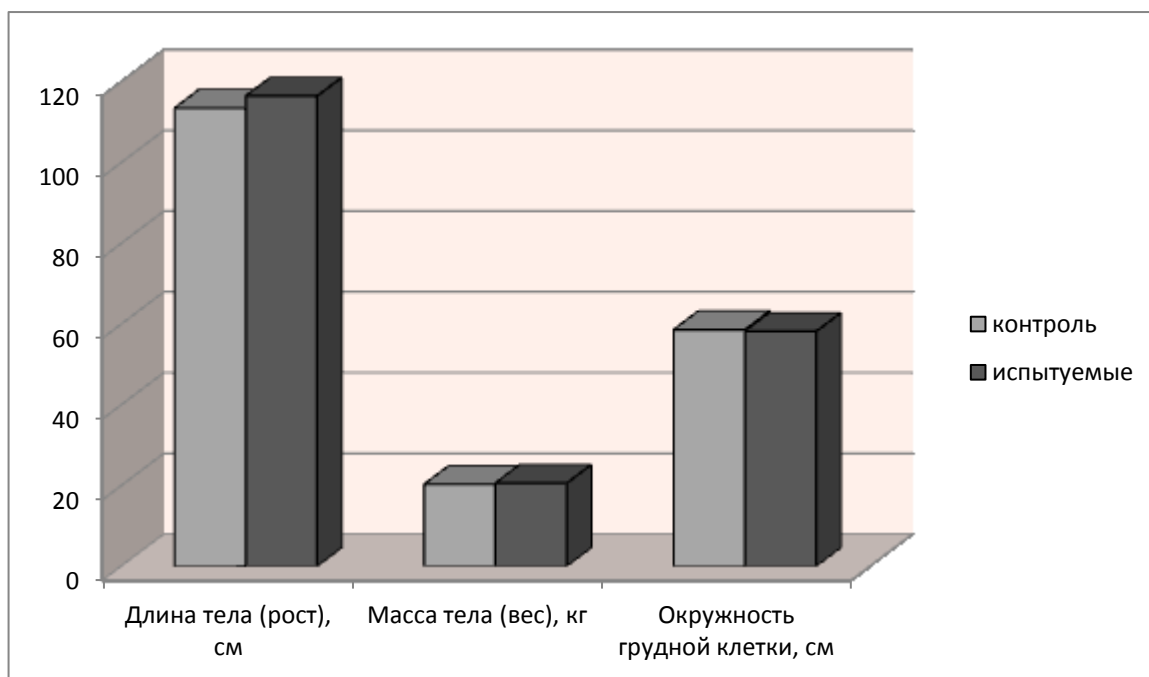


Рис.2 – Сравнение данных физического развития мальчиков

Таким образом, наблюдается увеличение показателей физического развития детей в третьем триместре по сравнению с контрольными данными.

В таблице 6 представлены антропометрические данные физического развития девочек, занимающихся бальными танцами.

Аналогичную картину, мы видим и при исследовании девочек, занимающихся бальными танцами.

Так, рост, вес, окружность грудной клетки значительно увеличились на 2,83% (с $109,2 \pm 6,3$ до $111,17 \pm 6,3$), 10,7% (с $19,1 \pm 3,0$ до $21,15 \pm 3,3$) и 3,3% (с $55,9 \pm 1,8$ до $57,75 \pm 1,8$) по сравнению с первоначальными данными (табл. 6) и небольшие изменения по сравнению с контрольной группой (рис. 3).

Таким образом, наблюдается увеличение показателей физического развития детей в третьем триместре по сравнению с контрольными данными.

В таблице 7 представлены результаты изменения показателей физической подготовленности мальчиков-балльников. Так, скоростные качества –повысились на 8,1% (с $8,6 \pm 0,3$ до $7,9 \pm 0,5$) и 10,5% (с

Таблица 6

Показатели физического развития детей (девочки, занимающиеся бальными танцами)

| № | Показатели физического развития | Дата измерения (периоды) | | | | Изменения в наблюдаемом периоде | |
|----|---------------------------------|--------------------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------------------------|-------|
| | | I | II | III | IV | Абс. | % |
| | | Рез-т | Рез-т | Рез-т | Рез-т | | |
| 1. | Длина тела (см) | $109,2 \pm 6,3$ | $110,0 \pm 6,5$ | $111,17 \pm 6,4$ | $112,3 \pm 6,5$ | +3,1 | +2,83 |
| 2. | Масса тела (кг) | $19,1 \pm 3,0$ | $20,6 \pm 3,2$ | $20,8 \pm 3,1$ | $21,15 \pm 3,3$ | +2,05 | +10,7 |
| 3. | Окружность грудной клетки (см) | $55,9 \pm 1,8$ | $56,4 \pm 1,5$ | $57,2 \pm 1,6$ | $57,75 \pm 1,8$ | +1,85 | +3,3 |

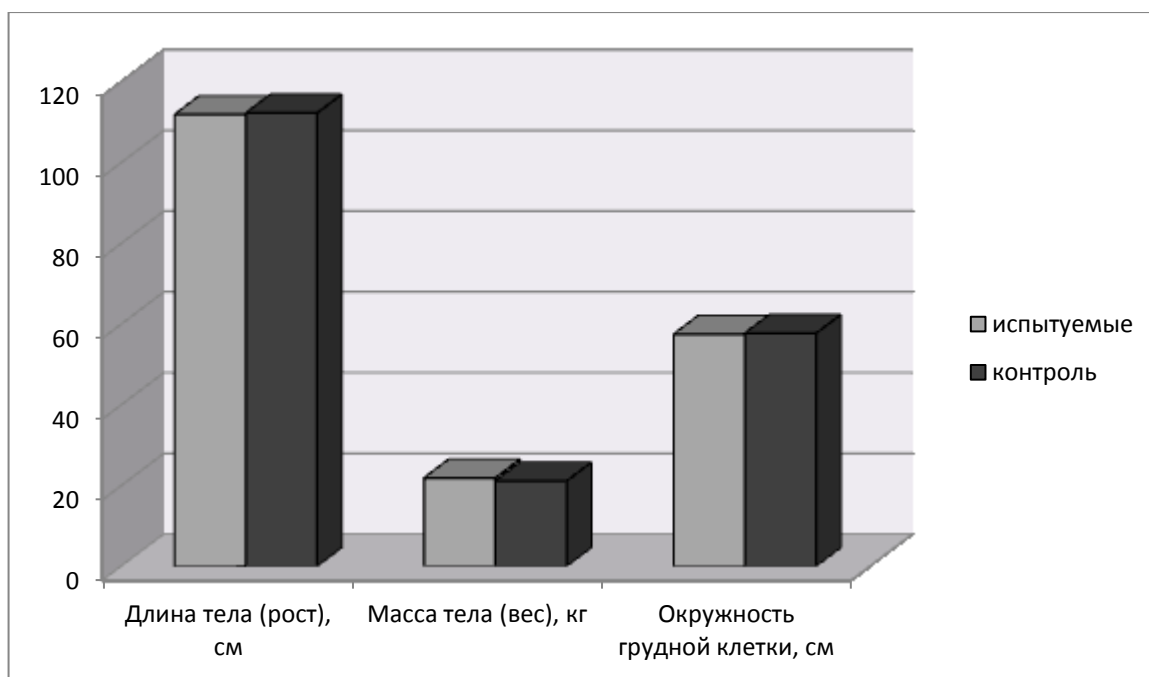


Рис. 3 – Сравнение данных физического развития девочек

11,4±0,6 до 10,2±0,4) соответственно по сравнению с первоначальными результатами, и на – 1,6% и 0,2% по сравнению с контрольной группой (табл.7, рис. 4).

Развитие скоростно-силовых качеств улучшилось на 32,5% (с 89±1,5 до 118±1,7) по сравнению с первоначальными данными и на 9,7% по сравнению с контрольной группой (табл. 7, рис. 4).

Уровень развития гибкости у мальчиков увеличился на 41,5% (с 5,3±0,3 до 7,5±0,5) по сравнению с первоначальными данными и на 3,59% по сравнению с контрольной группой (табл. 7, рис. 4).

Уровень развития силы мышц брюшного пресса увеличился на 92,3% (с 13±0,6 до 25±0,5) по сравнению с первоначальными данными и на 7,7% по сравнению с контрольной группой (табл. 7, рис. 4).

Статическое равновесие увеличилось на 162,6% (с 8±0,3 до 21±0,5) по сравнению с первоначальными данными и на 0,1% по сравнению с контрольной группой (табл. 7, рис. 4).

Таким образом, уровень физической подготовленности мальчиков дошкольного возраста изменяется: от первого ко второму триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в

третьем и четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

Таблица 7

Показатели физической подготовленности детей (мальчики, занимающиеся бальными танцами)

| № | Показатели физического развития | Дата измерения (периоды) | | | | Изменения в наблюдаемом периоде | |
|----|--|--------------------------|----------|----------|----------|---------------------------------|--------|
| | | I | II | III | IV | Абс. | % |
| 1. | Бег на 30 м с места, (с) | 8,6±0,3 | 8,3±0,1 | 8,1±0,2 | 7,9±0,5 | -0,7 | -8,1 |
| 2. | Челночный бег 3x10м, (с) | 11,4±0,6 | 11,2±0,5 | 10,7±0,6 | 10,2±0,4 | -1,2 | -10,5 |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см) | 89±1,5 | 94±1,6 | 111±1,5 | 118±1,7 | +29 | +32,5 |
| 4. | Наклон туловища вперед из положения стоя, (см) | 5,3±0,3 | 6,0±0,4 | 6,9±0,6 | 7,5±0,5 | +2,2 | +41,5 |
| 5. | Подъем туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 30 с) | 13±0,6 | 16±0,5 | 20±0,4 | 25±0,5 | +12 | +92,3 |
| 6. | Статическое равновесие (с) | 8±0,3 | 12±0,4 | 17±0,6 | 21±0,5 | +13 | +162,6 |

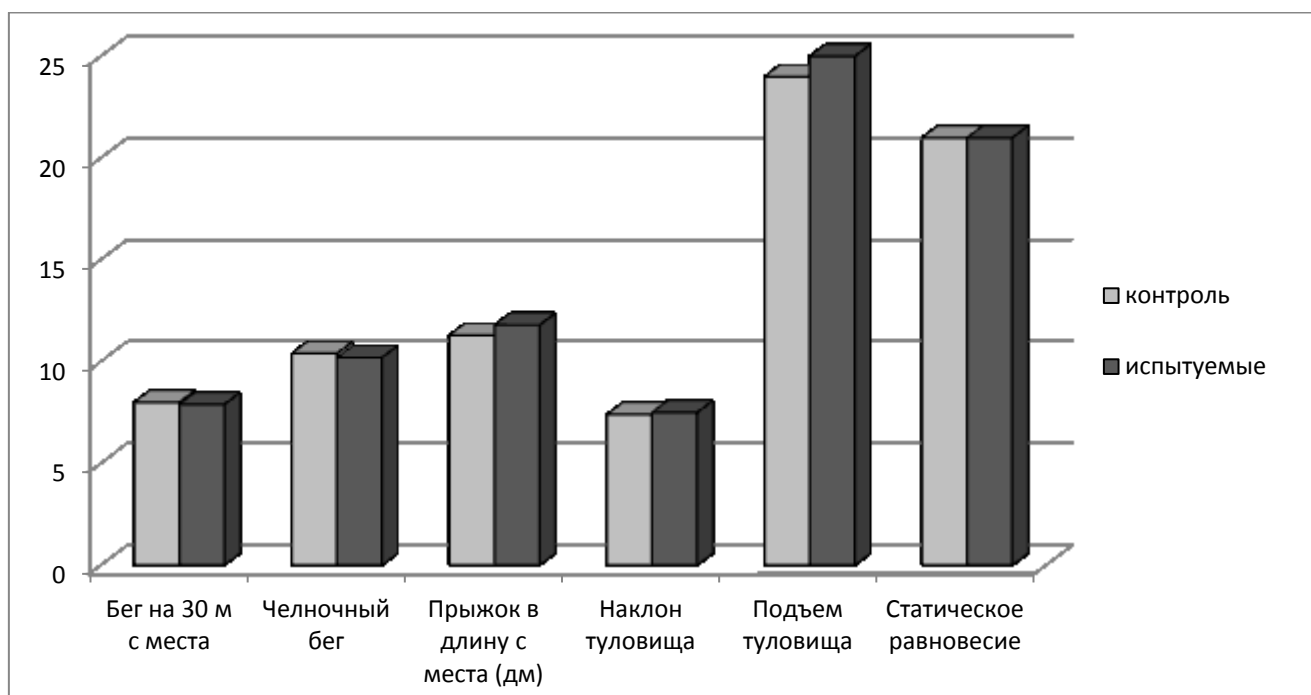


Рис. 4 – Сравнение данных физической подготовленности мальчиков

В таблице 8 представлены результаты изменения показателей физической подготовленности девочек до 6 лет. Так, скоростные качества повысились на 13,8% (с $8,7\pm 0,4$ до $7,5\pm 0,6$) и 11,3% (с $11,5\pm 0,5$ до $10,5\pm 0,5$) соответственно по сравнению с первоначальными результатами и на 1,45% и 1,88% по сравнению с контрольной группой (табл.8, рис. 5).

Развитие скоростно-силовых качеств улучшилось на 26,9% (с $89\pm 1,5$ до $113\pm 1,7$) по сравнению с первоначальными данными и на 0,5% по сравнению с контрольной группой (табл. 8, рис. 5).

Уровень развития гибкости у девочек увеличился на 36,6% (с $6,0\pm 0,3$ до $8,2\pm 0,5$) по сравнению с первоначальными данными и на 2% по сравнению с контрольной группой (табл. 8, рис. 5).

Уровень развития силы мышц брюшного пресса увеличился на 110% (с $11\pm 0,6$ до $23\pm 0,5$) по сравнению с первоначальными данными и на 5% по сравнению с контрольными данными (табл. 8, рис. 5).

Статическое равновесие увеличилось на 109,09% (с $9\pm 0,3$ до $19,5\pm 0,5$) по сравнению с первоначальными данными и на 28,1% по сравнению с контрольной группой (табл. 8, рис. 5).

Таблица 8

Показатели физической подготовленности детей (девочки, занимающиеся бальными танцами)

| № | Показатели физического развития | Дата измерения (периоды) | | | | Изменения в наблюдаемом периоде | |
|----|--|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------|
| | | I | II | III | IV | Абс. | % |
| 1. | Бег на 30 м с места, (с) | $8,7\pm 0,4$ | $8,2\pm 0,2$ | $7,9\pm 0,5$ | $7,5\pm 0,6$ | -1,2 | -13,8 |
| 2. | Челночный бег 3x10м, (с) | $11,5\pm 0,5$ | $11,1\pm 0,6$ | $10,5\pm 0,4$ | $10,2\pm 0,5$ | -1,3 | -11,3 |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см) | $89\pm 1,5$ | $91\pm 1,6$ | $108\pm 1,5$ | $113\pm 1,7$ | +24 | +26,9 |
| 4. | Наклон туловища вперед из положения стоя, (см) | $6,0\pm 0,3$ | $6,4\pm 0,4$ | $7,4\pm 0,6$ | $8,2\pm 0,5$ | +2,2 | +36,6 |
| 5. | Подъем туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 30 с) | $11\pm 0,6$ | $14\pm 0,5$ | $19\pm 0,4$ | $23\pm 0,5$ | +12 | +109,09 |
| 6. | Статическое равновесие (с) | $9\pm 0,3$ | $14\pm 0,4$ | $18\pm 0,6$ | $19,5\pm 0,5$ | +10,5 | +116,6 |

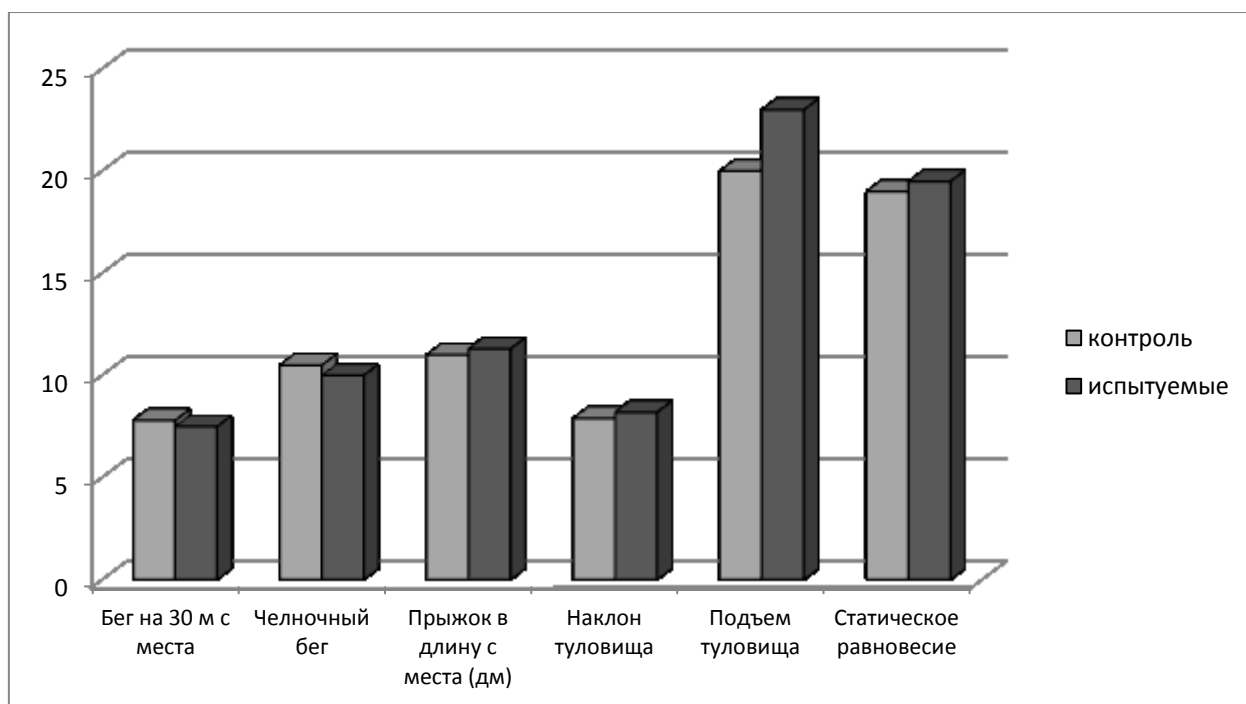


Рис. 5 – Сравнение данных физической подготовленности девочек

Таким образом, уровень физической подготовленности девочек дошкольного возраста изменяется: от первого ко второму триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в третьем и четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

Выводы по второй главе

1. При исследовании мальчиков дошкольного возраста, которые занимаются бальными танцами мы получили следующие данные: рост, вес, окружность грудной клетки, значительно увеличились на 5,9%, 3,51%, 2,46%, по сравнению с первоначальными данными и небольшие изменения на 2,64%, 1,47%, по сравнению с контрольной группой.

2. При исследовании девочек дошкольного возраста, занимающихся бальными танцами мы получили следующие данные: рост, вес, окружность грудной клетки, значительно увеличились на 2,83%, 10,7%, 3,3%, по сравнению с первоначальными данными и произошли небольшие изменения по сравнению с контрольной группой: рост и окружность грудной клетки увеличились на 0,35% и 0,43% соответственно, вес уменьшился на 3,42%.

3. При исследовании мальчиков дошкольного возраста, занимающихся бальными танцами мы получили следующие результаты показателей физической подготовленности: скоростные качества, развитие скоростно-силовых качеств, уровень развития гибкости, уровень развития силы мышц брюшного пресса, статическое равновесие повысились на 8,1%; 10,5%; 32,5%, 41,5%, 92,3%, 162,6% соответственно по сравнению с первоначальными результатами и на 1,25%; 1,9%; 4,4%; 1,35%; 4,16%; по сравнению с контрольной группой.

4. При исследовании девочек дошкольного возраста, занимающихся бальными танцами мы получили следующие результаты показателей физической подготовленности: скоростные качества, развитие скоростно-силовых качеств, уровень развития гибкости, уровень развития силы мышц брюшного пресса, статическое равновесие повысились на 13,8%; 11,3%; 26,9%, 36,6%, 109,09%, 116,6% соответственно по сравнению с первоначальными результатами и на 3,85%; 2,86%; 2,73%; 3,8%; 15%; 2,63% по сравнению с контрольной группой.

Заключение

Изучение методов совершенствования физической подготовленности детей дошкольного возраста, занимающихся бальными танцами, является одним из главных способов дальнейшего роста спортивного мастерства детей – балльников. Решающим компонентом подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся бальными танцами. В результате исследования влияния занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста в течение года, мы пришли к выводу, что бальные танцы влияют на развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, а именно на: координацию движений, выносливость, ритмичность и способствует развитию таких личностных качеств, как артистичность, умение выступать публично. Таким образом, наша цель исследования обосновать эффективность занятий бальными танцами на двигательную активность детей дошкольного возраста изучена и обоснована. При исследовании мальчиков и девочек дошкольного возраста, занимающихся бальными танцами, мы получили следующие результаты, которые свидетельствуют, что скоростные качества, развитие скоростно-силовых качеств, уровень развития гибкости, уровень развития силы мышц брюшного пресса значительно увеличились по сравнению с контрольной группой

Список используемых источников

1. Абдоков, Ю. Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора [Текст] / Ю. Абдоков. – М.: МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2010. – 272 с.
2. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография [Текст] / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
3. Арамов, М.Я. Танцы живота [Текст] / М.Я. Арамов. – Москва, 2005. – 150 с.
4. Балет, танец, хореография [Текст] / ред. Н. Александрова. – М.: СПб: Лань, 2008. – 416 с.
5. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. [Текст] / М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 624 с.
6. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа [Текст] / Учебное пособие / Г.А. Безуглая. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 750 с.
7. Беке, А. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу «Танцы со звездами» на английском канале [Текст] / А. Беке. – М.: Эксмо, 2008. – 224 с.
8. Бернстайн, С. 20 уроков клавиатурной хореографии [Текст] / С. Бернстайн. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2001. - 152 с.
9. Борисова, В. Г. Основы хореографии [Текст] / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с.
10. Браиловская, Л.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы [Текст] / Л. В. Браиловская, О. В. Володина, Р. В. Цыганкова, Лика Никос - Санкт-Петербург, Феникс, 2007. – 256 с.
11. Ванслов, В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии [Текст] / В. Ванслов. – М.: Искусство, 2008. – 224 с.
12. Ванслов, В. В. Хореограф Юрий Григорович [Текст] / В.В. Ванслов. – М.: Театралис, 2009. – 248 с.

13. Вашкевич, Н.Н. История хореографии [Текст] / Н.Н. Вашкевич. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 307 с.
14. Вашкевич, Н.Н. История хореография веков и народов [Текст] / Н. Н. Вашкевич. –СПБ.: Лань: Планета музыки, 2009. – 346 с.
15. Гавликовский, Н. В. Руководство для изучения танцев [Текст] / Н. Л. Гавликовский - Москва, Планета музыки, Лань, 2010. – 256 с.
16. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
17. Голубева, Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка (до 6 лет) средствами физического воспитания в основные периоды адаптации к условиям среды [Текст] :диссер. д-ра пед. наук / Голубева Г.Н.. – М., 2008. – 294 с.
18. Дю, Б. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу «Танцы со звездами» на английском канале [Текст] / Беке Дю , Антон. – М.: Эксмо, 2008. – 224 с.
19. Еремина-Соленикова, Е.В. Старинные бальные танцы. Новое время [Текст] / Е. В. Еремина-Соленикова - Санкт-Петербург, Планета музыки, Лань, 2010. – 256 с.
20. Ерофеева, Н.В. Индивидуализация как направление модернизации дошкольного физического воспитания [Текст] / Н.В. Ерофеева // Теория и практика физического воспитания. – 2007. – № 5. – С. 97-99.
21. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник [Текст] / И.Г. Есаулов. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 256 с.
22. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа [Текст] / Д. Зайфферт. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 128 с.
23. Исламова, Н.М. Онтогенетические особенности растущего организма : учеб. пособие для студентов [Текст] / Н.М. Исламова, Н.И. Киамова, Т.Г. Кириллова. Набережные Челны :КамГАФКСиТ, 2009. – 68 с.

24. Касаткина, Л.В. Танец – это жизнь. [Текст] / Л. В. Касаткина. Санкт-Петербург, 2006. – 34 с.
25. Краснов, С.В. Спортивные танцы [Текст] / С. В Краснов. – Москва, 1999. – 114 с.
26. Красовская, В. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы [Текст] / В. Красовская. – М.: Искусство, 2006. – 526 с.
27. Красовская, В.М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы [Текст] / В.М. Красовская. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 656 с.
28. Красовская, Т.М.: Русский балетный театр начала XX века. Хореографы [Текст] / Т. М. Красовская. СПб.: Лань: Планета музыки, 2009. – 80 с.
29. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
30. Лабинцев, К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте [Текст] / К. Р. Либинцев. Москва, 2001. – 111 с.
31. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике [Текст] / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
32. Лукьяненко, С. Геном. Танцы на снегу [Текст] / Сергей Лукьяненко - Москва, Ермак, 2004. – 734 с.
33. Макаренко, В.Г. Теория и практика педагогического управления физкультурным образованием детей в дошкольном учреждении [Текст]: Учебное пособие / В.Г. Макаренко. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2012. – 260с.
34. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст] / Л. П. Матвеев. Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с

35. Мелехина, Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ [Текст] / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. - М.: Детство-Пресс, 2015. – 112 с.
36. Мельдаль, К. Поэтика и практика хореографии [Текст] / Кристине Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2015. – 106 с.
37. Минникаева, Н.В. Игровая деятельность в двигательном режиме дня старших дошкольников как средство формирования физической культуры – личности [Текст] :автореф. дис. ... канд. пед. наук / МинникаеваН.В.. – Омск, 2009. – 23 с.
38. Михайлова-Смольнякова, Е.С. Старинные бальные танцы. Эпоха Возрождения [Текст] / Е.С. Михайлова-Смольнякова - Москва, Планета музыки, Лань, 2010. – 176 с.
39. Музыка и хореография современного балета [Текст] / Сборник статей. – М.: Музыка, 1979. – 208 с.
40. Неминущий, Г.П. Бальные танцы. История и перспективы развития [Текст] / Г.П. Неминущий, А.В. Дукальская. – Ростов-на-Дону, 2001. – 400 с.
41. Неминущий, Г.П. Характеристика и методология исследования [Текст] / Г.П. Неминущий, А.В. Дукальская. – Ростов-на-Дону, 1996. – 200 с.
42. Неминущий Г.П. Дукальская А.В. Танцевальная нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. Ростов-на-Дону, 1996. – 200 с.
43. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие [Текст] / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2011. – 472 с.
44. Пасечник, Л.В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья [Текст] / Л.В. Пасечник // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 11. – С. 91-92.
45. Попов, В. Пластика тела «Физкультура и спорт» [Текст] / В. Попов, Ф. Суслов., Е. Ливадо. Москва. 1997. – 194 с.

46. Попова, Н.В. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста [Текст] / Н.В. Попова, В.М. Кравченко // Теория и практика физической культуры. 2007. – № 7. – С. 56-59.
47. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений [Текст] / Г. Портнов. – М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2008. – 131 с.
48. Прокофьева, В.Н. Физическая подготовленность и соматические особенности организма детей дошкольного возраста [Текст]/ В.Н. Прокофьева, В.И. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. 2009. – № 8. – С. 59-63
49. Рассел, Д. Бальные танцы [Текст] / Джесси Рассел – Москва, Книга по Требованию, 2012. – 62 с.
50. Рассел, Д. Батман (хореография) [Текст] / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 265 с.
51. Рассел, Д. Башкирская хореография [Текст] / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 884 с.
52. Рассел, Д. Шотландские бальные танцы [Текст] / Джесси Рассел. – Москва, Книга по Требованию, 2013. – 52 с.
53. Сильви, Б. Все секреты жизни во дворце. Книга принцессы [Текст] / Б. Сильви. – Москва, АСТ, Астрель, Харвест.– 2011. – 32 с.
54. Смирнова, А. И. Мастера русской хореографии. Словарь [Текст] / А.И. Смирнова. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 208 с.
55. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике [Текст] / В.Ю. Сосина. – М.: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.
56. Старинные танцы для фортепиано[Текст] / - Санкт-Петербург, АСТ, Астрель, 2005. – 160 с.
57. Хазанова, С. Концертмейстер на уроках хореографии [Текст] / Светлана Хазанова. – М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2010. –747с.

58. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов., Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с
59. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии [Текст] / А.Я. Цорн. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 544 с.
60. Шульгина, А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней [Текст] /А. Н. Шульгина — Москва, ГИТИС, 2012.– 304 с.