



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ
У ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите
« 21 » мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расцектаева Расцектаева Д.О.

Выполнил(а):
студент группы ОФ-418-263-4-1
Богатенков Иван Максимович
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Осинцева Кристина Андреевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ	6
1.1 Понятие воли и волевые качества личности и подходы к их развитию у детей 7-12 лет.....	6
1.2 Описание и влияние занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей 7-12 лет.....	19
Выводы по первой главе	26
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ БАЛЬНЫМ ТАНЦЕМ НА РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ	28
2.1 Цели и описание изучаемой методики исследования влияния занятий танцем на развитие волевых качеств у детей 7-12 лет	28
2.2 Анализ результатов исследования влияния занятий танцем на развитие волевых качеств у детей 7-12 лет	32
2.3 Практические рекомендации по развитию волевых качеств через занятия бальными танцами у детей 7-12 лет	38
Выводы по второй главе	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	44
ПРИЛОЖЕНИЕ	48

ВВЕДЕНИЕ

Танец — это искусство, которое возникло многие века назад и пронизывает человеческую культуру до сегодняшнего дня. Это желание человека двигаться ритмично, выражать эмоции через пластические движения, связанные с музыкой. История танца — это эволюция человеческой культуры и социальных особенностей каждой эпохи. Она представляет собой историю народного танцевального искусства, деятельности хореографов и исполнителей разных народов и эпох [6, с.60].

Танцевальное искусство оказывает многогранный эффект на человека, влияя на эмоциональную сферу личности, совершенствуя тело физически, воспитывая духовно через музыку. Оно помогает развить уверенность в себе, стимулирует самосовершенствование и постоянное развитие личности. Танец был универсальным средством воспитания тела и души человека на различных этапах истории. Занятия танцами развивают воображение, творческое мышление, способность анализировать явления жизни с разных точек зрения, развивают эстетический вкус, воспитывают возвышенные чувства, оказывают существенное влияние на физическое развитие человека.

Изучение хореографии и занятия танцами способствуют раскрытию потенциала учащегося в тех аспектах личности, на которые другие занятия могут оказывать ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, умение рассматривать жизненные явления с разных точек зрения. В отличие от других видов искусства, танец оказывает существенное воздействие на физическое развитие ребенка и способствует формированию гармоничной моторики детей в младшем школьном возрасте [6, с.61].

Многие ученые, такие как Р.С. Немов, Н.А. Фомина, Т. Барышникова, Н.Б. Тарасова, М.М. Безруких, М.Ф. Иваницкая и другие, исследовали эту тему в контексте психологии, педагогики, физиологии и физической

культуры, а также на основе практического опыта педагогов и психологов. В результате была определена проблема, связанная с формированием оптимальных двигательных стереотипов и двигательных качеств у детей через использование новых методик, соответствующих их потребностям.

Сегодня перед учителями и руководителями детских творческих объединений стоит задача поиска и использования специальных методик, позволяющих более продуктивно развивать детей в физическом, психологическом и интеллектуальном плане с применением новых технологий.

Цель исследования: теоретически определить и подтвердить экспериментальным путем эффективность занятий бальным танцем для развития волевых качеств у детей 7-12 лет.

Объект исследования: развитие волевых качеств.

Предмет исследования: развитие волевых качеств у детей 7-12 лет через занятия бальным танцем.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по теме исследования, включая работы по психологии, педагогике, физиологии и физической культуре;
2. Провести педагогическое наблюдение за детьми, занимающимися бальным танцем, для оценки их волевых качеств;
3. Определить эффективность занятий бальным танцем в развитии волевых качеств у детей 7-12 лет;
4. Сделать выводы и рекомендации по использованию занятий бальным танцем для развития волевых качеств у детей 7-12 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что занятия бальным танцем будет способствовать развитию волевых качеств у детей 7-12 лет, если:

- 1) будут учтены индивидуальные особенности ребенка в учебно-тренировочном процессе;

- 2) будут использованы теоретические занятия в коллективе;
- 3) воспитание творчески активной и самостоятельной личности с нравственной позицией и нравственной самопознанием.

Теоретическая значимость: исследование влияния занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста позволит расширить знания о влиянии художественно-эстетической деятельности на развитие психических процессов и личностных качеств детей. Также результаты исследования могут использоваться при разработке программ и методик занятий бальным танцем для детей.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть полезны для родителей, педагогов, занимающихся воспитанием и развитием детей. Исследование может помочь им лучше понять, каким образом занятия бальным танцем могут способствовать развитию волевых качеств у детей и как они могут использовать эти знания для повышения эффективности своей деятельности.

Методы исследования:

1. Анализ специальной литературы по теме исследования;
2. Практические занятия бальными танцами с детьми 7-12 лет;
3. Контрольные тесты для оценки развития волевых качеств у детей 7-12 лет после проведения практических занятий бального танца;
4. Математическая обработка полученных данных;
5. Графическая обработка полученных данных.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложения.

База исследования: спортивная-школа Вероника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ

1.1 Понятие воли и волевые качества личности и подходы к их развитию у детей 7-12 лет

Волей называют осознанное усилие человека в преодолении препятствий и достижении поставленных целей. В соответствии с толковым словарем С.И. Ожегова, понятие воли может иметь несколько значений: способность осуществлять свои желания, стремление к достижению чего-то, пожелание, властность, свобода проявления и свободное состояние [1, с. 110-111].

Существуют два подхода к теоретическому пониманию и развитию воли, которые называют гетерономной и автономной теорией. Гетерономные теории объясняют волевые действия человека, сводя их к сложным психическим процессам, не связанным напрямую с волей, таким как ассоциативные или интеллектуальные [1, с. 110]. Автономные, или волюнтаристские, теории утверждают, что воля свойственна только человеку и объясняется законами, заложенными в самом волевом действии. Эти теории относятся к волевым процессам и переживаниям как к единому целому, которое не может быть сведено к другим процессам психики. Автономные теории обеспечивают более полное понимание проблемы воли.

Волевые способности могут быть представлены как устойчивые и осознанные желания, которые определяют поведение человека и управляют им. Развитие воли заключается в формировании у детей собственных желаний, их определенности и устойчивости. В свою очередь, произвольность означает способность управлять своей внутренней и внешней деятельностью. Развитие произвольности основано на овладении средствами,

позволяющими осознать свое поведение и управлять им. Воля, как характеристика сознания и деятельности, возникла с появлением общества и трудовой деятельности и является важным компонентом психики человека. Она неразрывно связана с познавательными мотивами и эмоциональными процессами. Волевые действия бывают простыми и сложными [1, с. 111].

Простые волевые действия — это те, когда человек или ребенок без колебаний идут к цели, зная, что делать, и как добиться результата. Сложные волевые действия включают следующие этапы: осознание цели, рассмотрение возможностей достижения цели, появление мотивов, выбор, принятие решения, осуществление действия и преодоление препятствий.

Воля является важной характеристикой, потому что она необходима при выборе цели, принятии решения, осуществлении действия и преодолении препятствий. Преодоление препятствий требует волевого усилия, которое мобилизует физические, интеллектуальные и моральные силы человека.

Воля проявляется в уверенности человека в своих силах и его решимости совершить поступок, который считается необходимым в конкретной ситуации. Свобода воли означает способность принимать решения со знанием дела. Необходимость сильной воли возрастает при наличии трудных ситуаций и сложного внутреннего мира человека.

Развитие воли является важным аспектом в развитии ребенка. Для детей 7-12 лет волевое поведение начинается с постановки цели. Умение ставить цель является важным элементом целеполагания и наблюдается уже у младенцев [1, с. 112].

Связь между целеполаганием и волевым поведением особенно выражена в раннем детстве. Возникающее стремление к цели у малыша раннего возраста достигается только с помощью взрослого. Развитие воли у детей становится еще более актуальным с возрастом, когда ребенок начинает

посещать детский сад и школу, где требуется выполнение заданий и усидчивость в выполнении задач.

Однако развитие воли у детей 7-12 лет может сталкиваться с определенными проблемами. В частности, дети могут испытывать трудности с концентрацией внимания и управлением своими эмоциями. Это может привести к отсутствию мотивации к выполнению задач и отвлечению во время работы.

Еще одной проблемой, которую может испытывать ребенок при развитии воли, является недостаток самодисциплины. Дети могут испытывать трудности с контролем своих действий и поведения, что может приводить к проблемам в учебе и личной жизни.

Для развития воли у детей необходимо создать условия, способствующие развитию этого качества. Важно помочь ребенку научиться поставить цель и добиваться ее, научиться контролировать свои эмоции и управлять своим поведением. Также важно поощрять ребенка за достижения в развитии воли и помочь ему понять, как это может помочь ему в его будущей жизни.

Структура волевого действия включает в себя несколько ступеней, каждая из которых представляет собой важный этап в достижении желаемой цели [10, с. 16]:

- Постановка цели, где человек определяет ожидаемый результат действия. Цели устанавливаются с целью удовлетворения потребностей, и выбор целей сопровождается борьбой между мотивами;

- Мысленное планирование, где человек определяет, какими средствами он может достичь поставленной цели. При выборе средств также может возникать конфликт между мотивами, а также необходимость соблюдать общественные нормы поведения;

- Исполнение, которое представляет собой совершение действия. На этой стадии человек сталкивается с внутренними и внешними трудностями, которые могут затруднить достижение поставленной цели. Сила воли определяется именно на этой стадии.

Часто достижение поставленной цели сопряжено с преодолением трудностей и препятствий несмотря на то, что иногда оно может показаться легким и без труда выполнимым. Эти трудности и препятствия могут быть разделены на две категории - внешние и внутренние [10, с. 16-17].

Внешние препятствия — это помехи, не зависящие от человека, такие как противодействие других людей, естественные условия и другие факторы, которые не контролируются человеком [9, с. 34].

Внутренние препятствия, напротив, зависят только от личности человека и могут быть вызваны нежеланием выполнять обязанности, наличием противоречивых побуждений, пассивностью, плохим настроением, бездумным поведением, ленью, страхом, ложным чувством самомнения и многими другими факторами [9, с. 34-35].

Хотя воля тесно связана с характером, они не являются одним и тем же. Воля непосредственно связана с силой характера, его твердостью, решительностью, настойчивостью и целеустремленностью. Однако, характер не ограничивается только этими качествами - он также имеет содержание, которое направляет эту силу. Характер включает те свойства и установки личности, которые определяют, как воля будет функционировать в различных условиях. В волевых поступках характер не только формируется, но и проявляется [25, с. 43-44].

От воли зависит, как используются свои другие психические качества в жизни. Человек может обладать великим талантом, но если его воля слаба, то он не сможет раскрыть свой потенциал и не добьется успеха. Важность воли не только в ее силе, но также в ее направленности. Например, карьерист

может иметь сильную волю, направленную на продвижение в жизни за счет других, не обращая внимания на моральные и этические принципы. Преступник с сильной волей может стать особенно опасным.

Воспитание воли начинается в самом начале жизни человека и происходит в условиях реальной жизни. Развитие воли у детей связано с выполнением требований взрослых, которые основаны на потребностях и нормах общества. Однако результаты воспитания зависят от уровня требований и их четкости и постоянства, которые должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям ребенка.

Возраст 7-12 лет считается важным этапом развития воли и произвольного поведения. Учебная деятельность является основным фактором, который способствует развитию произвольности познавательных процессов, таких как произвольное восприятие, произвольная память, произвольное внимание и др. Занятия в творческих объединениях бального танца наряду со школьными занятиями также помогает ребенку управлять своим поведением, требуя от него выполнения заданий, которые могут не совпадать с его желаниями. Например, ребенок должен отказаться от игры, прогулки или просмотра интересной телепередачи, чтобы регулярно посещать занятия танцами. Однако, ребенку может быть не всегда ясно, почему он должен отказываться от всего этого. В развитии произвольного поведения в танцевальной деятельности важно не только следовать требованиям взрослых, но и иметь собственную мотивацию. Танцевальная деятельность должна иметь для ребенка личностный смысл и быть интересной, чтобы он понимал, зачем ему это нужно.

Чтобы развить волевое поведение, необходимо понимать, ради чего нужно преодолевать препятствия и трудности. Учебная деятельность должна стать лично значимой для ребенка, чтобы преодоление трудностей способствовало формированию позитивной самооценки и развитию чувства

собственного достоинства [30, с. 54]. Необходимо научить ребенка учиться не потому, что кто-то заставляет, а потому что нужно развиваться, становиться сильнее и умнее. Только так можно формировать у ребенка желание учиться и развивать волевое поведение, которое будет использоваться им не только в учебной, но и в жизненной деятельности.

Чувства оказывают двойственное влияние на волю: они могут как укреплять ее, так и ослаблять. Положительные эмоции, как правило, способствуют укреплению воли, а отрицательные - ее ослаблению [19, с. 214]. Человек, обладающий волей, способен контролировать свои чувства и управлять ими.

Воля является важным аспектом психики, который тесно связан со всеми ее сторонами, включая потребности, интересы, способности, мировоззрение, убеждения, процессы мышления и чувства. Чувства могут оказывать двойное влияние на волю - они могут ее подкреплять или ослаблять. Обычно, положительные чувства укрепляют волю, в то время как отрицательные могут ее ослаблять. Волевой человек в состоянии управлять своими чувствами и владеть ими.

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности [2, с. 114]. На данный момент в психологии существует несколько классификаций волевых качеств личности.

Например, Ф.Н. Гоноболин делит волевые качества на две группы. Они связаны с активностью и с торможением нежелательных действий и психических процессов [8, с. 42].

К качествам первой группы он относит решительность, смелость, настойчивость и самостоятельность. Качествами второй группы принято считать выдержку (самообладание), выносливость, терпение, дисциплинированность и организованность. Правда, при этом Ф.Н.

Гоноболин добавляет, что невозможно все волевые качества личности строго разделить на две группы зависимости от преобладания процессов возбуждения и торможения. Иногда, подавляя одни действия, человек проявляет активность в других. И этим отличают, с его точки зрения, дисциплинированность и организованность [8, с. 42].

В.И. Селиванов объективным основанием для разграничения различных волевых качеств тоже считает динамику процессов возбуждения и торможения. В связи с этим он делит волевые качества на две группы:

- 1). Вызывающие, которые усиливают активность.
- 2). Тормозящие, которые ослабляют или замедляют активность.

К первой группе он относит инициативность, решительность, смелость, энергичность, храбрость. Ко второй группе обычно причисляют выдержку, выносливость, терпение [23, с. 3].

Р. Ассаджиоли выделяет следующие волевые качества [11, с. 43]:

1) Энергия – динамическая сила – интенсивность. Трудностью достижения цели фактически определяется это качество.

2) Мастерство – контроль – дисциплина. Регулирование и контролирование волей других психических функций подчеркивает это качество.

3) Концентрация – сосредоточенность – внимание. Это качество имеет особенное значение. Оно особенно важно, когда объект воздействия и задача непривлекательны.

4) Решительность – быстрота – проворность. Эти качества наиболее отчетливо проявляются в принятии решения.

5) Настойчивость – стойкость – терпение. Важность этого качества сложно переоценить. Оно часто сопряжено с опытом спортсмена.

6) Инициатива – отвага – решимость на поступки. Подобного рода склонность к риску чаще всего связана со спортом.

7) Организация – интеграция – синтез. В данном случае воля выступает здесь как организующее звено объединения множества средств. Эти средства необходимы для решения задачи.

В этой классификации обращает на себя внимание объединение качеств, которые не имеют прямого отношения к «силе воли», а в ряде случаев просто несовместимых с ней. Особенно это очевидно для триады мастерство – контроль – дисциплина. По сути дела здесь происходит смешение волевых проявлений с функциями и процессами управления активностью человека.

Другой подход к классификации волевых качеств базируется на высказанной С.Л. Рубинштейном мысли. Согласно его взглядам, речь идет о различных волевых качествах, соответствующих фазам волевого процесса. Так проявление инициативности он относит к самому начальному этапу волевого действия. После этого проявляются самостоятельность и независимость. Соответственно решительность проявляется на этапе принятия решения. Энергичность и настойчивость на этапе исполнения волевого действия сменяют решительность [13, с. 44].

Эту идею С.Л. Рубинштейна развил М. Брихцин. Он выделил одиннадцать звеньев психического управления. Каждому из них приписал проявление определенных волевых качеств. Правда, в разряд волевых свойств у него попали некоторые специфичные качества. В частности это предусмотрительность, расторопность (ловкость), осмотрительность и другие характеристики личности. Естественно их достаточно трудно отнести к собственно волевым проявлениям [5, с.357].

И.В. Страхов наоборот, рекомендует отказаться от соотнесения волевых качеств со ступенями волевого хода. Эту мысль совершенствует В.И. Селиванов, трактуя волевые качества как сравнительно неизменные, не зависящие от конкретного случая, надежные психические образования личности. К главным волевым качествам он относит целеустремленность,

предприимчивость, настойчивость, мужество, выносливость, стойкость, самостоятельность.

Из представления о наличии в проявлениях воли пространственно-временных и информационно-энергетических параметров исходит В.В. Никандров в своей классификации волевых качеств. Пространственная характеристика заключается в направлении волевого действия на самого субъекта. Соответственно временная заключается в ее процессуальности. Энергетическая характеристика заключается в волевом усилии, при котором затрачивается энергия. Информационная характеристика, считает Никандров, заключается в мотивах, цели, способе действий и достигнутом результате [5, с. 4].

В соответствии с этим, к пространственному параметру он относит множество качеств. В частности, он описывает их в виде следующего комплекса: самостоятельность, независимость, целеустремленность, уверенность. К временному характеру относятся: настойчивость, упорство, терпение, упрямство, стойкость, твердость, принципиальность, последовательность. К энергетическому характеру относятся такие качества, как решительность и самообладание, а также выдержку, контроль, смелость, отвагу, мужество, к информационному – принципиальность.

Среди спортивных психологов принято разделять волевые качества по степени их значимости. Это индивидуально для того или иного вида спорта. Чаще всего их подразделяют на общие и основные.

Первые имеют отношение ко всем видам спортивной деятельности. Соответственно вторые определяют результативность в конкретном виде спорта. П. А. Рудик, Е. П. Щербаков к общим волевым качествам отнесли целеустремленность, дисциплинированность и уверенность. А. Ц. Пуни и Б. Н. Смирнов считают общим волевым качеством только целеустремленность. Такие качества, как настойчивость, упорство, выдержку и самообладание,

смелость и решительность, инициативность и самостоятельность относят к основным П. А. Рудик и Е. П. Щербаков [21, с. 25].

Самоконтроль и самодисциплина являются важными аспектами воли. Люди с сильной волей обычно имеют высокий уровень самоконтроля и самодисциплины, что позволяет им лучше справляться со стрессом, управлять своим временем и поведением, избегать негативных привычек и зависимостей.

Настойчивость и упорство также связаны с волей. Люди, обладающие сильной волей, часто имеют высокий уровень настойчивости и упорства в достижении своих целей и задач. Они не сдаются при первых же трудностях и готовы приложить максимум усилий для достижения поставленной цели.

Решительность и ответственность также связаны с волей [25, с. 43]. Люди с сильной волей часто обладают высоким уровнем решительности и ответственности. Они принимают ответственность за свои действия и решения, а также готовы принимать сложные решения, несмотря на возможные трудности и препятствия.

Волевые качества играют важную роль в жизни любого человека, и особенно важны они для успешной учебы и профессиональной карьеры. Развитие воли начинается в детстве и зависит от многих факторов, таких как воспитание, образование и окружение. Существует множество подходов к развитию волевых качеств у детей, каждый из которых имеет свои преимущества и недостатки. В данном тексте мы рассмотрим некоторые из этих подходов и выясним, как они могут помочь детям стать более целеустремленными, настойчивыми и успешными в жизни [30, с. 54-55].

Развитие волевых качеств является одним из важнейших аспектов воспитания детей. Воля — это способность принимать решения и управлять своим поведением, несмотря на трудности и препятствия. Волевые качества

позволяют ребенку справляться со сложными задачами и преодолевать трудности, что в будущем может существенно повлиять на его успех в жизни.

Существуют подходы к развитию волевых качеств у детей [30, с. 55-56]:

Первый подход основан на поощрении их развития через обучение и тренировку. Этот подход предполагает, что воля является навыком, который можно развивать и тренировать. Родители и учителя могут помочь ребенку развить волевые качества, создавая для него условия, где ему приходится принимать решения и преодолевать трудности. Например, ребенок может участвовать в спортивных соревнованиях, играх с правилами, задачах на логику, где ему приходится сосредоточиться и находить решения. Также можно применять похвалу за достижения, чтобы ребенок чувствовал удовлетворение от преодоления сложностей [9, с. 35].

Второй подход связан с развитием эмоциональной стабильности. Он заключается в том, чтобы помочь ребенку управлять своими эмоциями и реагировать на стрессовые ситуации более гибко. Когда ребенок умеет контролировать свои эмоции, он легче справляется с проблемами и преодолевает трудности. Для развития эмоциональной стабильности можно использовать техники релаксации, медитации, дыхательные упражнения, а также обучать ребенка позитивному мышлению и управлению стрессом [9, с. 35-36].

Третий подход основан на развитии самоконтроля и самодисциплины. Этот подход предполагает, что воля связана с способностью контролировать свое поведение и действовать в соответствии с заданными целями. Для развития самоконтроля и самодисциплины ребенку нужно учиться планировать свое время, делать приоритеты, отказываться от мгновенных удовольствий и следовать своим целям. Родители и учителя могут помочь детям в этом, создавая определенные правила и режим дня, устанавливая ясные цели и поощряя их выполнение [10].

Четвертый подход основан на развитии внутренней мотивации. Этот подход предполагает, что воля может быть развита, если дети мотивированы внутренними факторами, такими как интерес к деятельности или желание достичь поставленной цели. Для развития внутренней мотивации детей, учителя и родители должны создавать стимулы, которые будут способствовать развитию интереса и желания учиться, и стимулировать самооценку и уверенность в своих способностях.

Каждый из этих подходов может быть эффективен в развитии волевых качеств у детей. Однако наиболее эффективным будет использование комплексного подхода, который объединяет все вышеупомянутые методы. В конечном итоге, развитие волевых качеств у детей — это длительный и трудоемкий процесс, который требует терпения, усилий и поддержки со стороны взрослых [12, с. 91].

В условиях занятий бальным танцем постоянно возникают трудности и проблемы. Преодоление и решение этих трудностей закаляет характер и, тем самым, укрепляет волю. Сама суть спортивного и танцевального совершенствования требует сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость.

Занятия спортивным бальным танцем уникальны по своим возможностям в воспитании волевых качеств у детей 7-12 лет. Можно выделить три основных этапа по развитию волевых качеств у детей 7-12 лет, каждый из которых важен и достигает цели при соблюдении последовательности этапов.

1 этап. В это время развиваются целеустремленность и решительность. Это происходит и в процессе освоения новых упражнений, движений и фигур танца.

2 этап. Стойкость и настойчивость развиваются позже. Они выступают как результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях. Особенно это важно в неблагоприятных условиях.

3 этап. На ответственных соревнованиях воспитывается самообладание. Это происходит в обстановке жестокого соперничества. Особенно важно на третьем этапе научить при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Таким образом, сильная воля человека проявляется в способности преодолевать трудности и препятствия на пути к достижению цели. Она заключается в умении управлять своим поведением, придерживаться определенных задач, а также быть ответственным за свои действия. В целом, развитие воли является важным аспектом в развитии ребенка, и его развитие должно быть стимулировано и поддерживаемо на протяжении всего детства. Родители и учителя должны помочь детям развивать волю, чтобы они могли достигать своих целей. Воля является важной составляющей успеха в жизни и может быть улучшена путем сознательной практики и тренировки. Развитие волевых качеств у детей является важным аспектом их личностного роста и успешной адаптации в жизни. Для достижения этой цели можно использовать различные подходы, такие как развитие мотивации, тренировка воли и самоконтроля, а также создание условий для практики решения сложных задач и преодоления трудностей. Однако необходимо понимать, что каждый ребенок уникален и подход к развитию волевых качеств должен быть индивидуальным, учитывая его возраст, интересы и потребности. Родители и педагоги могут помочь детям развивать волевые качества, предоставляя им подходящие задания и обеспечивая поддержку в процессе достижения поставленных целей. Развитие волевых качеств у детей не только улучшает их учебную успеваемость, но и формирует в них такие важные навыки, как

самоконтроль, самодисциплина, уверенность в себе и настойчивость, которые понадобятся им в будущей жизни. В данной главе изложено, что такое волевые качества, как и за счет чего формируются, как воля связана с другими психологическими аспектами человека.

1.2 Описание и влияние занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей 7-12 лет

Бальные танцы являются частью богатого культурного наследия Европы и Соединенных Штатов и сформировались из различных народных традиций в XVII-XVIII веках. Изначально они были предназначены для исполнения при дворе монарха в строгом соответствии с точными условиями и правилами, включая запрет на повороты спиной к правителю [36].

Однако уже в XIX веке придворный этикет стал более гибким, и танцоры выступали лицом к трону только в особых торжественных случаях. В остальных случаях они танцевали в кругу или квадратом, в соответствии с традициями и обстоятельствами мероприятия.

В XIX веке вальс и полька были на пике популярности, став неотъемлемой частью праздников и торжеств. Танцы исполнялись под живую музыку, взятую из балетов, опер и народных песен. Оркестр играл композиции в определенном порядке, который заранее готовил и оглашал руководитель труппы. Популярными танцами того времени были полонез, мазурка, краковяк и другие, которые чередовались медленными и быстрыми ритмами.

В зависимости от размеров бальных залов количество танцоров и их построения во время выступлений изменялись. Обычно гости двигались по кругу или линии вдоль периметра зала, который чаще всего имел прямоугольную форму, проходя две короткие и две длинные прямые. С

ростом популярности бальных танцев подобные мероприятия стали доступны всем желающим и перестали быть особым местом со строгим этикетом, куда можно попасть только по индивидуальному приглашению [36].

С наступлением XX века бальные танцы претерпели серьезные преобразования. Они утратили свой статус народного достояния и стали обыденным занятием для многих. Ранее установленные правила и порядки во время выступлений перестали быть главным критерием оценки качества танцев. Самба, румба, ча-ча-ча и другие танцы латиноамериканской культуры стали популярными со второй половины XX века. Изучение бальных танцев, таких как квик-степ, фокстрот и другие, стало более доступным благодаря отсутствию некоторых условностей. Это связано с упрощением правил и условностей, а также с увеличением количества квалифицированных педагогов и широкому распространению учебных заведений.

Все бальные танцы являются парными и состоят из кавалера и дамы, которые танцуют, соблюдая точки контакта. В европейской программе контакт между партнерами более плотный и сохраняется на протяжении всего танца. В то время как в латиноамериканской программе контакт более свободный, осуществляемый в основном за счет соединенных рук, и может изменяться в зависимости от исполнения фигур [38].

Стандартная программа в европейском бальном танце включает в себя пять разных танцев: квикстеп, медленный вальс, танго, медленный фокстрот и венский вальс, каждый из которых имеет свой уникальный темп, выраженный в тактах в минуту. Для соответствия требованиям этой программы необходимо надеть соответствующее бальное платье.

Кавалеры должны носить фраки темно-синего или черного цвета с бабочкой или галстуком, хотя разрешается танцевать в смокинге или жилете. Важной особенностью современного танцевального костюма является его

покрой, который должен сохранять ровные линии на плечах костюма, когда руки партнеров поднимаются в стороны.

Латиноамериканская танцевальная программа (Latin) включает в себя самбу (темп - 50-52 такта в минуту), ча-ча-ча (темп - 30-32 такта в минуту), румбу (темп - 21-25 тактов в минуту), пасодобль (темп - 58-62 такта в минуту) и джайв (темп - 40-44 такта в минуту). Только самба и пасодобль включают движение вдоль линии танца, в то время как другие танцы включают больше статических движений, хотя перемещения по танцполу также могут быть частью рутины [24].

Современные конкурсные платья для женщин обычно короткие, открытые и облегчающие. Конкурсный костюм кавалеров также подчеркивает мужественные линии тела и является достаточно облегчающим.

Бальный танец – это стиль танца, который исполняется на танцевальном паркете. Этот стиль танца имеет свои особенности, которые определяют его уникальность и отличают его от других стилей танца [4, с. 11].

Одной из особенностей бального танца является то, что он подразделяется на две категории: профессиональные и конкурсные. В профессиональных бальных танцах большое внимание уделяется этикету и художественным образам, так как они демонстрируются на публике. Конкурсные бальные танцы исполняются на соревнованиях согласно установленным правилам с целью завоевания призов и званий.

Отличительной характеристикой бального танца является то, что он очень точный и грациозный. Танцоры должны быть очень хорошо синхронизированы друг с другом, чтобы танец выглядел гармонично. Они должны также контролировать свои движения и сохранять элегантность и изящество в своих движениях. Особенностью бального танца также является то, что он является очень формальным и ритуальным видом танца. Этот стиль танца уделяет большое внимание этикету и правилам поведения на

танцплощадке. Танцоры должны придерживаться определенных правил и демонстрировать уважительное поведение друг к другу [12, с. 92].

Бальный танец имеет свои специфические музыкальные ритмы и стили. В зависимости от типа бального танца, музыка может быть очень энергичной и быстрой или же медленной и грациозной. Бальные танцы также могут включать в себя элементы других стилей танца, таких как латиноамериканские танцы, свинг или хип-хоп.

Бальные танцы — это часть хореографического искусства, которая привлекает внимание многих детей [4, с. 11]. Они доступны в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах, а также в хореографических школах и отделениях. Участие в бальных танцах способствует полному развитию индивидуальных способностей детей и подростков, а также формирует их волевые качества.

Дети, которые регулярно посещают занятия бальными танцами, проявляют настойчивость и усердие в приобретении танцевальных знаний и умений. Они изучают различные техники и стили танцев, что развивает их концентрацию и выносливость. Участие в соревнованиях и выступлениях помогает им управлять своими эмоциями и нервами, а также развивает коммуникативные навыки и уверенность в себе.

Преподаватели бальных танцев используют специфические средства искусства танца, чтобы заинтересовать детей и провести большую воспитательную работу. Они помогают детям научиться работать в команде, уважать друг друга и демонстрировать уважение к партнеру на паркете. В результате занятий бальными танцами дети развивают волевые качества, такие как смелость, настойчивость, усердие, выносливость, уверенность в себе, выдержку и самоконтроль.

Бальные танцы играют важную роль в формировании эстетической культуры личности, особенно у детей. Они учат детей красоте движения,

музыкальности, грациозности и координации. В то же время, занятия бальными танцами способствуют развитию волевых качеств у детей, таких как настойчивость, усердие и сосредоточенность [4, с. 19]. Они также помогают улучшить осанку, физическую форму и снизить уровень стресса.

Преподаватели бальных танцев имеют возможность проводить большую воспитательную работу, используя специфические средства искусства танца и заинтересованность детей. Они могут помочь детям выработать привычки и нормы поведения в соответствии с постигаемыми законами красоты, и поощрять развитие качеств, таких как дисциплина, уверенность и ответственность.

Бальные танцы также могут помочь детям научиться быстрой мозговой реакции и сосредоточенности. В процессе обучения, они учатся считывать партнера, чтобы синхронизироваться в танце, и настраиваться на определенный ритм. [15, с. 30]. В целом, занятия бальными танцами являются гармоничным занятием, привлекательным для детей и родителей, которое способствует их физическому и духовному развитию. Они могут помочь детям вырасти в уверенных, талантливых и грациозных личностей.

Бальные танцы — это не только великолепное занятие, но и настоящее искусство, которое требует многих качеств от танцоров. Дисциплина, трудолюбие и сила воли — это основные характеристики, которые необходимы не только в танцевальном классе, но и в повседневной жизни. Эти качества развиваются педагогами бального танца годами и влияют на успех в различных сферах жизни [3, с. 179-180].

Чувство ответственности — это ключевой фактор, который мотивирует детей заниматься бальными танцами. Нельзя подвести своего партнера на танцполе, опоздать на урок или не выполнить задание, потому что от тебя зависят другие. Аккуратность и опрятность в исполнении танцевальных

движений также влияют на внешний вид танцоров в повседневной жизни. Дети выделяются своей осанкой, элегантностью и чистотой одежды.

Обучение этикету также является одной из сторон балльных танцев. Дети учатся быть внимательными и заботиться о других. Например, они никогда не пройдут впереди старшего партнера, а мальчики всегда помогают девочкам сумками и портфелями. Это помогает формированию личности, развитию эстетического восприятия и важной цели - развитию творческой личности.

Балльные танцы дополняют реальную жизнь ребенка, обогащая ее и даря множество положительных эмоций. Занятия этим искусством приносят такие ощущения и переживания, которых невозможно получить из каких-либо других источников. Танцевальное искусство помогает достичь гармонии и всестороннего развития личности. [15, с. 30-31].

Занятия балльным танцем считаются одним из самых элегантных и изысканных видов танцевального искусства. Они не только позволяют улучшить координацию движений, но и способствуют развитию волевых качеств у детей [4, с. 23-25].

Во-первых, занятия балльным танцем требуют от детей настойчивости и целеустремленности. Для того чтобы достичь успеха в этом виде танца, необходимо упорно работать над совершенствованием техники и улучшением своих навыков. В процессе занятий дети учатся выдерживать трудные испытания и преодолевать трудности, что положительно сказывается на развитии их волевых качеств.

Во-вторых, занятия балльным танцем требуют от детей терпения и выдержки. Часто на занятиях приходится повторять одни и те же движения многократно, пока они не станут идеальными. Это требует от детей терпения и выдержки, их умение сосредоточиваться на выполнении задачи, что также положительно сказывается на развитии их волевых качеств.

В-третьих, занятия бальным танцем способствуют развитию самодисциплины у детей. Для того чтобы достичь успеха в этом виде танца, необходимо строго следовать инструкциям тренера, контролировать свои движения и соблюдать правила этикета. Это помогает детям развивать самодисциплину, что в свою очередь способствует укреплению их воли.

В-четвертых, занятия бальным танцем требуют от детей умения работать в команде и налаживать межличностные отношения. Во время танцевальных пары дети вынуждены тесно сотрудничать, синхронизировать свои движения и находить общий язык. Это помогает им развивать навыки работы в команде, налаживать межличностные отношения.

В результате анализа влияния занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей можно сделать вывод, что эта форма физической активности положительно влияет на формирование характера у детей. Дисциплинированность, трудолюбие и чувство ответственности — это свойства характера, которые требуются для успешной практики бальных танцев и которые важны не только на танцполе, но и в повседневной жизни. [15, с. 31].

Занятия бальными танцами также способствуют формированию творческой личности и развитию эстетического восприятия, что является важным элементом всестороннего и гармоничного развития личности [15, с. 31]. В целом, занятия бальным танцем могут быть рекомендованы в качестве эффективного инструмента для формирования волевых качеств у детей 7-12 лет.

Таким образом, бальные танцы воспитывают волевые качества у детей 7-12 лет, за счет преодоления трудностей, занимающихся в процессе социализации их в творческом коллективе, привитие им дисциплины и работоспособности педагогом-хореографом. В учебно-тренировочном процессе применяются упражнения в парах и командах, для ускорения

эмоциональных связей, а также индивидуальные задания направленные на реализацию воспитания волевых качеств.

Выводы по первой главе

В первой главе мы рассмотрели основные теоретические аспекты развития воли и волевых качеств у детей 7-12 лет. На основании проведенного теоретического исследования мы можем сделать следующие выводы.

Воля является способностью человека, которая проявляется в управлении им своей деятельностью и различными психическими процессами. Волевой процесс связан с мотивационной сферой, желаниями, которые становятся осознаваемыми целями поведения, то есть волевое поведение является результатом сложных физиологических процессов мозга с воздействиями внешней среды

Изложенные выше подходы к пониманию сущности воли, ее взаимосвязи с волевыми качествами личности и их классификации отражают ее различные стороны и функции как механизма, позволяющего человеку сознательно управлять поведением.

Развитие волевых качеств у детей 7-12 лет является важным аспектом их личностного роста и успешной адаптации в жизни. Для достижения этой цели можно использовать различные подходы, такие как развитие мотивации, тренировка воли, а также создание условий для практики решения сложных задач и преодоления трудностей. Развитие волевых качеств не только улучшает учебную успеваемость, но и формирует такие важные навыки, как самодисциплина, самоконтроль, уверенность в себе и настойчивость, которые понадобятся в будущей жизни.

Таким образом, в главе 1 изложено представление о том, что такое воля, волевые качества, как и за счет чего они формируются у детей 7-12 лет. В

данной главе также описаны понятие и особенности бального танца, а также то, как занятие данным видом танцев влияет на волевою сферу детей.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ БАЛЬНЫМ ТАНЦЕМ НА РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ

2.1 Цели и описание изучаемой методики исследования влияния занятий танцем на развитие волевых качеств у детей 7-12 лет

Одна из главных целей дополнительного образования – это формирование у обучающихся всесторонне развитой личности. Это включает не только достижение определенного уровня знаний и навыков, но и развитие эмоционально-волевой сферы на достаточно высоком уровне.

В ходе практических занятий с детьми автором настоящей итоговой аттестационной работы было проведено практическое исследование влияния занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей 7-12 лет.

Цели исследования:

- Изучить влияние занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей 7-12 лет;
- Определить эффективность занятий бальным танцем в развитии следующих волевых качеств: настойчивость, целеустремленность, самоконтроль, самодисциплина.

Задачи:

- Провести анализ литературы по теме исследования;
- Определить выборку детей для исследования;
- Разработать методики для оценки уровня волевых качеств у детей;
- Провести предварительное тестирование детей перед началом занятий бальным танцем для определения их уровня развития волевых качеств;
- Организовать занятия бальным танцем в течение 6 месяцев для группы детей, участвующих в исследовании;

- Провести повторное тестирование детей после завершения занятий для оценки изменений в уровне развития волевых качеств;

- Проанализировать полученные результаты и сделать выводы о влиянии занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста;

- Сформулировать рекомендации для родителей и педагогов по использованию бального танца в качестве средства развития волевых качеств у детей.

Для проведения исследования о влиянии занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста (7-12 лет), была выбрана база спортивной школы «Вероника». Это муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования, которое находится в Челябинске. Общее количество участников исследования составило 20 человек, включающее 10 обучающихся в возрасте от 8 до 10 лет детского танцевального ансамбля в качестве контрольной группы и 10 обучающихся в возрасте от 11 до 14 лет, в качестве экспериментальной группы.

Практическое исследование фокусировалось на развитии волевых качеств у детей 7-12 лет через программу танцевальной направленности. В ходе исследования были выполнены три этапа:

Первый этап был поисково-констатирующим, где было проанализировано научно-методическую литературу и уточнено направление исследования. На этом этапе была сформулирована проблема, объект и предмет исследования, подобраны соответствующие методы исследования, а также определены основные и дополнительные средства подготовки детей;

На втором этапе, который был формирующим, была разработана программа танцевальной направленности для развития волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста. Затем проводился

педагогический эксперимент с использованием этой программы. В течение эксперимента проводилось тестирование;

Третий этап - контрольный - включал контрольное тестирование. Результаты эксперимента были обработаны и проанализированы, а итоги были подведены на завершающей стадии этапа. В этой стадии выпускная квалификационная работа была отредактирована и оформлена.

В качестве дополнительного шага, была проведена математическая обработка полученных данных, используя среднеарифметические значения.

Цель данного исследования заключается в разработке программы танцевальной направленности, которая будет эффективной в развитии волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста.

Для оценки уровня развития волевых качеств участников использовались следующие показатели[20, с. 125-126]:

Самоконтроль: участники должны были планировать свои занятия бальными танцами, оценивать свой прогресс и получать обратную связь от тренера;

Упорство: детям предлагалось учить сложные танцевальные движения и постепенно увеличивать скорость их выполнения;

Самодисциплина: детям давались правила и требования, которые они должны были соблюдать во время занятий;

Ответственность: участники должны были следить за своими танцевальными партнерами и выполнять задания вовремя;

Самостоятельность: детям давалось время для самостоятельной работы и поиска новых танцевальных движений;

Инициативность: детям давались возможности для проявления инициативы в выборе танцевальных движений и создании собственных танцев;

Самоуправление: дети учились планировать свои занятия и управлять своим временем;

Уверенность в себе: детям давались возможности выступать на открытых уроках и соревнованиях.

Важно учитывать возрастные особенности детей и использовать игровые, творческие и другие формы деятельности, которые будут интересны и понятны детям. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировать методы и подходы к их потребностям [20, с. 126].

В рамках педагогического эксперимента детям были предложены занятия по бальным танцам, которые включали в себя не только физические, но и психологические аспекты развития. В ходе занятий дети учились контролировать свое тело, ритм, а также общаться и сотрудничать с партнером. Кроме того, они получали навыки постановки целей, самодисциплине и упорству, которые также являются важными волевыми качествами.

Для оценки уровня развития волевых качеств детей младшего и среднего возраста были выбраны следующие показатели [20, с. 126-127]:

— Упражнение на самоконтроль: дети записывали свои успехи и неудачи на занятии, а также устанавливали для себя цели на следующее занятие. После каждого занятия обсуждали с детьми, какие цели были достигнуты, а какие - нет, и что нужно сделать, чтобы достичь неудачных целей в следующий раз;

— Упражнение на упорство: дети выполняли сложные движения и комбинации несколько раз подряд, пока они не смогут сделать это правильно. Постепенно увеличивалась сложность заданий, чтобы дети могли постоянно улучшать свои навыки;

— Упражнение на ответственность: детям давалась возможность выбирать, какие танцевальные фигуры они хотят изучать и какие роли они хотят играть в парах. Затем поощрялось следование ими выбранным ролям и фигурам в течение всего занятия;

— Упражнение на самостоятельность: детям давалась возможность придумывать свои собственные танцевальные движения и комбинации, а также учить их со своими партнерами;

— Упражнение на инициативность: создавались ситуации, которые позволят детям проявлять инициативу, например, попросили их создать свою собственную танцевальную рутину и представить ее перед остальными учениками;

— Упражнение на самоуправление: просили детей планировать свое время и ресурсы, чтобы они могли достигать своих танцевальных целей. При этом важно давать им возможность оценить свои достижения и ошибки и корректировать свой план действий соответственно.

2.2 Анализ результатов исследования влияния занятий танцем на развитие волевых качеств у детей 7-12 лет

Для развития волевых качеств детей в возрасте 7-12 лет можно использовать бальные танцы. Этот вид спорта поможет развить у детей упорство, самоконтроль, самодисциплину, ответственность, самостоятельность, инициативность, самоуправление и уверенность в себе [20, с. 127].

Эксперимент был проведен для оценки эффективности использования бальных танцев в развитии волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста. Участниками эксперимента были дети в возрасте от 7 до

12 лет, которые занимались бальными танцами 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.

В начале эксперимента были проведены тесты для определения волевых качеств обеих групп. Нужно было выполнить задание, за каждое успешное задание ребенок 2 балла, если задание было выполнено не до конца 1 балл, если задание не было выполнено - 0 баллов. Низкий уровень волевых качеств, если количество баллов от 0 до 10, средний – от 11 до 20, высокий – от 21 до 30. Ниже представлены тесты, которые были использованы [26, с. 121-122]:

— Тест на самоконтроль. Детям предлагается выполнить определенное количество упражнений или задач, а затем оценить свои результаты и поставить себе баллы за выполнение каждого задания. Учитель или родитель могут помочь ребенку оценить свои результаты и обсудить с ним, какие задачи ему удалось выполнить лучше всего, а какие необходимо улучшить;

— Тест на упорство. Детям предлагается выполнить ряд заданий различной сложности, при этом каждое задание оценивается определенным количеством баллов. Для получения максимального количества баллов необходимо выполнить все задания. Этот тест поможет определить уровень упорства и настойчивости ребенка в достижении поставленных целей;

— Тест на ответственность. Детям предлагается выполнить определенное задание, например, подготовить презентацию или провести исследование на определенную тему. Затем оценивается качество выполнения задания и выставляется определенное количество баллов за выполнение каждого этапа задания;

— Тест на самодисциплину. Детям предлагается соблюдать определенный режим дня и выполнять задания в строго заданные сроки. За каждое выполненное задание в указанный срок ребенок получает определенное количество баллов;

— Тест на самостоятельность. Детям предлагается выполнить задание, которое требует от них самостоятельного поиска информации и принятия решений. За каждое выполненное задание в соответствии с поставленными целями и требованиями ребенок получает определенное количество баллов;

— Тест на инициативность. Детям предлагается разработать и представить свой проект, например, на тему здорового образа жизни или экологии. За каждый этап выполнения проекта и успешную его реализацию ребенок получает определенное количество баллов.

В таблице 1 в Приложении к данной работе представлены результаты контрольной группы в начале эксперимента.

Исходя из данных таблицы 1 можно сделать вывод, что по категории «самоконтроль» 8 детей имеет низкий уровень и 2 детей – средний. Категория «упорство» - все 10 детей получили низкий уровень. Категория «Ответственность» - 6 человек имеют низкий уровень, 4 – средний. Категория «Самодисциплина» - 6 человек имеют низкий уровень, 4 человека – средний. Категория «Самостоятельность» - 1 человек имеет высокий уровень, 6 – средний и 3 человека низкий уровень. Категория «Инициативность» - 5 человек низкий уровень и 5 человек – средний уровень.

В таблице 2 в Приложении к настоящей работе представлены результаты экспериментальной группы в начале эксперимента.

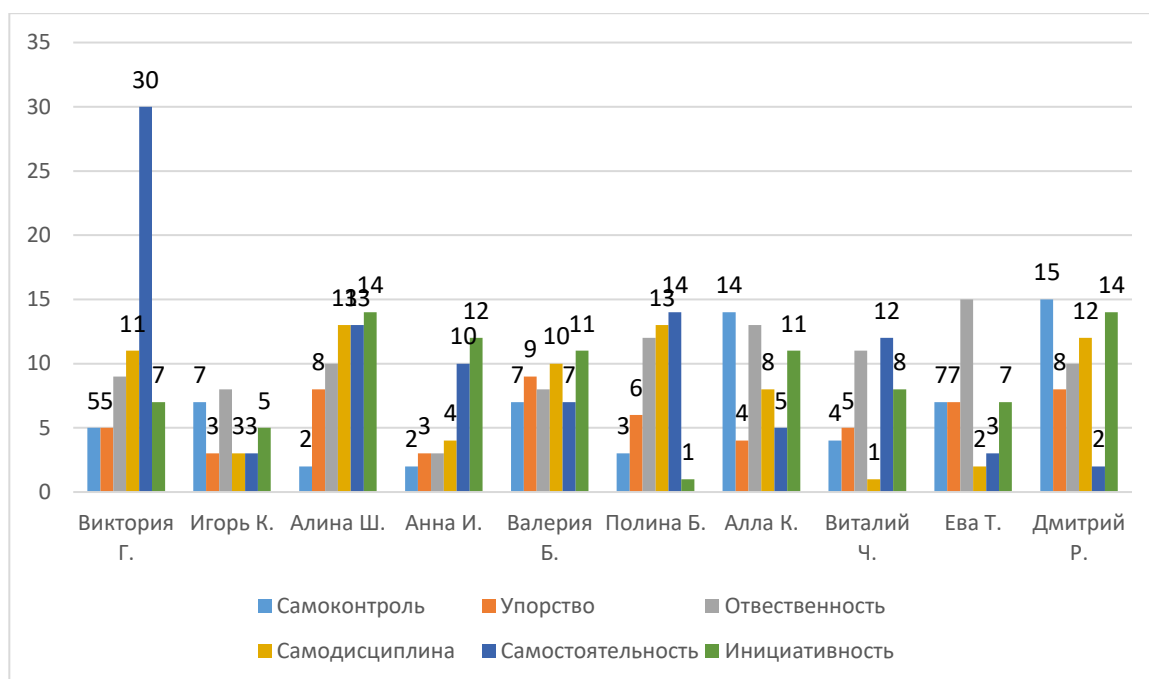
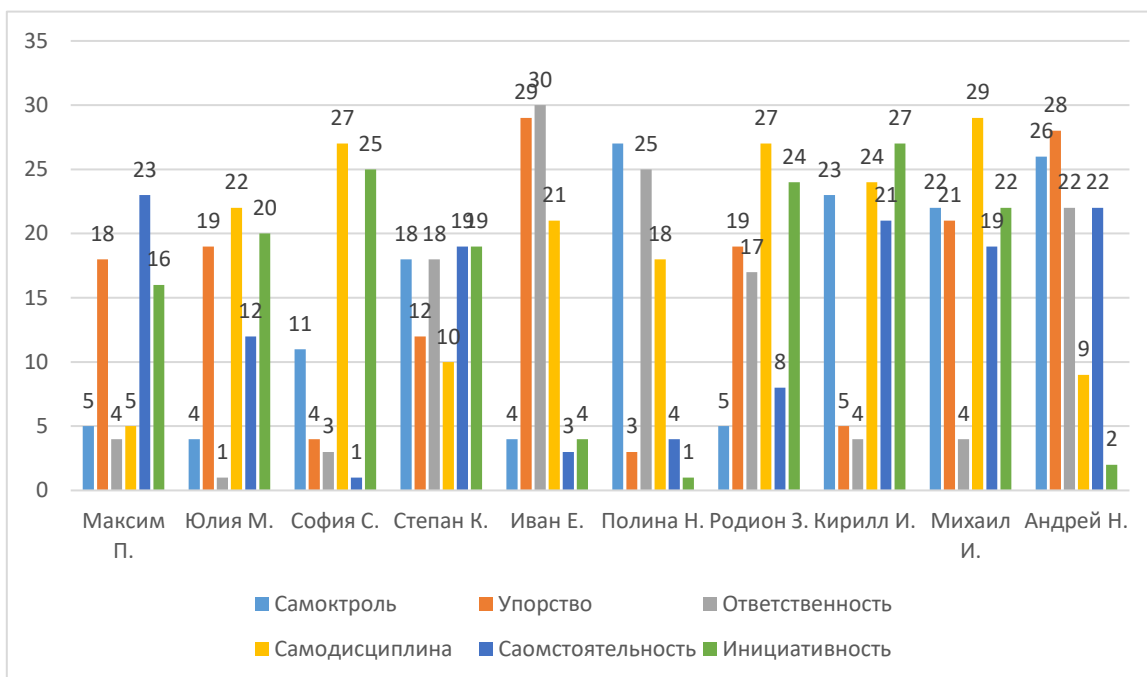


Рисунок 1 – Результаты экспериментальной группы в начале эксперимента

Результаты у экспериментальной группы лучше в силу возраста, но равно далеко не идеальны. Исходя из этой таблицы можно сказать, что по категории «самоконтроль» 4 ребенка имеет низкий уровень, 2 детей – средний, 4 – высокий уровень. Категория «упорство» - 3 человек имеют низкий уровень, 4 человека – средний, 3 ребенка имеют высокий уровень. Категория «Ответственность» - 5 человек имеют низкий уровень, 5 – высокий. Категория «Самодисциплина» - 2 человека имеют низкий уровень, 2 человека – средний, 6 человек имеют высокий уровень. Категория «Самостоятельность» - 4 человека имеют низкий уровень, 3 – средний уровень, 3 человека – высокий уровень. Категория «Инициативность» - 3 человек низкий уровень, 3 человека – средний уровень, 4 человека – высокий

уровень.



Для того, чтобы результаты детей улучшились, были проведены специальные занятия в течении трех месяцев по 2 раза в неделю.

Первое занятие было посвящено физическим упражнения по следующей схеме. Каждая тренировка включает в себя несколько блоков [33, с. 66]:

— Разминка и подготовка тела к физической нагрузке. Включает в себя различные упражнения на растяжку, развитие гибкости, упражнения на бег, прыжки и прочее;

— Техническая подготовка. На этом этапе ученики изучают технику движений, позы, основные элементы танца, такие как повороты, диагонали, вращения и т.д.;

— Композиционная работа. На этом этапе ученики изучают особенности сочетания различных элементов танца в одну композицию. Здесь требуется работа над выразительностью, музыкальностью, чувством ритма;

— Работа над выносливостью и силой. Включает в себя упражнения на кардио-нагрузку, бег, работу с гантелями и другими снарядами.

Второе занятие было посвящено развитию волевых качеств. Ниже приведены некоторые игры и упражнения, которые были использованы в данном исследовании [30, с. 54-55]:

— «Орешки» – игра, в которой дети делятся на две команды и бросают друг другу орешки. Команда, которая собирает больше орешков, выигрывает. Эта игра развивает сосредоточенность, быстроту реакции и упорство;

— «Животные» – игра, в которой дети имитируют животных, например, ходят на всех четырех, прыгают как лягушки и т.д. Затем учитель называет другое животное, и дети должны быстро переключаться на новое движение. Эта игра помогает развивать гибкость, быстроту реакции и уверенность в себе;

— «Муравейник» – игра, в которой дети перепрыгивают через препятствия, собирают и переносят предметы из одной точки в другую. В процессе игры учитель может усложнять задания, например, уменьшать размер препятствий или увеличивать количество собираемых предметов. Эта игра развивает силу, выносливость, упорство и сосредоточенность;

— Упражнения с гимнастическим мячом – дети могут выполнять различные упражнения с мячом, например, бросать и ловить его, отскакивать от пола, вращать мяч вокруг тела. Эти упражнения помогают развивать координацию, силу и гибкость;

— Упражнения на турнике – дети могут выполнять различные упражнения на турнике, например, подтягивания, висеть на одной руке, перекладывать ноги через перекладину. Эти упражнения помогают развивать силу, выносливость, уверенность в себе и упорство;

— «Бумеранг» – игра, в которой дети стоят в кругу и бросают мяч друг другу. Дети должны ловить мяч и бросать его обратно в ту же точку, из

которой он был брошен. Эта игра помогает развивать сосредоточенность, уверенность в себе и упорство.

После проведенных занятий в течение трех месяцев результаты изменились в лучшую у обеих групп, что демонстрируют таблиц 3 и 4 в Приложении к данной работе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для контрольной группы результаты сильно улучшились, но постоянно нужно поддерживать данный уровень. Из таблицы 4 видно, что результаты экспериментальной группы также изменились в лучшую сторону.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что занятия бальными танцами могут положительно влиять на развитие волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста. В процессе занятий дети учатся контролировать свое тело, развивать выносливость, гибкость, силу и координацию движений, а также улучшать свою концентрацию и настойчивость, а также смелость и выдержку.

2.3 Практические рекомендации по развитию волевых качеств через занятия бальными танцами у детей 7-12 лет

В результате проведения практического эксперимента по изучению развития волевых качеств у детей 7-12 лет на занятиях бальными танцами была разработана примерная программа тренировки для детей 7-12 лет с целью развития их физических и волевых качеств. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие, примерно половина времени из которого отводится работе в парах с партнерами.

1. Разминка (15-20 минут):

— Упражнения на растяжку: различные наклоны, повороты головы, повороты корпуса и ног.

— Упражнения на развитие гибкости: статические и динамические упражнения на растяжку мышц.

— Упражнения на кардио-нагрузку: бег на месте, прыжки, шаги в стороны и прочее.

— Техническая подготовка (30-40 минут):

— Изучение техники основных элементов танца: движения по кругу, повороты, диагонали и т.д.

— Упражнения на ритм и тайминг: работа с музыкальным сопровождением, синхронизация движений с ритмом музыки.

— Композиционная работа в парах (20-30 минут):

— Изучение композиции: работа над сочетанием различных элементов танца в одну вариацию.

— Работа над музыкальностью: выражение эмоций и чувств в соответствии с музыкой.

2. Работа над выносливостью и силой (10-20 минут):

Бег на месте с подъемом коленей (1 минута);

— Прыжки на месте (1 минута);

— Бег вокруг зала (2-3 минуты);

— Приседания (3 серии по 10 повторений);

— Планка (до 30 секунд);

— Растяжка мышц ног и рук (3-5 минут);

— Глубокое дыхание и расслабление (3-5 минут).

Такая тренировка поможет детям улучшить свою физическую форму, развить выносливость и силу, что непременно отразится на качестве их танцевальных выступлений. Важно помнить, что тренировки должны

проводиться с учетом возрастных особенностей детей и не должны вызывать переутомления и травм.

Бальные танцы позволяют детям развивать волю через упражнения, которые требуют не только физических усилий, но и психологического напряжения, таких как сохранение правильной осанки, координация движений с партнером и выполнение сложных танцевальных комбинаций [26, с. 124].

Важно отметить, что результаты могут быть еще более выраженными, если занятия проводятся регулярно и с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Кроме того, необходимо учитывать, что эффект от занятий может быть достигнут только при систематическом подходе и длительном времени занятий.

Таким образом, занятия бальными танцами могут стать эффективным инструментом для развития волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста. Они помогают не только улучшить физическую форму, но и развить характер, научиться управлять своими мыслями и эмоциями, а также повысить уверенность в себе.

Выводы по второй главе

Процесс физического и эстетического воспитания подрастающего поколения неотделимы от воспитания в детях морально-волевых качеств. Организация занятий танцами - отличный способ улучшения эмоционально-волевой сферы учеников. При целенаправленном комплексном воздействии на учеников формируются такие волевые качества, как ответственность, упорство, настойчивость, решительность, что способствует повышению их самооценки и успешности в жизни.

В данной главе было представлено практическое исследование по влиянию занятий бальными танцами на развитие волевых качеств у детей 7-12 лет. Определены цели и задачи исследования, описана методика исследования, проанализированы результаты исследования и представлены практические рекомендации по развитию волевых качеств у детей 7-12 лет через занятия бальным танцем.

Таким образом, в тренировочной деятельности необходимо создавать ситуации преодоления препятствий различной степени трудности, соревновательные ситуации, применять специфические средства и элементы других видов спорта.

Важна в этом процессе профессиональная и личностная компетентность тренера, то есть должен быть готов к развитию волевых качеств во время тренировочной деятельности. Наибольшим успехом по воспитанию воли у учеников на уроках бального танца является воспитание такого отношения к обучению, которое не вызывает у детей страха перед новыми миссиями (которые и являются испытаниями для усиления воли), а мотивирует устремления обучающихся превозмочь все эти испытания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волевые качества являются одним из ключевых аспектов формирования личности ребенка. Они позволяют ребенку развивать уверенность в своих силах, настойчивость, ответственность, умение преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Занятия бальными танцами могут эффективно способствовать развитию волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста (7-12 лет) [34, с. 13].

Современное общество все больше озабочено развитием молодого поколения, и в этом вопросе ключевым является не только умственное, но и физическое здоровье детей. Среди различных форм физической активности, бальные танцы занимают особое место, поскольку не только способствуют формированию красивой осанки и развитию координации движений, но и могут оказывать положительное влияние на волевые качества ребенка [20, с. 125].

Во время занятий бальными танцами дети учатся управлять своим телом, координировать движения и совершенствовать свои технические навыки. В процессе обучения они также развивают эмоциональную устойчивость, общение со сверстниками, умение работать в команде и соблюдать правила.

Однако, чтобы занятия бальными танцами действительно помогли развивать волевые качества, необходимо специально организовать тренировки и игры, направленные на укрепление этих качеств. К примеру, упражнения на развитие силы и выносливости, такие как прыжки и приседания, помогают детям стать более уверенными в своих силах. Игры, требующие участия всех участников, такие как «Эстафета» или «Орешки», помогают учиться работать в команде и преодолевать трудности вместе с другими.

Другие игры и упражнения, которые можно использовать на занятиях бальными танцами, включают в себя игры на развитие внимания, игры на развитие координации движений, игры на развитие баланса и равновесия. Важно, чтобы тренировки и игры были интересными и разнообразными, чтобы дети получали удовольствие от участия в них.

Кроме того, для того чтобы занятия бальными танцами были максимально эффективными, необходимо создать благоприятную атмосферу вокруг детей. Учителя и родители должны поддерживать ребят в их усилиях и помогать им преодолевать трудности.

Для эффективного развития волевых качеств у детей необходимо, чтобы занятия проводились регулярно и систематически. Рекомендуется проводить занятия не менее двух раз в неделю, чтобы у детей не пропадал интерес к занятиям, и они могли достичь хороших результатов [34, с. 14].

Наконец, стоит отметить, что занятия бальными танцами — это не только способ развития волевых качеств у детей, но и возможность развития творческих способностей, улучшения координации движений и повышения уровня физической подготовленности. Одним словом, это увлекательный и полезный вид занятий, который может стать не только спортивным хобби, но и важной частью развития личности ребенка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бадеева Е.В., Пушкина Н.В. Формирование волевых качеств дошкольников в процессе физического воспитания // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2018. - №2. - С. 110-114.
2. Бальные танцы: от вечерних мероприятия до вида спорта // Алвин Алмазов URL: <https://alvin-almazov.ru/rules/balnye-tancy-ot-vechernix-meropriyatij-do-vida-sporta/> (дата обращения: 30.04.2023).
3. Бальсевич В.К. Концепция современного обществознания. – СПб., Аспект. 2010. – 356 с.
4. Бондарь С.И. Значение бального танца в формировании волевых качеств у детей // Теория и практика общественного развития. — 2019. — № 4 (24). — С. 179-181.
5. Борисова Е.Н. Танцевальное искусство в духовно-нравственном развитии личности ребенка. - Москва: Академия, 2013. - 112 с.
6. Брихцин М. Воля и волевые качества//Психология личности в социалистическом обществе. – М., 1989. – 357 с.
7. Бурова М.В. Развитие волевых качеств у детей через занятия бальными танцами // Вестник науки и образования. - 2019. - № 4. - С. 60-64.
8. Герцен Е.С. Влияние занятий бальными танцами на развитие волевых качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья. - Санкт-Петербург: Издательство "СПбГУ", 2018. - 94 с.
9. Гоноболин Ф.Н. Психология. Учебное пособие. – М., 1976. – 226 с.
10. Гусева О.В. Влияние занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей младшего школьного возраста // Педагогическая наука и образование. - 2022. - Т. 24, № 1. - С. 34-39.

11. Гуськова А.В. Значение бального танца в формировании волевых качеств у детей младшего школьного возраста // Молодой ученый. - 2020. - № 41. - С. 16-18.
12. Евсеева Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 174 с.
13. Жарова Т.А. Воспитание волевых качеств у детей средствами бального танца // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». — 2017. — Т. 17, № 1. — С. 91-99.
14. Железняк Е.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2004. – 324 с.
15. Киселева И.В. Педагогические условия организации занятий бальными танцами для развития волевых качеств у детей младшего школьного возраста. - Москва: Издательство МГПУ, 2016. - 112 с.
16. Коновалова Н.А. Воспитание волевых качеств у детей через занятия бальным танцем // Молодой ученый. — 2020. — № 24 (308). — С. 30-32.
17. Королева Н.С. Развитие воли у детей через занятия бальными танцами // Педагогика и психология. - 2018. - № 1. - С. 45-49.
18. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М., 2002. – 276 с.
19. Леснов В.Г. Опыт применения бального танца в формировании волевых качеств у детей младшего школьного возраста / В. Г. Леснов // Материалы международной научно-практической конференции «Научные и педагогические исследования: теория, методика, практика», посвященной 85-летию со дня рождения профессора В. К. Родькина (25-26 марта 2019 года). — Москва: Российский государственный социальный университет, 2019. — С. 157-161.

20. Мельникова Т.А. Формирование волевых качеств у детей через занятия бальным танцем // Научно-методический электронный журнал "Концепт". - 2020. - № 20. - С. 214-217.
21. Петрова Е.И. Влияние занятий бальным танцем на формирование волевых качеств у детей младшего школьного возраста // Наука и образование: современные технологии. - 2021. - Т. 2, № 3. - С. 125-128.
22. Рудик П.А. Психология воли спортсмена. – М., 1989. – 168 с.
23. Русин В.И. Танец: психология движения. - Москва: Терра, 2013. - 336 с.
24. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. – Рязань, 1992. – 144 с.
25. Смирнов А.Н. Развитие волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста через занятия бальным танцем. - Москва: Русское слово, 2015. - 128 с.
26. Смирнова Е.А. Развитие волевых качеств у детей младшего школьного возраста через занятия бальными танцами // Современные проблемы науки и образования. - 2021. - № 2. - С. 43-46.
27. Смирнова Е.А. Формирование волевых качеств у детей младшего школьного возраста через занятия бальным танцем / Е.А. Смирнова // Наука и образование: современные технологии. - 2022. - Т. 2, № 1. - С. 121-125.
28. Тургенева Л.М. Опыт применения бального танца для формирования волевых качеств у детей младшего школьного возраста// Педагогический опыт: теория, методика, практика. - 2021. - № 3. - С. 78-82.
29. Филиппова Л.П. Танцевальное искусство в духовно-нравственном развитии личности. - Москва: Академия, 2013. - 112 с.
30. Харькова О.В. Влияние занятий бальным танцем на развитие волевых качеств у детей младшего школьного возраста // Мир науки и образования. - 2020. - Т. 8, № 1. - С. 78-80.

31. Чернышева Н.С. Опыт применения бального танца для развития волевых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста // Научно-практический журнал "Инновационная наука". - 2021. - № 4. - С. 54-57.
32. Шарова Е.А. Развитие волевых качеств у детей через занятия бальным танцем в дополнительном образовании // Образование и наука. - 2022. - Т. 24, № 2. - С. 88-92.
33. Шевченко Л.Н. Особенности использования бального танца в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОНР. - Москва: НИЦ "Академия", 2013. - 67 с.
34. Шилкина И.А. Формирование волевых качеств у детей через занятия бальным танцем // Педагогическое образование и наука. - 2021. - Т. 23, № 2. - с. 63-67.
35. Шмелев А.Г. Воспитание воли у детей средствами бальных танцев // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. — 2018. — Т. 30, № 1. — С. 13-20.
36. Янковская М.А. Влияние занятий бальными танцами на развитие волевых качеств у детей младшего школьного возраста. - Санкт-Петербург: Издательство СПбГЭУ, 2015. - 83 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1 – Результаты контрольной группы в начале эксперимента

ФИО	Самоконтроль	Упорство	Ответственность	Самодисциплина	Самостоятельность	Инициативность
Виктория Г.	5	5	9	11	30	7
Игорь К.	7	3	8	3	3	5
Алина Ш.	2	8	10	13	13	14
Анна И.	2	3	3	4	10	12
Валерия Б.	7	9	8	10	7	11
Полина Б.	3	6	12	13	14	1
Алла К.	14	4	13	8	5	11
Виталий Ч.	4	5	11	1	12	8
Ева Т.	7	7	15	2	3	7
Дмитрий Р.	15	8	10	12	2	14

Таблица 2 – Результаты экспериментальной группы в начале эксперимента

ФИО	Самоконтроль	Упорство	Ответственность	Самодисциплина	Самостоятельность	Инициативность
Максим П.	5	18	4	5	23	16
Юлия М.	4	19	1	22	12	20
София С.	11	4	3	27	1	25
Степан К.	18	12	18	20	19	19
Иван Е.	4	29	30	21	3	4
Полина Н.	27	3	25	18	4	1
Родион З.	5	19	17	27	8	24
Кирилл Н.	23	5	4	24	21	27
Михаил И.	22	21	4	29	19	22
Андрей Н.	26	28	22	9	22	2

Таблица 3 – Результаты контрольной группы в конце эксперимента

ФИО	Самокон троль	Упорст во	Ответстве нность	Самодисц иплина	Самостоятель ность	Инициативн ость
Виктория Г.	16	16	20	22	30	18
Игорь К.	18	14	19	14	13	16
Алина Ш.	13	19	20	24	24	18
Анна И.	13	14	14	15	20	14
Валерия Б.	18	20	19	20	18	12
Полина Б.	14	17	23	24	24	17
Алла К.	25	15	23	19	16	12
Виталий Ч.	15	16	22	14	22	19
Ева Т.	18	18	18	13	14	18
Дмитрий Р.	26	19	20	23	13	18

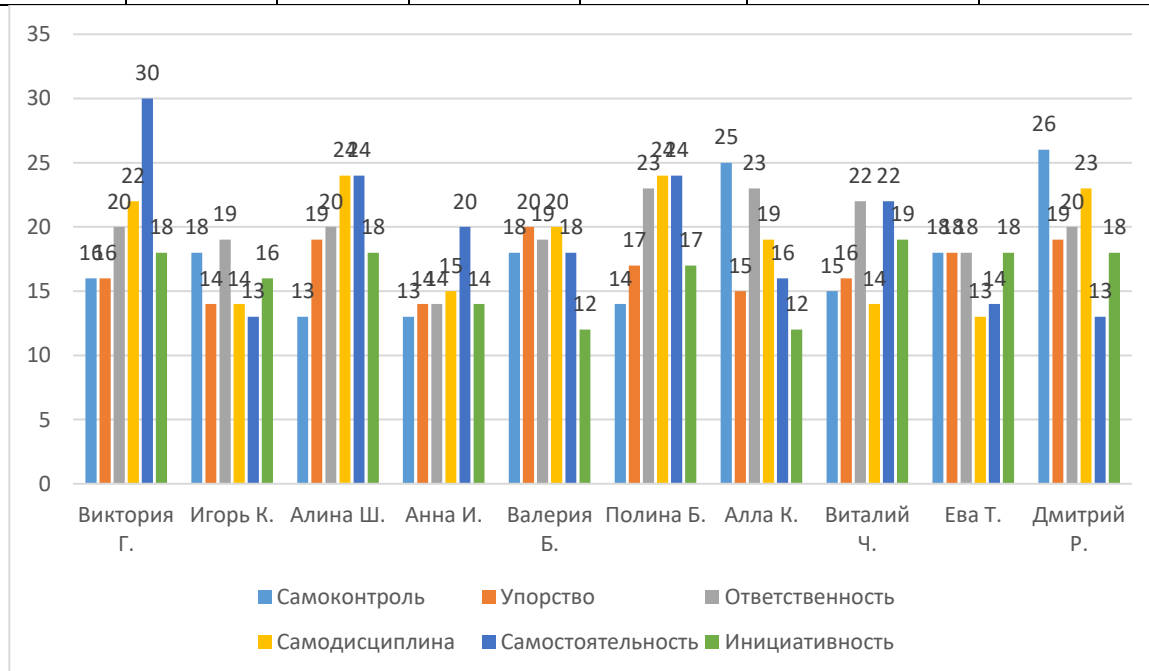


Таблица 4 – Результаты экспериментальной группы в конце эксперимента

ФИО	Самоко нтроль	Упорство	Ответстве нность	Самодис циплина	Самостоятель ность	Инициативн ость
Максим П.	16	29	15	16	26	27
Юлия М.	15	23	12	24	20	20

София С.	22	15	15	30	11	26
Степан К.	19	23	20	20	20	21
Иван Е.	15	23	30	25	14	15
Полина Н.	30	14	26	20	15	19
Родион З.	16	24	27	28	19	28
Кирилл Н.	26	16	15	24	22	30
Михаил И.	24	22	15	30	22	28
Андрей Н.	28	30	26	20	22	20

