МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ КОЗЬМЫ МИНИНА»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теоретических основ физической культуры
Направление 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»

БАКАЛАВРСКАЯ Р А Б О Т А

на тему: Содержание общей физической подготовки детей 7-8 лет, занимающихся хореографией

СТУДЕНТКА _____ В.В Молчанова

РУКОВОДИТЕЛЬ _____ к.психол.н, доцент Н.Б. Воробьев

Допустить к защите

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ к.психол.н, доцент Н.Б. Воробьев

«22» мая 2019 г.

Нижний Новгород, 2019 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3
ГЛАВА 1. Обзор научно-методической литературы по теме исследования влияния занятий хореографией на развитие физических качеств обучающихся начальных классов.....6
1.1. Понятие физических качеств.....6
1.2. Особенности развития физических качеств обучающихся начальных классов.....12
1.3.Специфика занятий хореографией с обучающимися начальных классов 17
ГЛАВА 2.Методы и организация исследования 23
2.1. Методы исследования.....23
2.1.1. Анализ литературных источников…….....23
2.1.2. Педагогическое тестирование…….23
2.1.3. Антропометрия…….25
2.1.4. Педагогическое наблюдение……...25
2.1.5. Педагогический эксперимент……..27
2.1.6. Математическая обработка результатов…….....27
2.2. Организация исследования.....29
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....31
3.1. Характеристика программы секционных занятий хореографией.....29
3.2. Обсуждение полученных результатов……..44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….53
ВЫВОДЫ……...55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….56
ПРИЛОЖЕНИЯ…….60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Искусство хореографии – явление, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку.

Правильное развитие ребенка происходит только в ситуации, если у детей развивать не только ценности культуры, правильные привычки, но и интерес к физическим упражнениям. Развитие физических качеств имеет большое значение, т.к. спортивные занятия делают ребенка сильным, здоровым и придают ему уверенности в собственных силах.

Физические упражнения оказывают мотивирующее воздействие на человека для достижения определенных целей. Еще с детского сада ребенку следует объяснять, что необходимо четко осознавать свои желания и то, как их достичь, если прилагать усилия. Так, у детей складывается сильный характер, с помощью, которого он может в дальнейшем достичь отличных результатов не исключительно в спорте, а и в собственной жизни в общем.

Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений – снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), а для ребенка-школьника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность выбранной нами темы выпускной квалификационной работы.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. По утверждению отечественных педагогов хореография является эффективным средством развития физических качеств.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обусловливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа.

Объект исследования – процесс развития физических качеств обучающихся начальных классов.

Предмет исследования – содержание общей физической подготовки детей 7-8 лет, занимающихся хореографией.

Цель исследования – сформировать содержание раздела ОФП программы секционных занятий хореографией для обучающихся начальных классов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести обзор научно-методической литературы по теме исследования.

2. Выявить уровень развития физических качеств обучающихся начальных классов.

3. Предложить содержание раздела ОФП программы секционных занятий хореографией для обучающихся начальных классов и обосновать эффективность применения предложенных средств.

Гипотеза исследования: использование предлагаемого содержания ОФП, позволит повысить эффективность секционных занятий хореографией, так повышение уровня физической подготовленности занимающихся окажет благоприятное воздействие на выполнение хореографических элементов.

Практическая значимость. Предложенная программа может быть использована в образовательных учреждениях в рамках секционной работы.

Структура работы. Бакалаврская работа изложена на 61 страницах и состоит из введения, 3 глав, заключения, выводов, списка литературы и приложения. В работе использовано 37 источников научно-методической литературы, из них современных – 8.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

1.1. Понятие физических качеств

В процессе формирования физической культуры человека происходит не только приобретение двигательных умений и связанных с ними знаний, но и развитие физических качеств.

В специальной литературе до сих пор не найден единый термин для характеристики двигательных возможностей человека. Ряд крупных учёных предлагают свои варианты названия [1]:

- Л.П. Матвеев употребляет термин «двигательные способности»;

- В.П. Ашмарин – «двигательные качества»;

- Л.А. Вейднер-Дубровин, В.Н. Платонов – «физические качества»;

- Ю.Ф. Курамшин – «физические способности».

В словаре В.И. Даля (2007) трактовка слов «качество» и «способность» разнится незначительно. Более того, слово «способность» представляется как синоним слову «качество» [4]:

- «качество» трактуется как «свойство или принадлежность, всё, что составляет сущность лица или вещи»;

- «способность» трактуется как «качество»; «способный» – как «годный к чему или склонный, ловкий… пригодный».

По нашему мнению, термин «способности» в большей степени соответствует понятию «задатки», в то время как термин «качества» больше характеризует свойства того или иного объекта или предмета. В теории физической культуры такие характеристики человека, как сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, рассматриваются в большей степени с позиций его свойств, а не задатков. Например, когда мы говорим про человека, что он сильный, мы не имеем в виду, что он предрасположен к силовым нагрузкам по своей природе, мы характеризуем его свойство на

текущий момент. Таким образом, для характеристики двигательных возможностей человека термин «качества» выглядит более уместным и соответствующим сути.

В вопросе о прилагательном к термину «качества» мы придерживаемся взглядов, что термин «двигательные качества» в большей степени характеризует свойства отдельных движений человека, чем сужает спектр вопросов, изучаемых теорией физической культуры. Термин «физические качества» представляется нам значительно более широким, поскольку он подразумевает раскрытие природных механизмов возникновения и проявления тех или иных свойств движений человека.

Таким образом,физические качества – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

На уровень развития и проявления физических качеств оказывают влияние две группы факторов:

1. Средовые факторы: социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, эффективность методики развития физических качеств и т.п.

2. Наследственные факторы («моторные» задатки): анатомические, физиологические, психические особенности организма человека. «Моторные» задатки обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия. В процессе выполнения какой-либо деятельности они совершенствуются с помощью свойственных человеческому организму механизмов приспособления (адаптации) и перерастают в соответствующие физические качества.

В формировании качеств большое значение имеют и врождённые, и средовые факторы. Однако при равных условиях решающую роль в развитии физических качеств играет двигательная активность, направленная на совершенствование психофизиологической природы человека. Вот почему

морфологические и функциональные показатели различных органов и систем, а также двигательная подготовленность в целом выше у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями.

В настоящее время принято различать пять основных физических качеств: сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость. Каждое из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности [6, с. 92-93].

Ловкость – это человеческая способность передавать новые движения, а также выстраивать их соответственно внезапно изменяющейся обстановки.

Быстрота –это человеческая способность передавать движения с наименьшими для конкретных условий временными затратами.

Гибкость – это человеческая способность достигать самой большой величины амплитуды движения конкретных частей тела в заданном направлении.

Выносливость – это человеческая организма противостоять утомлению, которое вызвано мышечной работой.

Сила – это человеческая способность противостоять внешнему сопротивлению и противодействовать ему при помощи мышечного напряжения.

Способности человека исполнять двигательные задания с наибольшей скоростью именуют обобщенным термином «быстрота». Учитывая множественность форм проявления быстроты перемещений и высшую их специфичность, данный термин в последнее время изменили на понятие «скоростные способности». Скоростные возможности – это комплекс многофункциональных качеств человека, которые обеспечивают исполнение двигательных поступков в наименьший для этих критериев отрезок времени. Под быстротой понимают комплекс многофункциональных качеств человека, лично и по превосходству определяющих скоростные данные перемещений, также двигательной реакции. Быстрота включает проявления центральных и периферических нервных текстур двигательного аппарата человека,

позволяющий перемещать тело и отдельные его звенья за незначительный промежуток времени [9, с. 24].

Различают простые и групповые формы проявления высокоскоростных возможностей. К простым формам относятся:

- способность проворно откликаться на сигнал (быстрота реакции);

- способность к исполнению единичных локальных перемещений с предельной скоростью (скорость единичного движения);

- способность к резкому началу перемещения (резкость);

- способность к исполнению перемещений в максимальном темпе (темп движений).

Для практики физического воспитания самое большое значение имеет скорость исполнения человеком целостных двигательных актов. Но данная скорость только косвенно определяет быстроту человека, т.к. обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и прочими факторами, а именно техникой владения действием, координационными возможностями, мотивацией, волевыми качествами.

К комплексным формам проявления высокоскоростных возможностей относятся:

1. Способность резко набирать скорость на старте до наиболее вероятной – стартовый разгон в спринтерском беге. Рывки в футболе. В среднем это время составляет 5-6 с.

2. Способность к достижению высочайшего уровня дистанционной скорости именуют высокоскоростной выносливостью (в повторяющихся локомоциях).

3. Способность резко переключаться с одного акта на другой, т.е. быстрота торможения, когда с конфигурацией ситуации нужно моментально остановиться и начать перемещение в ином направлении (например, в футболе). Уровень развития и применения высокоскоростных возможностей находится в зависимости от ряда причин [35]:

1. Подвижность нервных процессов, т.е. скорости перехода нервных

центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно.

2. Соответствие всевозможных мышечных волокон, т.е. соответствие стремительных и медлительных волокон, их упругость и растяжимость.

3.Силы мышц.

4. Возможности мускул переходить из напряжения в расслабление.

5. Энергетического запаса в мышце, скорости её расщепления и восстановления.

6. Амплитуды перемещений, т.е. от степени подвижности в суставах.

7.Способности к координации перемещений при высокоскоростной работе.

8. Ритмов жизнедеятельности организма, предельная скорость перемещений имеется при t = +22 градуса.

9. Возраста и пола.

10. Высокоскоростных природных возможностей человека.

Скоростные возможности человека очень специфичны. Вполне возможно тщательно исполнять одни перемещения и сравнимо медлительнее – иные, владеть неплохим стартовым ускорением и низкой дистанционной скоростью, и наоборот. Тренировка в быстроте реакции почти не отражается на частоте перемещений. Так при подборе упражнений для футболистов нужно уделять внимание стартовым ускорениям из различных положений и переменам по фронтам перемещения. Условная автономия между отдельными формами высокоскоростных возможностей заявляет о том, что нет, единой первопричины, обуславливающей предельную скорость во всех без исключения двигательных заданиях.

Для развития высокоскоростных возможностей решают следующие задачи [33]:

1. Многоплановое становление высокоскоростных возможностей совместно с приобретением двигательных умений, что осваивают учащиеся за время преподавания. Важно не упустить средний школьный возраст – удачный период для действия на данную группу способностей.

2. Наибольшее становление высокоскоростных возможностей при специализации школьников в форме спорта, где скорость реагирования или быстрота воздействия играет важную роль (футбол).

3. Улучшение высокоскоростных возможностей, от которых находится в зависимости успешность в определённой форме деятельности.

В процессе спортивной тренировки увеличение скорости перемещений достигается не только действием на непосредственно скоростные возможности, а также и другим путём – через образование силовых и скоростно-силовых возможностей, высокоскоростной выносливости, улучшение техники движения.

Ключевыми средствами воспитания быстроты перемещений являются процедуры, производимые с максимальной или около предельной скоростью [14, с. 99]:

- собственно-скоростные упражнения;
- обще-подготовительные упражнения;
- предварительные упражнения.

При выборе предварительных упражнений необходимо соблюдать правила структурного подобия. Они предполагают собой части, либо целостные формы соревновательных упражнений, подобранных так, чтобы возможно было постоянно повышать уровень подготовки спортсменов.

В качестве обще-подготовительных упражнений применяют спринтерские приемы, прыжковые процедуры, игры с эпизодами ускорений. В общеобразовательных учреждениях занятия по развитию высокоскоростных физических качеств осуществляются согласно с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», который выделяет физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики болезней, поддержания хорошего самочувствия, высочайшей работоспособности человека, воспитания патриотизма населения [19, с. 101-102].

1.2. Особенности развития физических качеств обучающихся начальных классов

Период младшего школьного возраста характеризуется формированием новых эмоциональных функций, переменами в мировоззрении, развитии процесса управления личным поведением, интенсивным развитием в социуме, установлению взаимоотношений с окружающими и прочими детьми. Иначе этот период именуют периодом личностного формирования, в течении которого развиваются главнейшие личные и поведенческие механизмы. К примеру, дети младшего школьного возраста начинают лично характеризовать и обдумывать личное поведение, выстраивать отношения с находящимся вокруг миром. Непосредственно в данный период необходимо прививать ребенку манеры поведения и общения [21, с. 107]. Верное физическое и психологическое становление в младшем школьном возрасте в последующем описывает их физическое самочувствие, активность, эмоциональную стабильность и последующее личностное развитие. Потому в этот отрезок времени важно привить подрастающему поколению верные умения, уменьшить негативные моменты, формировать благосклонную и гармоничную обстановку.

Период младшего школьного возраста считается одним из самых трудных шагов в жизни. Наблюдается интенсивное личностное становление, формируются манеры поведения. Школьников начинают интересовать более трудоемкие и занимательные игры, к примеру, мальчики, обычно начинают мастерить, а девочки помогают родителям по хозяйству. Особенное место среди игр занимает рисование, оно считается одним из самых любимых занятий у младших школьников. На этом шаге нужно развивать креативный потенциал детей и уделять внимание их многоплановому развитию.

Чрезвычайно важно уделить особенное внимание физическому развитию младшего школьника, т.к. дети в этом периоде начинают осваивать новые задачи, требующие проявления скорости и ловкости. Помимо того,

дети начинают обдумывать течение времени, ориентироваться на местности. Так, базу деятельности детей составляет интенсивный игровой процесс. Ограничивать физическую активность детей недопустимо, т.к. это в последующем может отрицательно сказаться на развитии ребенка.

У младшего школьника продолжают формироваться все виды восприятия. В этом периоде имеет смысл играть с ребенком в игры с установленными правилами, т.к. он уже понимает составляющие особенной значимости. Ребенку необходимо обдумывать, что у него помимо прочего существуют конкретные обязанности, что надо исполнять, в следствии этого в данный период важно не упустить момент и стараться его применять для привития ответственности за свои действия. У детей происходят существенные перемены в эмоциональном восприятии, речи и практических поступках. Дети начинают взвешивать решение некоторых вопросов, а после этого формировать решение соответствующими действиями.

Внимание представляет из себя существенный психологический процесс, под которым понимается тенденция и сосредоточенность психической активности на особом объекте при отвлечении от всего прочего. В период младшего школьного возраста у детей начинает преобладает произвольное внимание, при котором человек ставит впереди себя ответственную задачу сконцентрироваться на чем-либо. Становление данного вида внимания наблюдается равномерно при помощи взрослого, а после этого, по мере овладения речью. Развитие произвольного внимания, обычно взаимосвязано с речью, чем она лучше развита, тем выше уровень восприятия. Таким образом, под произвольным понимают внимание, при котором человек ставит ответственную задачу сконцентрироваться на чем-либо.

Дети сами начинают управлять своим вниманием, заставляя себя сосредоточиваться на чем-либо главном и подходящем, жертвуя интересным и занимательным. При формировании внимания у детей развивается интеллект, который опирается вначале на чувственное содержание, а далее

начинает переключаться на мыслительные возможности. В итоге этого процесса повышается объем внимания. К шести годам ребенок способен в одно и тоже время улавливать наибольшее число предметов. Помимо прочего, меняются качества предметов, что могут привлечь его внимание – интерес вызывают в том числе и ничем не замечательные на вид предметы.

Стабильность внимания возрастает с возрастом. Это свойство может проявляться, к примеру, в длительности игр, что связано с тем, что в играх детей младшего школьного периода возникают более трудные воздействия и многообразные ситуации. Помимо того, выявлен прецедент того, что младшие школьники начинают сдерживать внимание на поступках, что интересны для них в интеллектуальном плане: решение загадок, учебных заданий, головоломки и т. д.

Следует выделить то, что дети младшего школьного периода, готовы продуктивно заниматься одним и этим же делом менее 20 мин. Концентрация сосредоточения внимания у младших школьников еще невысока, но переключение внимания в данном возрасте у детей в том числе выше, чем у взрослого человека. Данный нюанс нужно учесть при организации процесса преподавания и как можно лучше развивать у младшего школьника сосредоточение внимания [40].

Что же касается черт мыслительной работы детей младшего школьного периода, необходимо отметить что дети этого периода начинают решать задачи, не используя, как конкретные предметы, а получая подходящий итог с помощью умственных усилий. Главное место начинает занимать образное мышление, которое может помочь младшим школьникам усваивать обобщенные познания. Благодаря обобщенным познаниям ребенок начинает обучаться представлять предметы в различных плоскостях. Благодаря образному мышлению у ребёнка начинает развиваться знаковая функция сознания и как следствие логическое мышление.

Логическое мышление равномерно приводит младшего школьника к рассуждению, при котором дети сменяют конкретное действие словами.

Помимо того, в младшем школьном возрасте у детей формируются новейшие психологические и физические возможности, вырабатывается процесс управления своим поведением, инсталлируются отношении с находящимся вокруг миром. Данный период считается одним из самых трудных в жизни детей. Необходимо приложить наибольшее число усилий для того, чтобы посодействовать ему. Чрезвычайно важными являются игры с физическим уклоном и с условно установленными правилами для формирования чувства ответственности.

Физическое образование – педагогический процесс, направленный на исследование физических упражнений, становление (или поддержание) морфологических, многофункциональных, психических и прочих личностных параметров, составление связанных с ними познаний, методов и мотивов деятельности. Физическое образование сформировывает систему ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, высокофункциональную и двигательную готовности к нему. Оно осуществляется согласно с едиными для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Помимо того, физическое образование оказывает большое влияние на интеллектуальные, психические, морально-волевые и др. личностные качества [28, с.87].

Главной формой физического воспитания в школьных образовательных организациях считаются специализированные учебные занятия. В процессе учебных занятий исследуется учебная дисциплина физическая культура – структурная единица системы образования. Физическое образование может осуществляется в ходе домашнего, специального, вспомогательного образования, в ходе самовоспитания.

Рассматривая более детально ценные итоги физического воспитания, можно отметить: физическую подготовленность и физическое развитие; двигательные и методические умения; умения и привязанности, требуемые для физического самовоспитания; формирования здорового образа жизни; культурной организации независимого времени; физическое и духовное

оздоровление; увеличение сопротивляемости организма болезням, физическая реабилитация и релаксация.

Физическая подготовленность – это лишь одна из социально ценных составляющих физического воспитания. Отдельно выделим то, что она достаточно резко теряется после окончания учебы, в случае если не поддерживается лично. Помимо того, с годами мотивация занятий физическими упражнениями снижается. В следствии этого, одной из главных задач физического воспитания считается формирование стойких мотивов физического самосовершенствования.

На сегодня образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением познаниям, методическим умениям, находят решение, как правило, мало отлично. Это считается следствием исторически образовавшегося узко утилитарного нормативного подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки молодежи. При этом раскладе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, считается ключевым аспектом в эффективности физического воспитания.

Следствием данной трудности могут являться отличия в физическом, психическом, интеллектуальном развитии, состоянии самочувствия подрастающего поколения, дающие рецидивы в их дальнейшей жизни.

На сегодня на федеральном и региональных уровнях ведется работа по пропаганде физической культуры и спорта с помощью целевых программ, и стратегий развития. Так, на реализацию целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2025 годы» выделен единичный объем финансирования в размере около 145,4 млрд руб. Основной целью данной стратегии считается увеличение уровня здоровья всего населения способом развития спортивной инфраструктуры, популяризация масштабного и глобального спорта. Стратегии молодежной политики в области спорта отличаются от других задач (образование, труд, досуг, дом и прочее) и в большинстве случаев нацелены на популяризацию здорового образа жизни с помощью развития массового спорта.

Что же касается привлечения детей младшего школьного возраста к занятию спортом, то в данном направлении действуют и работают различные физкультурно-спортивные объединения. Организационная структура массового спорта, как правило, ориентируется на специфику самого вида спорта и состоит из профессиональных спортивных лиг, ассоциаций и союзов, входящих в официально признанную федерацию по любому виду спорта, профессиональных спортивных клубов, а также спортивных команд и спортсменов-профессионалов [41].

1.3. Специфика занятий хореографией с обучающимися начальных классов

Изучение современной хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

Несомненно, в процессе занятий современной хореографией происходит гармоничное физическое развитие детей. Естественно, это связано с тем, что существует определенные требования к набору в детские коллективы, и они, в отличие от своих сверстников, получают достаточную двигательную нагрузку. В результате длительных занятий интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов в танце необходимы дополнительные физические упражнения для целенаправленного развития нужных качеств юного танцовщика. Часто возникает необходимость и в коррекции различных нарушений физического развития. Таким образом, одной из важнейших задач современной хореографии является не только

развитие высокого уровня исполнительского мастерства, но и своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий. В связи с этим, особо актуальным в работе хореографа является овладение им основ многих естественнонаучных дисциплин, таких как возрастная анатомия и физиология, медицина, гигиена детей и подростков.

Занятия современной хореографией развивают музыкальность, гибкость, пластичность и умение владеть своим телом. Кроме того, занятия дают позитивный настрой, помогают наиболее гармонично и комплексно развивать своё тело и лучше ощущать производимые движения. Благодаря этому, развивается тело, преобразуется в сильное и гибкое, улучшается мышечная память. Через формы танцевальных движений, мышечное чувство приводит движения к состоянию, когда мышцы и нервная система способны думать, выбирать и создавать движения самостоятельно, мы их только направляем на выполнение задачи.

Для того чтобы, разобраться в механизме воздействия на организм ребенка в процессе занятий современной хореографией необходимо уточнить следующие понятии как «физическое развитие» детей, «двигательная активность» и другие [42].

Под физическим развитием понимаются качественные изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации, т.е. в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнения их взаимоотношений и процессов регуляции.Нормальное физическое и психическое развитие – основные показатели здоровья детей. В наши дни каждый взрослый и ребёнок знают, что физическое развитие полезно для здоровья. И действительно, невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей можно всё чаще и чаще встретить среди воспитанников детских садов, не говоря о школьниках. Это происходит потому, что современное образование предъявляет очень

высокие требования к подрастающему поколению. Всё больше открывается частных школ, детских садов, лицеев, гимназий, где детям даётся большая умственная нагрузка, задаётся много домашних заданий, тем самым снижается двигательная активность детей. Они больше времени проводят за столом, выполняя домашнюю работу и меньше времени отводят на физическую нагрузку. А значит, ребёнок чаще болеет, у него слабо развиты мышцы, все органы и системы функционируют хуже. Всё это является причиной снижения показателей физического развития [44].

Закономерные возрастные изменения затрагивают все уровни организации организма: биохимический, морфологический, функциональный, психический и т.д. В процессе индивидуального развития организм человека изменяется как единое целое. Его структура и функциональные особенности обусловлены взаимодействием всех органов и систем. Именно поэтому интегральными показателями могут служить рост и изменение формы, пропорций тела, специфическая морфо-функциональная дифференцировка физиологических систем и психических процессов.

Несмотря на неодинаковую скорость созревания различных функций, развитие организма происходит гармонично. Каждый возраст при этом является обязательным условием последующих возрастных изменений и создает необходимые возможности адаптации к действительности. Таким образом, важной особенностью физического развития является не только определение всех его возрастных изменений, но и учета диалектического взаимодействия наследственных, социальных и социально-экологических факторов.

Танцевальная деятельность оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Известно, что танец благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.

Физическая нагрузка на организм ребенка во время тренировки юных

танцовщиков по своей плотности и интенсивности практически равняется нагрузке юных спортсменов. Всем известно о влиянии двигательной активности на здоровье детей. Между суточной двигательной активностью и здоровьем существует тесная взаимосвязь. Дефицит движения вызывает многообразные морфологические и функциональные изменения организма.

Во время приёма в танцевальный коллектив часто приходится встречать нарушение осанки у детей. В таком случае сами занятия современной хореографией являются важным корректирующим фактором телосложения.

Уровень суточной двигательной активности, способствующей нормальному росту, физическому развитию и сохранению, и укреплению здоровья, считается нормой и применяется в качестве основного критерия для оптимизации организации танцевальной деятельности учащихся разных возрастно-половых групп.

Особое внимание необходимо уделять к соблюдению гигиеническим факторам организации занятий танцем. К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность школьников, занимающихся танцем, относятся [44]:

– благоприятные гигиенические факторы – рациональный суточный режим; правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной работы; разнообразие используемых средств и форм физического воспитания; нормальные гигиенические условия окружающей среды; наличие достаточных гигиенических навыков; правильный образ жизни семьи, ранняя диагностика и своевременная коррекция различных нарушений физического развития и здоровья;

– неблагоприятные гигиенические факторы – учебная перегрузка в школе, в студии и дома; нарушение режима дня; отсутствие условий для правильной организации физического воспитания; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический климат в семье и классе, отсутствие должного медицинского контроля за состоянием здоровья

занимающихся танцем детей.

Сочетание неблагоприятных социальных, биологических и гигиенических факторов, формирующих привычную двигательную активность детей, приводит к формированию у них очень низкого ее уровня и, как следствие, к увеличению риска различных нарушений функционального развития, возникновению различных хронических заболеваний.

Таким образом, по итогу первой главы выпускной квалификационной работы можно резюмировать то, что физическое воспитание позволяет сформировать систему ценностных ориентаций личности младшего школьника на здоровый образ жизни, формирует функциональную, физическую и двигательную подготовку.

От правильно организованного процесса физического воспитания находится в большой зависимости формирование личностных качеств ребенка, а главным образом состояние его здоровье. И, как следствие, состояние здоровья всей нации в общем.

Физические занятия способствует: развитию в умственном плане; формируют качественные моральные свойства – уверенность, смелость и решительность; умение преодолевать трудности; умение дружить и находиться в коллективе.Огромную значимость в физическом развитии младших школьников несет в себе организация их систематической трудовой работы, связанная с затратой энергии мускул, физической тренировкой и нахождении на свежем воздухе.

Хореография – это искусство сочинения и сценической постановки танца, первоначальное значение — искусство записи танца балетмейстером. Танцевальное искусство существует с древнейших времен.

Обучение двигательному действию, воспитание того или иного физического качества опираются на уже имеющиеся, и вновь приобретаемые человеком знания. В педагогической практике существует определенная система фактов и закономерностей, способствующих правильной

организации занятий по хореографии. Систематическое расширение и углубление специальных знаний составляют главное содержание умственной деятельности в процессе занятий.

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Основные методы исследования, которые были использованы для проведения исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- антропометрия;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка полученных результатов.

2.1.1. Анализ литературных источников

Анализ литературных источников является неотъемлемой частью любого научного исследования. Изучение литературных источников может быть вспомогательным средством или выступать как самостоятельный метод исследования. Изучение литературных источников по интересующей нас проблеме необходимо для определения общих теоретических позиций, выявления закономерностей, степени изученности данной проблемы. Анализ литературы позволяет спланировать предстоящую работу.

2.1.2. Педагогическое тестирование

Для определения уровня физической подготовленности младших школьников в начале и по окончанию педагогического эксперимента использовалось тестирование по следующим тестам [43]:

1) Исследование быстроты. Бег на результат 30 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, или в спортивном зале. По команде «На старт!» ребенок подходит к линии старта и занимает исходное положение. По

команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша. Фиксируется лучший результат.

Нужное оборудование: секундомер, спортивная площадка или физкультурный зал. Исследование предназначено для учащихся от 7 до 8 лет.

2) Исследование по определению выносливости. Непрерывный бег 6 минут. Тестирование проводится на спортивной площадке, или в спортивном зале. В забеге одновременно участвуют 5 человек, столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. по истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах). По команде «Начинай!» дети начинают бег. Тестирование продолжается до первых признаков усталости, и считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Учитель записывает продолжительность бега и длину дистанции каждого из участников.

3) Исследование по определению скоростно-силовых свойств - прыжок в длину с места. Исследование прыжков в длину с места возможно проводить на участке школьного учреждения в теплое время, а в помещении в прохладное время года. Прыжок производится в переполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 м) или в физкультурном зале, для этого быть может применена резиновая дорожка.

Ученик прыгает, отталкиваясь 2 ногами, с усиленным взмахом рук, от размеченной полосы отталкивания на предельное для него расстояние и приземляется на две ноги. При приземлении невозможно опираться сзади рук. Измеряется расстояние между линией отталкивания и следом ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков, либо прорезиненная дорожка. Анализ предназначен для учеников от 7 до 8 лет.

4) Исследование по определению ловкости. Челночный бег 3 раза по 10 м. Проводится на спортивной площадке или в спортивном зале. Ребенок

встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент учитель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

5) Исследование по определению координационных способностей. Статическое равновесие. Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется наилучший результат.

6) Исследование по определению гибкости. Наклон туловища вперед. Тест проводится учителем и помощником. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать помощник учителя). Регистрируется уровень до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой метод «достань игрушку».

2.1.3. Антропометрия

Контрольное исследование предусматривало также визуальный контроль за антропометрическими показателями учащихся: контроль роста и веса; обхват грудной клетки (ОГК).

2.1.4. Педагогическоенаблюдение

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по программе секционных занятий хореографией, проводится

контроль:

- промежуточный – контрольное занятие в конце четверти;

- итоговый – показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.

Итоговая уровневая оценка осуществляется по следующим направлениям (Таблицы 1, 2):

Таблица 1

Оценка уровня хореографической подготовленности

Уровень	Критерии	Балл
Высокий	Выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту.	10
Средний	Недостаточно четкое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту.	5
Низкий	Невыполнение показателей и заданий данного возраста.	0

Таблица 2

Показатели для определения уровня хореографической подготовки:

ФИО :				
№	Параметры	Середина года	Конец года	Примечания
1.	Интерес, потребность в хореографии			
2.	Музыкальность			
3.	Выразительность исполнения			
4.	Способность к импровизации			
5.	Развитие двигательных навыков (освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием)			
6.	Формирование двигательных качеств (координации, техничности, пластичности)			
7.	Подвижность, лабильность нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движения, перестраиваться)			
8.	Формирование правильной осанки			

2.1.5. Педагогический эксперимент

Цель эксперимента – предложить рекомендации по развитию основных физических качеств у детей младшего школьного возраста для лучшего усвоения танцевальных элементов, занимающихся в секции хореографии посредством ОФП.

1. Провести начальную диагностику уровня физической подготовки у детей младшего школьного возраста, занимающихся в секции хореографии – констатирующий этап.

2. Предложить программу ОФП для обучающихся начальных классов, занимающихся в секции хореографии – формирующий этап.

3. Провести повторную диагностику уровня физической подготовки у детей младшего школьного возраста, после применения программы ОФП в рамках секционных занятий хореографией. Сформулировать заключительные выводы – аналитический этап.

В исследовании приняли участие 20 младших школьников в возрасте от 7-8 лет. Нами было сформировано 2 группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) – по 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек в каждой). Экспериментальная группа детей занималась в секции хореографии с использованием предложенной программы ОФП, контрольная – продолжила занятия в секции хореографии**.**

2.1.6. Математическая обработка результатов

Для определения полученных результатов исследования и определения эффективности предложенной программы рассчитывалось среднеарифметическое значение (1),

$$x = (x1 + x2 + \ldots + xi) / n = \sum x2 / n, \quad (1)$$

где xi – значение конкретного показателя,

$\sum$ - знак суммы,

n – число показателей, случаев.

С вычислением среднеарифметического значения проводилось сравнение средних арифметических в процентном соотношении.

На заключительном этапе исследования была проведена оценка эффективности предложенной программы при помощи измерения методом Стьюдента изменений физических и антропологических показателей учащихся, как в контрольной, так и в экспериментальных группах.

t-критерий Стьюдента используется для определения статистической значимости различий средних величин. Может применяться как в случаях сравнения независимых выборок (например, группы больных сахарным диабетом и группы здоровых), так и при сравнении связанных совокупностей (например, средняя частота пульса у одних и тех же пациентов до и после приема антиаритмического препарата) [37].

Для применения t-критерия Стьюдента необходимо, чтобы исходные данные имели нормальное распределение. В случае применения двухвыборочного критерия для независимых выборок также необходимо соблюдение условия равенства (гомоскедастичности) дисперсий.

Для сравнения средних величин t-критерий Стьюдента рассчитывается по формуле 2:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2)$$

где M1 – средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы);

M2 – средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы);

m1 – средняя ошибка первой средней арифметической;

m2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

Полученное значение t-критерия Стьюдента необходимо правильно интерпретировать. Для этого необходимо знать количество исследуемых в каждой группе (n1 и n2). Далее находим число степеней свободы f по

формуле 3:

$$f = (n1 + n2) – 2 \quad (3)$$

После этого определяем критическое значение t-критерия Стьюдента для требуемого уровня значимости (например, p=0,05) и при данном числе степеней свободы f по таблице (см. приложение 1).Сравниваем критическое и рассчитанное значения критерия:

- если рассчитанное значение t-критерия Стьюдента равно или больше критического, найденного по таблице, делаем вывод о статистической значимости различий между сравниваемыми величинами;
- если значение рассчитанного t-критерия Стьюдента меньше табличного, значит различия сравниваемых величин статистически не значимы.

2.2. Организация исследования

Исследование организовано на базе МБОУ «Сатисская СОШ» Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Сатисская средняя общеобразовательная школа Дивеевского муниципального района Нижегородской области (далее СОШ). В исследовании приняли участие 20 младших школьников в возрасте от 7-8 лет.

Педагогический эксперимент продолжался более 5-ти месяцев и состоял из следующих этапов.

Подготовительный этап: на данном этапе проводилась констатирующая часть исследования, направленная на выявление уровня физической и хореографической подготовленности испытуемых.

Этап непосредственного проведения эксперимента: на данном этапе проводился формирующий эксперимент, суть которого заключалась во внедрении предлагаемой программы секционных занятий хореографией с внедрением в ее структуру блока ОФП.

Аналитический этап: в заключительной части эксперимента, проводился статистический анализ полученных данных и рассматривался

вопрос, касающийся эффективности применения предлагаемых изменений.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Характеристика программысекционных занятий хореографией

Во время ритмичного танца, продолжительностью 1,5 – 2 минуты, данные напряжения мышц и частоты дыхания, у детей примерно такие же, как у тех, кто занимается плаванием или бегом. От танцора требуется физическая сила, выносливость, гибкость, как и от спортсмена других направлений. За красотой танца кроются упорные многочасовые тренировки. На секционных занятиях хореографией в рамках МБОУ «Сатиской СОШ», дети, занимающиеся 2 часа в неделю в полной мере, не могут достичь высоких хореографических показателей. Поэтому нами было предусмотрено внедрение занятий ОФП в структуру секционных занятий хореографией, что способствовало лучшему усвоению и исполнению танцевальных элементов.

Данная программа актуальна в связи с тем, общая физическая подготовка является фундаментом физического и психо-эмоционального здоровья, поэтому благодаря регулярным физическим занятиям ребенок становится более уверенным в себе, спокойным, развиваются такие черты характера как сила воли, целеустремленность, старательность. Использование программы ОФП в рамках секционных занятий хореографией является огромным плюсом. Как известно, многие мальчики не испытывают желания заниматься в танцевальных секциях, а с использованием программы ОФП интерес у маленьких представителей мужского пола к данным занятиям, значительно повысился.

ОФП представляет собой систему упражнений, каждое из которых направлено на укрепление и развитие важных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. К основным преимуществам ОФП детей относятся:

- укрепление здоровья и закаливание. Дети, постоянно занимающиеся физическими упражнениями, более здоровые по сравнению с не занимающимися спортом сверстниками;

- физическое развитие и сила. Хотя ОФП не является спортом, без нее не обходится ни один вид спорта;

- гармоничное развитие ребенка укрепляет нервную систему, развивает скорость, силу, ловкость, выносливость, что принципиально важно на занятиях хореографией;

- воспитание силы характера, а также необходимых двигательных и силовых навыков.

Общефизическая подготовка развивается с помощью простых циклических упражнений, выполняемых в течение определенного временного периода, в том числе переменный бег и бег на длинные дистанции, а также повторение определенных специальных упражнений через некоторые временные промежутки.

Использование программы ОФП в рамках секционных занятий по хореографии направленно на развитие физических навыков и возможностей, укрепление здоровья детей, благодаря чему развивается координация движений и правильная осанка, что очень важно для продуктивных занятий в танцевальной секции, а занятия хореографическим искусством способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовно. Это гармоничное занятие привлекает и детей, и родителей. Ребенок, владеющий балетной осанкой, восхищает окружающих.Дисциплинированность, трудолюбие и терпение - те свойства характера,которые необходимы не только в хореографическом классе, но и в быту. Этикачества годами воспитываются педагогами-хореографами и определяютуспех во многих делах.

Далее подробно рассмотрим влияние каждого средства ОФП на выполнение различных хореографических элементов и комбинаций.

Как известно русский народный танец является очень распространенным танцем в хореографии, и в нашей школе он стоит не на последнем месте по изучению. Самыми распространенными элементами русского народного танца являются: «дробь», «ковырялочка», «моталочка», «веревочка», «ходы», «хлопушки», «гармошка», «падебаск». Падебаск –

очень эффектное танцевальное движение, которое в сочетании с другими составляет всю зажигательность русских плясовых танцев. Оно заключается в неожиданной смене ног в прыжке с последующим переступанием. Для выполнения этого движения необходимо быть сильным и выносливым. Поэтому в начале каждого секционного занятия мы включаем 6 минутный бег или бег, чередующийся с прыжками. Для выполнения движения «Ковырялочка», потребуется быть очень ловким, поскольку движение характеризуется ударами носком и пяткой, со сменой ног и кратковременным перетаптыванием на месте. К нему добавляются различные комбинации рук. Для развития ловкости в начале занятия мы используем челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через скакалку, различные спортивные игры (салки, пятнашки, охотники и утки, гуси-лебеди, космонавты идр.) Учитывая ритмичность русских народных танцев, мы включаем в занятия упражнения на развитие быстроты: бег на короткие дистанции, челночный, семенящий бег, эстафеты и подвижные игры. Далее для развития гибкости, пластичности, координации необходимых в бальных и других танцах мы включаем в секционные занятия упражнения для укрепления мышечного корсета. (поднимание туловища из положения лежа, опускание ног поочередно, разведение рук в подъеме, вытягивание спины, мостик, а также игровые упражнения («морская звезда», «ракушка», «кобра»). В конце комплекса ОФП мы используем упражнения для развития гибкости и пластичности (медленные наклоны и повороты головы, «замочек», «бабочка», боковые и классические наклоны туловища, полу шпагат, шпагат.

Воспитание этикета является одной из сторон на занятиях похореографии. Хореографический коллектив в определенном смысле и в определенныхусловиях способствует разрешению возникающих проблем у детей: снимаетотрицательные факторы (закомплексованность); воспитываетответственность, бережет ребенка от нездорового соперничества, «звезднойболезни», что является важной задачей в воспитании детей.

Преподавательдолжен научить детей способности сопереживать чужой

беде, умениюзащищать, возможно, вопреки всему коллективу. Выразить свою точкузрения, отстоять ее ребенок учится в коллективе. Педагог активновоспитывает в них порядочность, долг и честь в человеческих отношениях,независимо от изменений их суждений и позиций.

Всё это говорит о том, что в рамках внеклассной формы работытанцевальные кружки с использование средств ОФП, вызывают большой интерес у детей всех возрастов, способствуют не только развитию эстетическоговоспитания ребёнка, но и так же физическому развитию, что очень важно длядетей школьного возраста. Исходя из этого, особое внимания заслуживаетизучение возможности и целесообразности открытия таких творческихобъединений непосредственно при общеобразовательной школе.

В соответствии с ФГОС основными блоками, которые будут задействованы в предложенной программе, являются:

Личностные результаты. У занимающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа;

- уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимание учебной задачи, сформулированной учителем;

- осуществление контроля, коррекции оценки результатов своей деятельности.

Познавательные УУД:

- проведение сравнения и классификации объектов;

- проявление индивидуальных творческих способностей.

Коммуникативные УУД:

- работа в группе;

- обращение за помощью;

- формирование своих затруднений

- предложение помощи и сотрудничества;

- умение слушать собеседника;

- умение договариваться и приходить к общему решению;

- формулировка собственного мнения и позиции;

- осуществление взаимного контроля;

- адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учебы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры).

Место учебного предмета в учебном плане:

Заниматься в кружке может каждый школьник, имеющий допуск к занятиям. Программа секционных занятий хореографией с содержанием раздела ОФП составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры. Основная задача руководителя – необходим учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия, воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных особенностей каждого ребенка, необходим индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживать тесную связь с родителями и классным руководителем. Упражнения подобраны в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Внеклассная работа – одно из важных звеньев системы физического

воспитания. Она дополняет занятия физической культурой в школе, решает проблему дефицита двигательной активности учащихся, предоставляет возможности для формирования личностных качеств.

Содержание занятий:

Вводное занятие (2 часа).

1. Знакомство с планом работы на год. Гигиенические требования к обуви, одежде. Техника безопасности на занятиях хореографии. Форма проведения занятия: занятие-знакомство Приёмы и методы: частично – поисковый. Форма подведения итогов: практические задания, анализ. Дидактический материал и оборудование: зал с зеркалами, специальная обувь – балетки или чешки, тренировочные костюмы, музыкальное сопровождение – магнитофон, диски и аудиокассеты, тетрадь для записей.

2. Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности (6 часов). Требования к музыкальному оформлению занятий. Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением. Художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Музыкально-ритмическая деятельность. Ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры. Упражнения, способствующие развитию музыкальности. Формирование восприятие музыки, развития чувства ритма и лада. Обогащение музыкально-слуховых представлений. Развитие умений координировать движения с музыкой.

Форма проведения занятия: практическое занятие, мастер-класс, творческая мастерская, занятие-игра. Приёмы и методы: метод рецензий, исследовательский метод, частично-поисковый метод, проблемный метод, метод проектного обучения. Форма подведения итогов: практические задания, анализ. Дидактический материал и оборудование: зал с зеркалами, специальная обувь-балетки или чешки, тренировочные костюмы, музыкальное сопровождение-магнитофон, диски и аудиокассеты, тетрадь для записей.

3. Хореографическая азбука (92часа). Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Поклон. Разновидность танцевального шага. Положение в паре. Упражнения, способствующие гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывающие осанку, развивающие гибкость и координацию движений, помогающие усвоить правила хореографии. Занятия по классическому танцу. Классический танец, как основа хореографической подготовки обучающихся.

Форма проведения занятия: практическое занятие, мастер-класс, творческая мастерская, занятие-игра.

Приёмы и методы: метод рецензий, исследовательский метод, частично-поисковый метод, проблемный метод, метод проектного обучения.

Форма подведения итогов: практические задания, анализ. Дидактический материал и оборудование: зал с зеркалами, специальная обувь – балетки или чешки, тренировочные костюмы, музыкальное сопровождение – магнитофон, диски и аудиокассеты, тетрадь для записей.

4. Детские танцы (44 часа). «Весёлая зарядка», «Лошадки», «Полька», «Ритм-вальс», «Сударушка», «Падеграс». Краткое содержание танцевальных упражнений. Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок). Работа над техникой исполнения и стилем.

Форма проведения занятия: практическое занятие, мастер-класс, творческая мастерская, занятие-игра. Приёмы и методы: метод рецензий, исследовательский метод, частично-поисковый метод, проблемный метод, метод проектного обучения. Форма подведения итогов: практические задания, анализ.

Дидактический материал и оборудование: зал с зеркалами, специальная обувь – балетки или чешки, тренировочные костюмы, музыкальное сопровождение – магнитофон, диски и аудиокассеты, тетрадь для записей.

Учебный план график секционных занятий хореографией. Учебный план, программы секционных занятий представлен в таблице 3. Данный план

реализовывался в контрольной группе и, по сути, является стандартным для данного направления деятельности.

Таблица 3

Учебный план секционных занятий

№	Наименование раздела	Кол-во часов		
		1 год	2 год	3 год
1.	Вводное занятие.	2	2	2
2.	Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности	6	-	-
3.	Хореографическая азбука	92	-	-
4.	Детские танцы	44	-	-
5.	Элементы классического экзерсиса	-	18	14
6.	Партерный экзерсис	-	30	32
7.	Пластика тела	-	32	-
8.	Народный танец	-	42	-
9.	Историко-бытовые и бальные танцы	-	32	24
10.	Творческая деятельность	-	32	34
11.	Элементы современного танца	-	28	28
12.	Основы дыханию в хореографии	-	-	28
13.	Основы актерского мастерства	-	-	54
	Итого:	144	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения представлен в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тематический план первый год обучения

№	Тема	Теория	Практич.	Всего
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Ритмика, музыкальное движение	2	4	6
3.	Хореографическая азбука	24	68	92
4.	Детские танцы	6	38	44
5.	Итого:	34	110	144

В таблице 5 и 6 представлен учебный план и план-график секционных занятий хореографией с включением в него блока ОФП. На общефизическую подготовку нами было отведено около 30% времени. Внедрение данного

блока было осуществлено за счет уменьшения количества времени, отводимого на другие виды подготовки.

Таблица 5

Учебный план секционных занятий (экспериментальная группа)

№	Наименование раздела	Кол-во часов		
		1 год	2 год	3 год
1.	Вводное занятие.	2	2	2
2.	ОФП	44	-	-
3.	Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности	6	-	-
4.	Хореографическая азбука	70	-	-
5.	Детские танцы	24	-	-
6.	Элементы классического экзерсиса	-	18	14
7.	Партерный экзерсис	-	30	32
8.	Пластика тела	-	32	-
9.	Народный танец	-	42	-
10.	Историко-бытовые и бальные танцы	-	32	24
11.	Творческая деятельность	-	32	34
12.	Элементы современного танца	-	28	28
13.	Основы дыханию в хореографии	-	-	28
14.	Основы актерского мастерства	-	-	54
	Итого:	144	216	216

Таблица 6

План-график секционных занятий (экспериментальная группа)

№	Виды подготовки	Всего часов на вид подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Общая физическая подготовка	44	12	12	10	10	-	-	-	-	-
2	Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности	6	-	-	-	-	2	2	2	-	-
3	Хореографическая азбука	70	4	4	6	6	10	10	10	10	10
4	Детские танцы	24	-	-	-	-	4	4	4	6	6

	Итого	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Содержание раздела учебного плана «ОФП»

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на

одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

3. Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно

семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями. Блоки упражнений, направленных на развитие двигательных качеств, представлены в таблице 7.

Для большей эффективности программы нами были включены упражнения сопряженного воздействия:

- хождение со сменой позиций рук (на каждые два счета меняем позиции 1, 2, 3 и т.д);

- хождение на носках с наклонами в стороны и сменой позиций рук;

- приставной шаг с поворотами и выбросами ноги;
- бег приставными шагами на носках;
- чередование гусиного шага и проходки «яблочко»;
- чередование разведения рук в стороны с 1,2,3 позициями рук;
- чередование приседов с «demiplie» и «grandplie».

Таблица 7

Блоки упражнений, направленных на развитие физических качеств

Блок «Школа мяча»	Упражнения 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4.П/и «Попади в мяч», 5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация
Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.
Блок «Сила»	1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»
Блок «Прыжки»	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.
Блок «Быстрота»	Упражнения 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4.П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).

Использование программы ОФП в рамках секционных занятий по

хореографии направленно на развитие физических навыков и возможностей, укрепление здоровья детей, благодаря чему развивается координация движений и правильная осанка, что очень важно для продуктивных занятий в танцевальной секции, а занятия хореографическим искусством способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовно. Это гармоничное занятие привлекает и детей, и родителей.

3.2. Обсуждение полученных результатов

Экспериментальное исследование было организовано по следующей схеме:

- предварительное тестирование;
- проведение экспериментальных занятий;
- контрольное тестирование.

На первом этапе исследования (констатирующий) проводился анализ научно-методической литературы, исследовалась действующая программа физического воспитания детей, определялась актуальность будущего эксперимента, ставилась цель работы.

На втором этапе исследования (формирующий) проводился педагогический эксперимент, цель которого – проверка эффективности экспериментальной программы по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством ОФП на секции хореографии. Было проведено исследование физических качеств детей младшего школьного возраста при помощи проведенных выше тестов. На основании выявленного уровня, а также исследования действующей программы физического воспитания детей была разработана программа по повышению уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством хореографии с использованием средств ОФП. Занятия проводились 2 раза в неделю – во вторник и четверг. Экспериментальная группа, также, как и контрольная продолжила занятия по общей

образовательной программе. В контрольной группе развитие физических качеств происходило с применением строго регламентируемого метода. В экспериментальной группе – при помощи предложенных занятий ОФП.

В конце педагогического эксперимента – спустя 3 месяца было проведено повторное тестирование и обобщение полученных результатов, определяющее уровень развития физических качеств младших школьников.Исследования проводились на уроках физической культуры у школьников 1 «а» класса. В период проведения исследований мы отобрали учащихся в количестве 20 человек, в том числе: 10 (50 %) мальчиков в возрасте 7-8 лет и 10 (50%) девочек в возрасте 7-8 лет, регулярно посещающих учебно-тренировочные занятия (Рисунок 1).

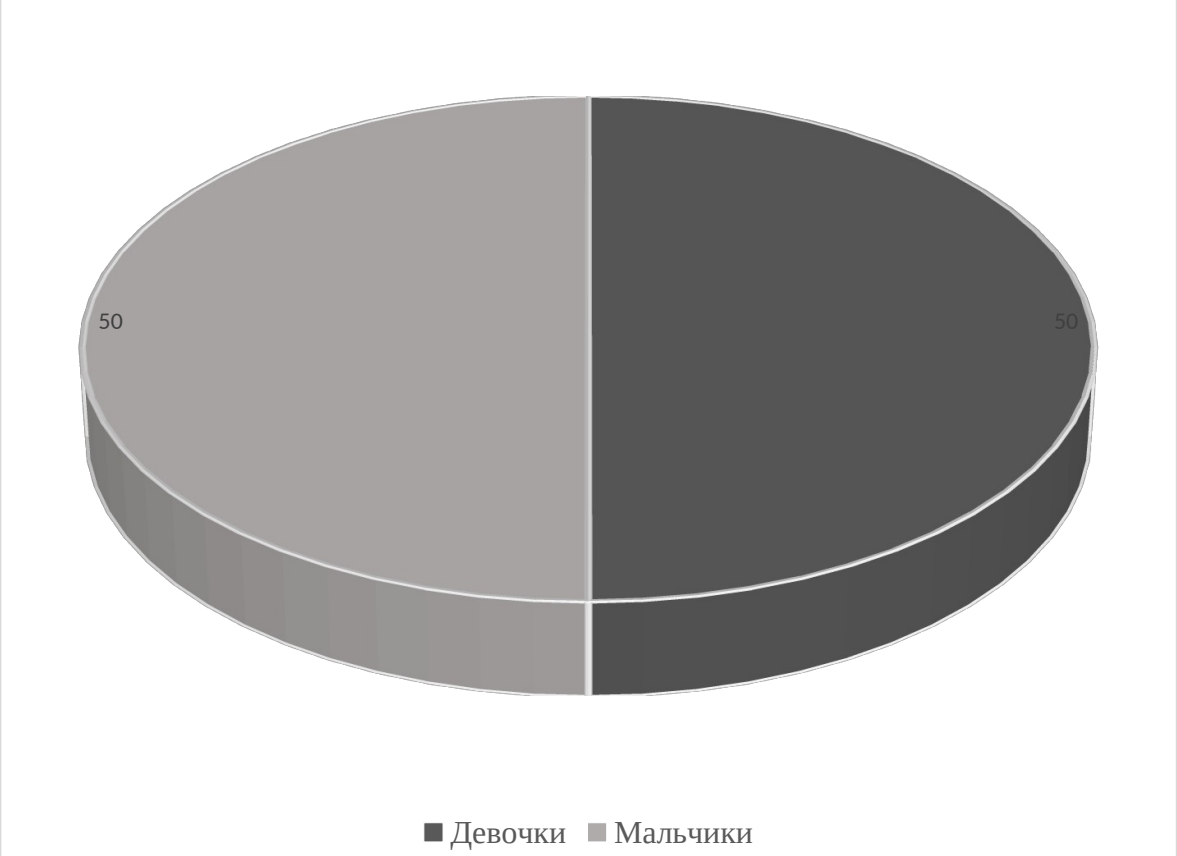


Рисунок 1- Соотношение обучающихся, принявших участие в эксперименте по половому признаку

Уровень развития физических качеств, как уже отмечалось ранее, оценивался с помощью приведенных ранее тестов. По исследуемому

направлению не было выявлено каких-либо серьезных отклонений ни в экспериментальной ни в контрольных группах (Таблица 8).

Таблица 8

Уровень развития физических качеств в экспериментальной и контрольной группах до начала эксперимента

Тест	КГ		ЭГ	
	5 девочек	5 мальчиков	5 девочек	5 мальчиков
1	2	3	4	5
Бег на результат 30 м.	7	6	7	6
Непрерывный бег 6 мин.	800	900	800	900
Прыжок в длину с места. (см)	90	95	88	94
Челночный бег 3х10 м	11	10	10	9,7
Статическое равновесие	65	70	63	71
Наклон туловища вперед (см)	10	10	10	10,5

На основе анализа данных таблицы 8 можно сделать вывод, что уровень развития физических качеств на начальном этапе у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах примерно одинаковый и соответствует среднему уровню.

Далее при учете всего вышесказанного нами была использована программа ОФП на занятиях хореографией.

Для того, чтобы определить эффективность экспериментальной программы ОФП в конце эксперимента нами было проведено повторное тестирование развития уровня физических качеств у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах.

Результаты проведенного тестирования показали, что уровень

физических качеств у младших школьников в контрольной группе повысился (Таблица 9).

Таблица 9

Изменение уровня развития физических качеств в контрольной группе в конце эксперимента

Тест	КГ		+/-; %	
	5 девочек	5 мальчиков	5 девочек	5 мальчиков
Бег на результат 30 м.	6,5	5,5	0,5 (7,69%)	0,5 (9,1%)
Непрерывный бег 6 мин.	900	1000	100 (12,5%)	100 (11,1%)
Прыжок в длину с места. (см)	92	97	2 (2%)	2(2,1%)
Челночный бег 3х10 м	10,5	9,2	0, (4,7%)	0,8 (8,6%)
Статическое равновесие	72	75	7 (10,7%)	5 (7,1%)
Наклон туловища вперед (см)	12	11	2 (20%)	1 (10%)

Далее рассмотрим изменение уровня развития физических качеств в экспериментальной группе в конце эксперимента (Таблица 10).

Таблица 10

Изменение уровня развития физических качеств в экспериментальной группе в конце эксперимента

Тест	ЭГ		ЭГ	
	5 девочек	5 мальчиков	5 девочек	5 мальчиков
Бег на результат 30 м.	6	5	1 (16,6%)	1 (20%)
Непрерывный бег 6 мин.	1000	1100	200 (25%)	200 (22,2%)
Прыжок в длину с места. (см)	95	105	7 (7,9%)	11 (11,7%)
Челночный бег 3х10 м	9,5	9	0,5 (5%)	0,7 (8,3%)
Статическое равновесие	80	78	17 (26,9%)	7 (9,8%)
Наклон туловища	13	11,5	3 (30%)	1 (9,5%)

вперед (см)				

Полученные результаты начального и контрольного тестирования демонстрируют то, что в контрольной группе, произошло повышение уровня физических качеств почти по всем показателям. В экспериментальной группе динамика положительных изменений показателей уровня физической подготовленности ожидаемо выше.

Отобразим полученные изменения на рисунке 2.

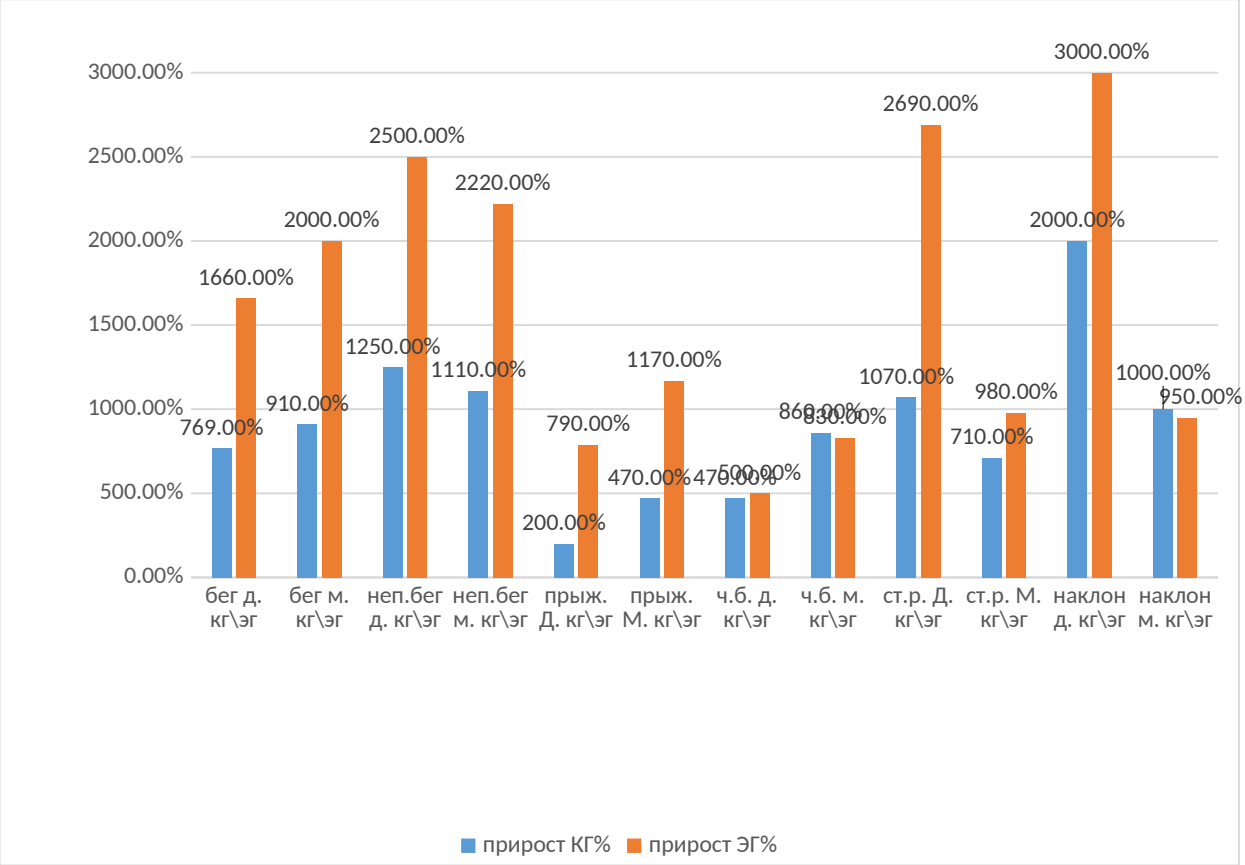


Рисунок 2 - Прирост физических показателей в контрольной и экспериментальной группах (%)

Прирост скоростных показателей (бег 30 м) у девочек КГ составил 7,69%, у мальчиков КГ – 9,1%; у девочек ЭГ – 16%, у мальчиков ЭГ – 20%. Прирост показателей выносливости (6 минутный бег) у девочек КГ составил 12,5%, у мальчиков КГ – 11,1%; у девочек ЭГ 25%, у мальчиков ЭГ 22,2%. Прирост силовых показателей (прыжок в длину с места) у девочек КГ

составил 2%, у мальчиков КГ – 2,1%; у девочек ЭГ – 7,8%, у мальчиков ЭГ – 11,7%. Прирост ловкостных качеств (челночный бег 3 х 10 м) у девочек КГ составил 4,7%, у мальчиков КГ – 8,6%; у девочек ЭГ – 5%, у мальчиков ЭГ -8,3%. Прирост координационных показателей (статическое равновесие) у девочек КГ составил 10, 7%, у мальчиков КГ – 7,1%; у девочек ЭГ – 26,9%, у мальчиков ЭГ составил 9,8%; Прирост показателей гибкости у девочек КГ – 20%, у мальчиков КГ- 10%; у девочек ЭГ составил 30%, у мальчиков ЭГ – 9,5%.

Анализ антропометрических показателей выявил следующую динамику (Таблицы 11, 12).

Таблица 11

Среднегрупповые показатели антропометрии детей контрольной группы в ходе эксперимента

Показатели	Девочки (n=6)		Мальчики (n=6)	
	До	После	До	После
Рост, см	125,0	128,3	126,1	128,3
	P >0,05		P >0,05	
Вес, кг	25,5	26,1	26,9	27,3
	p>0,05		p>0,05	
ОГК, см	63,9	64,1	64,2	66,5
	p>0,05		p>0,05	

Таблица 12

Среднегрупповые показатели антропометрии детей экспериментальной группы в ходе эксперимента

Показатели	Девочки (n=7)		Мальчики (n=7)	
	До	После	До	После
Рост, см	128,7	130,9	127,1	129,3
	p>0,05		p>0,05	
Вес, кг	25,9	26,5	24,9	25,1

	p>0,05		p>0,05	
ОГК, см	63,7	64	64,5	65,8
	p>0,05		p>0,05	

В ходе эксперимента антропометрические показатели в экспериментальной и контрольной группе не изменились, что подтверждается методами математической статистики.

Основным направлением данной работы было подтверждение предположения о том, что включение в программу секционных занятий хореографией блока ОФП, позволит не только повысить уровень физической подготовленности, но и оказать положительное опосредованное воздействие на уровень хореографической подготовленности. Для подтверждения данного предположения нами было проведено педагогическое наблюдение, позволяющее оценить данный параметр.

Полученные результаты представлены в таблице 13 и на рисунке 3.

Таблица 13

Среднегрупповые показатели хореографической подготовленности детей экспериментальной группы в ходе эксперимента

		Середина года (КГ)	Середина года (ЭГ)	Конец года (КГ)	Конец года (ЭГ)
1.	Интерес, потребность в хореографии	5,5	6,5	6,5	8
2.	Музыкальность	5,5	5,8	6,5	6,3
3.	Выразительность исполнения	6,5	7,5	7,5	7,3
4.	Способность к импровизации	5,5	5,5	6,5	6,5
5.	Развитие двигательных навыков (освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием)	6,5	8,5	6,3	8
6.	Формирование двигательных качеств (координации, техничности, пластичности)	7,5	8,5	8,5	9
7.	Подвижность, лабильность нервных процессов (умение переключаться с одного движения	5,5	6,5	6,5	7

	на другое в соответствии с музыкой.				
8.	Формирование правильной осанки	7,5	8,5	8,5	9
$X_{ср}$		6,25	7,1625	7,1	7,6375

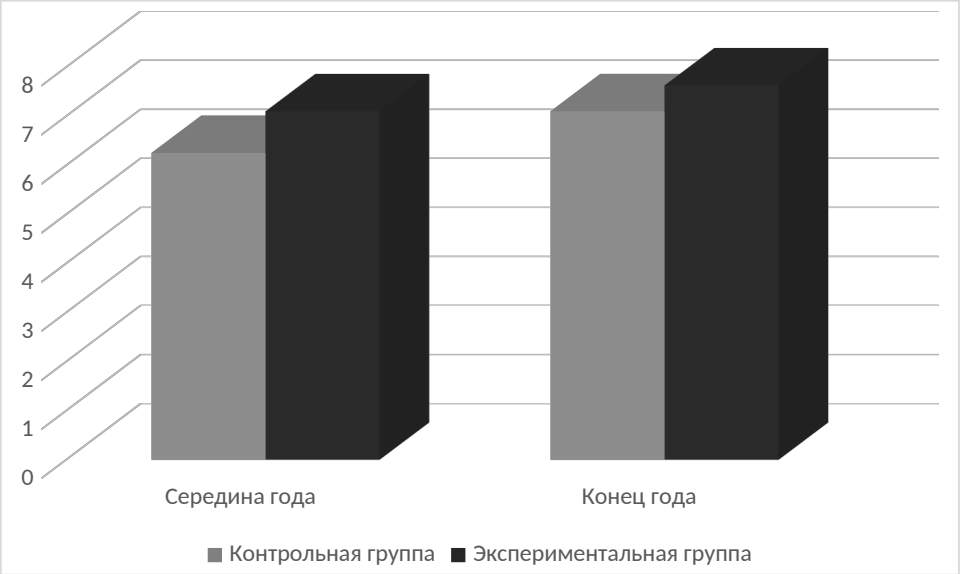


Рисунок 3 - Динамика показателей хореографической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах (баллы)

Приведенные выше результаты показывают, что у школьников, которые составили контрольную группу, где не проводились специальные упражнения ОФП, а давались упражнения, определенные программой, показатели несколько ниже, нежели среди ребят, получавших дополнительные возможности для развития указанных навыков.

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод о том, что занятия ОФП на секции хореографией оказывают благоприятное влияние на физическуюподготовленность школьников младших классов, о чем свидетельствуют положительные результаты экспериментальной группы, поэтому предложенные занятия ОФП на секционных занятиях хореографией следует включить в программу занятий школьников 7-8 лет.

Все это способствовало формированию у школьников физических умений и навыков. В то же время это, повышало у них интерес к

выполнению заданий, что имело большое значение для формирования физической культуры личности.

В конце исследования, мы видим, что и в контрольной группе младших школьников, которая занималась стандартными хореографическими упражнениями и в экспериментальной группе, где занятия проходили с применением, предложенной программы ОФП произошло повышение уровня физической подготовленности детей. Однако, в экспериментальной группе младших школьников показатели повысились существеннее, что логично, так как внедрение предложенной программы, способствовало:

- улучшению физической подготовки младших школьников;
- улучшению координации и точности движений;
- улучшению общей двигательной активности;
- улучшению скоростных способностей учащихся.

Соответственно гипотеза, выдвинутая в начале исследования о том, что использование предлагаемого содержания ОФП, позволит повысить эффективность секционных занятий хореографией, так повышение уровня физической подготовленности занимающихся окажет благоприятное воздействие на выполнение хореографических элементов, подтвердилась.

Применение предлагаемых упражнений повышало настроение детей способствовало проведению занятий хореографией в эмоциональном ритме, а самое главное – развитию необходимых хореографических навыков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной бакалаврской работе был рассмотрен процесс влияния занятий ОФП в секционных условиях на развитие физических качеств обучающихся начальных классов, занимающихся в секции хореографии.

В ходе проведенного исследования было установлено то, что физическое воспитание позволяет сформировать систему ценностных ориентаций личности младшего школьника на здоровый образ жизни, формирует функциональную, физическую и двигательную подготовку.От правильно организованного процесса физического воспитания находится в большой зависимости формирование личностных качеств ребенка, а главным образом состояние его здоровья. И, как следствие, состояние здоровья всей нации в общем.

Физические занятия способствуют: развитию в умственном плане; формируют качественные моральные свойства – уверенность, смелость и решительность; умение преодолевать трудности; умение дружить и находиться в коллективе.Огромную значимость в физическом развитии младших школьников несет в себе организация их систематической трудовой работы, связанная с затратой энергии мускул, физической тренировкой и нахождении на свежем воздухе.

В исследовании приняли участие 20 младших школьников в возрасте от 7-8 лет. Нами было сформировано 2 группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) – по 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек в каждой). Экспериментальная группа детей занималась по предложенной программе с разделом ОФП, контрольная – продолжила занятия в секции хореографии без использования средств ОФП.

По итогу второй главы исследовательской работы был сделан вывод о том, что уровень развития физических качеств на начальном этапе у младших школьников в экспериментальной и контрольной группах примерно одинаковый и соответствует среднему уровню.

Анализ полученных результатов показал то, что внедрение предложенной программы, способствовало повышению уровня физической и хореографической подготовленности.

Все эти показатели необходимы для правильного выполнения хореографических элементов, для развития скоростных, силовых, ловкостных способностей детей, а также для формирования правильной танцевальной осанки и развития гибкости, которая является главным критерием пластичности в танце.

Дети, занимающиеся вэкспериментальной группе, показали более высокие результаты развития физических качеств, при этом уровень хореографической подготовленности у них примерно такой же, как и в контрольной группе.

Таким образом, предложенную программу можно считать эффективной, и она может быть использована на практике после согласования с руководством.

ВЫВОДЫ

1. Проведенный анализ научно-методической литературы позволил выявить, что обучение двигательному действию, воспитание того или иного физического качества опираются на уже имеющиеся, и вновь приобретаемые человеком знания. В педагогической практике существует определенная система фактов и закономерностей, способствующих правильной организации занятий по хореографии. Таким образом, эффективность занятий хореографией напрямую связано с уровнем развития физических качеств, как следствие существует объективная необходимость создания определенного «банка» двигательных умений и навыков, что и стало основанием данного исследования.

2. Данное исследование состояло из нескольких этапов. На констатирующем этапе нами был изучен уровень развития физических качеств обучающихся 7-8 лет, определены антропометрические показатели.

3. На формирующем этапе нами была внедрена экспериментальная программа секционных занятий хореографией. Суть данной программы заключалась во внедрении блока ОФП. Нами было выдвинуто предположение о том, что внедрение данного блока позволит повысить уровень физической подготовленности обучающихся и оказать положительное воздействие на хореографические навыки.

4. Проведенное в конце формирующего эксперимента повторное тестирования выявило, что, не смотря, на снижение количества времени, отведенного на хореографическую подготовку, в экспериментальной группе уровень данного показателя находится на примерно равном с контрольной группой уровне, что связано с грамотным подбором содержания блока ОФП.

5. Таким образом, мы можем говорить об эффективности предложенных изменений и рекомендовать их для внедрения в образовательные учреждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арсентьева В.П. Игра - ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: учебное пособие / В.П. Арсентьева – М.: Форум, 2015. – 144 с.

2. Астахова Т.В. Категории и отрасли дошкольной педагогики / Т.В. Астахова // Вопросы гуманитарных наук: журнал. — 2013. — №5. — С. 50-51.

3. Баюкова Н.В. Педагогическая поддержка детей в образовательном пространстве младшего школьного учреждения / Н. Баюкова // Детский сад от А до Я: журнал. — 2014. — №4. — С. 76-84.

4. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2015. – 672с.

5. Ветлугина Н.А. Нравственно-эстетическое воспитание ребенка: учебное пособие/ Н.А. Ветлугина, Т. Г.Казакова – М.: Просвещение, 2014. – 179 с.

6. Волкова А.И. Психология общения: учебное пособие / А.И. Волкова. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 446 с.

7. Выдрин В.М. Основы теории физической культуры: учебное пособие / В.М. Выдрин, В.И. Григорьев - Белгород: БелГУ, 2015 – 245 с.

8. Галигузова Л.Н. Педагогика детей раннего возраста: учебное пособие / Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова – М.: Владос, 2007. – 304 с.

9. Горбунова И.Г. Эффективность метода проектов при формировании ключевых компетентностей. Подготовительная к школе группа / И. Горбунова // Дошкольное воспитание: журнал. — 2017. — №3. — С. 24-28.

10. Ежкова Н.П. Педагогический процесс в школьных учреждениях: научный взгляд / Н. Ежкова // Дошкольное воспитание: журнал. — 2012. — №3. — С. 72-76.

11. Изотова Е.И. Психологическая служба в системе образования /

Е.И. Изотова – М.: Академия, 2015. – 304 с.

12. Истратова О.Н. Большая книга детского психолога / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Экса Кусто; 3-е изд.- Ростов н /Д: Феникс, 2010. - 568 с.: ил.

13. Истратова О.Н. Психологическое тестирование детей от рождения до 10 лет / О.Н. Истратова. – Ростов н /Д: Феникс, 2010. – 317с.

14. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: [науч.-метод. пособие] / В.А. Кабачков - М.: Советский спорт, 2010 – 345 с.

15. Козлова С.А. Дошкольная педагогика: учебное пособие / С.А. Козлова, Т.А Куликова – М.: Академия, 2001. – 416 с.

16. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учебное пособие / Г.А. Кузьменко - М.: Советский спорт, 2017 – 546 с.

17. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина; 2-е изд., перераб. и доп.- СПб: Питер, 2009. - 276 с.

18. Михайлова Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: учебное пособие / Т.В. Михайлова - М.: Физическая культура, 2014. – 645 с.

19. Мухина С.Н. Психомоторные способности младших школьников: структура и развитие / С.Н. Мухина, Г.Г. Мисаренко // От А до Я: журнал. — 2014. — №5. — С. 88-97.

20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие / В.Г. Никитушкин- М.: Физическая культура, 2014. – 234 с.

21. Петрова В.И. Развитие ценностного отношения младшего школьника к миру / В.И. Петрова // Детский сад от А до Я: журнал. — 2014. — №2. — С. 33-40.

22. Руденко А.М. Основы психологи и педагогики: общие вопросы / А.М. Руденко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 125 с.

23. Сазонова Н.П. Дошкольная педагогика. Курс лекций / Н.П. Сазонова – М.: Детство-Пресс, 2014. – 272 с.

24. Смирнова Е.В. Типичные трудности организации предметной игровой среды в ДОУ / Е. Смирнова, М. Соколова // Дошкольное воспитание: журнал. — 2017. — №2. — С. 93-99.

25. Султанова Л.Р. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов Режим доступа: http://sci-article.ru/stat.php?i=1459351075 (дата обращения 12.05.2019) [Электронный ресурс]: статья от 01.04.2016.

26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Электронный ресурс] / nsportal.ru: Социальная сеть работников образования. http://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2014/11/07/organizatsiya-obrazovatelnogo-protsessa-v-dou-v-kontekste

27. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Тумянан- М.: Академия, 2013 – 785 с.

28. Огнистый А. В. Специальные знания педагога и их место в физическом воспитании детей [Электронный ресурс] / SCI-ARTICLE: публикация научных статей. - № 30. 2016. Режим доступа:http://sci-article.ru/stat.php?i=1454696279 (дата обращения 12.05.2019).

29. Спорт, что может быть еще лучше Режим доступа: http://www.sovsport.ru/blogs/blog/bmessage-item/7544 (дата обращения 12.05.2019)

30. Электронный фонд нормативно-технической и правовой документации. Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/901963760 (дата обращения 12.05.2019)

31. Государственный музей спорта. Режим доступа:

http://museumsport.ru/wheelofhistory/mass-sports/ (дата обращения 12.05.2019)

32. Студенческие материалы. Режим доступа: http://pravmisl.ru/index.php?id=1062&option=com_content&task=view (дата обращения 12.05.2019)

33. Международный образовательный портал Режим доступа: http://www.maam.ru/detskijsad/-krasavica-babochka-monotipija.html Интернет сайт (дата обращения 12.05.2019.)

34. Учебно-методический кабинет Режим доступа: http://ped-kopilka.ru/blogs/ekaterina-petrovna-nikulina/statja-o-razviti-tvorcheskih-sposobnostei-detei-doshkolnogo-vozrasta.html (дата обращения 12.05.2019)

35. Росстата Режим доступа: http://www.gks.ru/ (дата обращения 12.05.2019).

36. Система младшего школьного образования Режим доступа: http://doshkolnuk.com/sistema-doshkolnogo (дата обращения 12.05.2019).

37. Социальная сеть работников образования. Организация младшего школьного образования Режим доступа: http://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2014/11/07/organizatsiya-obrazovatelnogo-protsessa-v-dou-v-kontekste (дата обращения 12.05.2019)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Критические значение t-критерия[21]

Число степеней свободы, f	Значение t-критерия Стьюдента при p=0.05
1	2
1	12.706
2	4.303
3	3.182
4	2.776
5	2.571
6	2.447
7	2.365
8	2.306
9	2.262
10	2.228
11	2.201
12	2.179
13	2.160
14	2.145
15	2.131
16	2.120
17	2.110
18	2.101
19	2.093
20	2.086
21	2.080
22	2.074
23	2.069
24	2.064
25	2.060
26	2.056
27	2.052
28	2.048

29	2.045

Продолжение приложения 1

1	2
30	2.042
31	2.040
32	2.037
33	2.035
34	2.032
35	2.030
36	2.028
37	2.026
38	2.024
40-41	2.021
42-43	2.018
44-45	2.015
46-47	2.013
48-49	2.011
50-51	2.009
52-53	2.007
54-55	2.005
56-57	2.003
58-59	2.002
60-61	2.000
62-63	1.999
64-65	1.998
66-67	1.997
68-69	1.995
70-71	1.994
72-73	1.993
74-75	1.993
76-77	1.992
78-79	1.991
80-89	1.990
90-99	1.987
100-119	1.984
120-139	1.980
140-159	1.977
160-179	1.975
180-199	1.973

200	1.972
∞	1.960