

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Методическая разработка  
**«Влияние народного танца на физическое развитие мальчиков как  
средство повышения эффективности образовательного процесса»**

Составители:  
Деханов Дмитрий Валерьевич,  
педагог дополнительного образования,  
высшей квалификационной категории,  
Деханова Оксана Анатольевна,  
педагог дополнительного образования,  
высшей квалификационной категории

Бийск  
2018

Задача, стоящая сегодня перед педагогом, руководителем детского творческого коллектива заключается в поиске и использовании специальных методик, которые позволяют подойти к вопросу развития детей (физического, психологического, интеллектуального) более продуктивно, применяя новые технологии. Несомненно, в процессе занятий хореографией происходит гармоничное физическое развитие детей.

В результате длительных занятий хореографией 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.

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 занимающихся танцем детей и подростков, внесение коррекции в образовательный процесс.

Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Основой изучения хореографического искусства является народный танец с его веками выверенной методикой и культурой народа. Народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение тренажа в занятие способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Для того, чтобы разобраться в механизме воздействия на организм ребенка в процессе занятий хореографией средствами народного танца необходимо уточнить следующие понятия как «физическое развитие» детей, «двигательная активность» и другие

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.

В онтогенезе (индивидуальное развитие организма) человека отмечаются периоды выраженных скачкообразных анатомофизиологических преобразований, которые обоснованно называют *критическим*. В указанные возрастные этапы (1-2 года, 6-8 лет, 11-15 лет) наблюдается напряженное функционирование органов, систем и организма в целом, что заметно во внешнем проявлении и поведении. Скачок в развитии регистрируется по анатомическим и физиологическим показателям. В эти периоды возрастает риск на функциональном, физиологическом и физическом уровнях.

Для повседневной оценки физического развития детей в процессе педагогической деятельности достаточно учитывать основные антропометрические показатели: длину и массу тела, которые на разных этапах онтогенеза меняются с разной интенсивностью. В 5-7 лет наблюдается наиболее интенсивное нарастание длины и массы тела (период второго вытягивания), годовой прирост в это время может составлять 7-10 см. Затем в 9-10 лет наблюдается вновь замедление роста второй период округления.

Заметным показателем физического развития является изменение пропорций тела. Ребенок рождается относительно большеголовым, длиннотуловищным и коротконогим. По мере роста и развития пропорции тела изменяются: окружность головы, верхний отрезок и туловище становятся относительно короче. Это объясняется особенностями скорости роста отдельных сегментов тела. В период первого детства, между 7-10 годами, происходит изменение формы тела, которое может быть охарактеризовано как кажущееся или относительное вытягивание: существенно увеличивается длина рук и ног, соотношение

головы к туловищу становится ближе к таковому у взрослых. Подкожный жировой слой становится менее выраженным.

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. С этих позиций совершенно неправомерно рассматривать отдельные периоды детства как неполноценные, несовершенные. Следует понимать, что без изменений жизненных функций на этом этапе онтогенеза характеристики взрослого организма не могут быть достигнутыми.

Танцевальная деятельность в младшем школьном возрасте 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.

Гигиеническое нормирование физических нагрузок, определение оптимальных их величин для лиц разного пола и возраста основаны на результатах комплексного изучения реакции организма ребенка на дозированную физическую нагрузку. Основопологающий принцип гигиенического нормирования физических нагрузок школьников при занятиях физическими упражнениями (в частности, тренировкой) — соответствие мощности и объема выполняемых физических нагрузок возрастно-половым функциональным возможностям растущего 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 школьников.

В результате напряженных нагрузок в организме происходит ряд закономерных изменений: уменьшение его энергетических, ферментных и пластических ресурсов, изменение химизма крови, накопление продуктов распада и т. д. Все это ведет к изменению общего состояния занимающихся, появлению чувства усталости, падению работоспособности.

*Выворотность* — основное условие исполнения танца, вырабатывается упорным трудом с юных лет. Большая выворотность ног достигается благодаря наличию врожденной неглубокой вертлужной впадины, хорошей супинации бедра и голени в коленном суставе, расслаблению пронаторов бедра. Сильный наклон таза ведет к появлению поясничного лордоза, в результате возникает быстрое утомление мышц и патологические изменения. Наклон таза кзади делает спину плоской.

Большая подвижность позвоночного столба способствует созданию *апломба* — устойчивости в большом разнообразии поз и движений танца. У большинства юных танцовщиков наблюдается сглаживание грудного кифоза и поясничного лордоза. Спина ровная, с красивыми прямыми линиями. Однако, такая осанка может привести и к нежелательным последствиям.

Стопа — наиболее вариабельный отдел скелета, здесь могут встречаться и сверхкомплектные кости. От постоянных чрезмерных нагрузок могут возникнуть перестроечные процессы костей, которые ошибочно принимают за травматические переломы. Это *патологические переломы* на почве перестроечных процессов — результат нарушения функционального состояния стопы и усиленного бессистемного напряжения во время исполнения хореографических элементов. Уже в юном возрасте у хореографов отмечается распластанность переднего отдела стопы — *поперечное плоскостопие*: расхождение крайних плюсневых костей и расширение переднего отдела стопы — наружная деформация большого пальца. Поперечное плоскостопие отмечается у 82,1 % исполнителей классического танца.

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 школьников 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:

– *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 школьников, приводит к формированию у них очень низкого ее уровня и, как следствие, к увеличению риска различных нарушений морфологического и функционального развития, возникновению различных хронических заболеваний.

«Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой систем», – писал академик В.В. Парин в 1969 году. Оздоровительный и профилактический и коррекционный эффект физических упражнений неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Хорошо тренированные люди с высоким уровнем физического развития по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или превышает их. Важно помнить, что исполнение танцевальных упражнений положительно влияет на физическое развитие детей. При изучении танцев народной группы формируется первоначальные профессиональные навыки, а также развитие суставно-связочного аппарата, выработка пластичности, силы мышц и натянутости ног. Народный танец помогает улучшать координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые задействованы на занятиях. Методика практической работы по созданию физически развитого ребёнка тренирует координацию и скорость реакции. По технологии и психофизической природе они опираются на пластический аппарат обучающегося. Строить методику физического развития следует так, чтобы по мере изучения танцевальных, упражнений она подчинялась танцевальным задачам.

*Физическая активность человека*, в конечном счете, направлена на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Благодаря реализации в процессе тренировки физиологического механизма адаптации происходит накопление человеком все новых физических кондиций, мобилизация и развертывание новых ресурсов организма

**Физическими (двигательными) качествами** называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Физическая активность человека, в конечном счете, направлена на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Благодаря реализации в процессе тренировки физиологического механизма адаптации происходит накопление человеком все новых физических кондиций, мобилизация и развертывание новых ресурсов организма.

Непосредственно, во время мышечной деятельности в скелетной мускулатуре и в тканях, обеспечивающих двигательную активность систем (в т.ч. и нервной), возникают структурные изменения (в частности распад белка). После нагрузки, поступившей с пищей, пластический материал не только восполняет разрушенную структуру, но и через измененный тканевый обмен создает предпосылки для дальнейшего развития. Здесь двигательной активности выступает как регулятор, увязывающей генетическую программу с условиями существования в каждый данный момент жизни.

Существуют обстоятельства, которые следует учитывать при организации, используемые в оздоровлении, нагрузок - мышечных, температурных, иммунных и др.

Одним из основных принципов хореографического образования является постепенность, систематичность и последовательность наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у учащихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Следующим принципом является системность чередования нагрузок и отдыха. Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе обучения танцу является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация – возврат к прежнему уровню. При более коротких интервалах отдыха работоспособность организма не успеет восстановиться. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма в результате истощения ресурсов. Вначале это будет происходить в физиологических пределах, а затем может привести к перетренированности и более глубоким патологическим явлениям. Оптимальным будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребует для появления фазы сверхвосстановления (суперкомпенсации). При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда обстоятельств в определенные моменты бывают полезными и ординарные, и укороченные «жесткие» интервалы.

Таким образом, специфическим для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в процессе обучения танцу является построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следовых» явлений. Этим определяются такие методические пути реализации принципа как:

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

*Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков:* движение, исполненное многократно, становится простым и доступным. Тело имеет в своём распоряжении два различных типа движения: произвольные и не произвольные. Первыми можно управлять по желанию, а вторые такому управлению не поддаются. Любое занятие народного танца состоит из экзерсиса у станка и на середине зала. В народном танце занятия у станка имеют важное практическое значение на протяжении всех лет обучения. Работая

над экзерсисом, у станка и на середине зала выполняя все движения как с одной ноги, так и с другой, что позволяет не только совершенствовать танцевальную технику, но и в равной мере развивать и укреплять двигательный аппарат учащегося. Основная цель танцевальных упражнений – развить физическую выносливость.

Произвольными являются движения конечностей, корпуса, шеи, лица, глаз, губ. Не произвольное движение обычно ограничивается мышцами, находящимися внутри тела. Мы не замечаем, как ритмично бьётся сердце, как ритмично мы дышим, как, шагая, переносим вес тела.

Основной формой организации физического развития обучающихся хореографических объединений является занятие. Занятия с обучающимися могут проводиться в группе, либо в индивидуальном порядке.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть* продолжительностью 8-10 минут используется для функционального выработки организма, разогрева, растягивания мышц, увеличения их эластичности, психологического настроя на предстоящую деятельность. Тут используются разнообразные, простые в координационном отношении упражнения.

Комплекс упражнений для первой части занятия определяется его задачами и содержанием.

*Основная часть занятия* продолжается от 20 до 30 минут, может решать несколько взаимосвязанных задач совершенствование техники, развитие физических качеств, решение воспитательных задач и т.д. эта часть занятия базируется на следующих положениях:

1. Техническая подготовка осуществляется в первой трети основной части занятия, когда организм обучающихся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых ему пластических элементов.

2. При решении программных задач рекомендуется использовать волевые качества, ставка делается на технику исполнения, скорость выполнения движений, силу и ловкость.

3. В начале основной части занятия целесообразно применять метод расчленённого сложного упражнения на относительно самостоятельные элементы (метод расчленённого упражнения применяется для изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных элементов).

4. Наибольшая нагрузка на занятии приходится на 2 блок основной части, с постепенным снижением к финалу.

*Заключительная часть* занятия продолжительностью 3-5 минут, предназначена для постепенной нормализации двигательной активности учащихся и восстановления дыхания.

Педагогический процесс должен преследовать две важнейшие цели: во-первых, обучающиеся должны освоить как можно больший программный материал и, во-вторых, освоить его хорошо.

К средствам народной хореографии относятся – национальные элементы, вращения, трюковые элементы. Экзерсис у станка предназначен для подготовки опорно-двигательного аппарата для исполнения сложных элементов на середине зала. Упражнения для первого занятия должны быть простыми, но включать в себя определённую трудность для исполнителя. Доступная выполнимость упражнения - залог успеха первых занятий. Если же обучающиеся быстро и правильно выполняют учебное задание, то на следующих занятиях можно предложить более сложное по технике исполнения (изменение темпа, амплитуды движений), благодаря этому педагог может держать обучающихся в состоянии мобилизационной активности. Если такое состояние будет сохраняться в течение каждого

занятия, то у обучающихся формируется психологическая ориентация на продуктивную работу.

Лёгкие упражнения расхолаживают интерес обучающихся к занятиям, что в результате скажется на качестве последующей подготовки. Излишне сложные упражнения способны подорвать веру исполнителя в свои возможности. В этом случае степень активности обучающихся на занятиях также будет снижаться.

В работе с детьми разных возрастных групп, равно как и при подборе упражнений, эти особенности необходимо учитывать.

Так для детей 6-8 лет достаточно эффективны простые общеразвивающие упражнения. Необходимо максимально разнообразить упражнения, использовать различные исходные положения, скорость и амплитуду движения, и т.д. основная задача в занятиях с детьми этого возраста – сформировать, возможно, большее количество простейших двигательных навыков.

Для детей 9-10 лет применяют те же упражнения, но в усложнённом варианте, с добавлением национальных элементов. Для детей и подростков от 11 до 14 лет нужно предполагать упражнения на координацию с постепенно возрастающей сложностью, используя трюковые и акробатические элементы.

Активная гибкость – проявление собственных мышечных усилий. Пассивная гибкость – при участии партнёра, использовании тяжести и т.д. Наиболее оптимальные условия для развития гибкости приходятся на подростковый возраст (10-16 лет). У девочек и девушек подвижность в суставах больше, чем у мальчиков и юношей. Разрыв в развитии гибкости мальчиков от девочек по ряду показателей может составлять примерно 20-30%.

*Гибкость* проявляется в эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок; или мышц, с помощью которых выполняются упражнения; формы суставов, степени соответствия и размеры соединяющихся суставных концов костей и т.д. Растягивание, разогрев мышц повышает их эластичность. При утомлении мышц их сила и эластичность снижается. Гибкость следует развивать, обеспечивая выполнение необходимых движений, но лишь до разумных пределов.

Наиболее эффективным способом развития гибкости является выполнение упражнений сериями (по несколько повторений в каждой). Для плечевых и тазобедренных суставов можно использовать подходы от 10 до 20 повторений (в 7-8 лет) и от 20 до 40 (в 13-17 лет). Пассивные и статистические упражнения увеличивают массу мышц и укрепляют связочный аппарат.

*Общая физическая подготовка* обучающихся хореографических объединений способствует овладению разнообразными двигательными умениями и навыками.

Процесс восприятия обучающимися хореографических объединений программного материала, связанного с формированием двигательных навыков, условно можно разделить на три этапа:

- ✓ стадия начального уяснения;
- ✓ стадия детализация – освоения;
- ✓ стадия закрепления и совершенствования двигательного действия – усвоения.

Разучивание упражнений обеспечивается комплексом методов и приёмов техники исполнения упражнений, ощущения движений, фиксации положений и др.

Для достижения результативности исполнения движений, от обучающихся требуется большее число повторений. Исправление ошибок и неточностей должно быть последовательным. Необходимо следить за тем, чтобы приобретаемые навыки не превращались в динамические стереотипы. Это важно ещё и потому, что с возрастом, в соответствии и с изменениями размеров тела, изменяется и техника движений. Сгибание и разгибание конечностей, амплитуда движений, частота повторений, должны воздействовать

на те или иные группы мышц. По мере освоения комплекса, отдельные упражнения могут выполняться с нарастающей интенсивностью и с большим количеством повторений. Каждое упражнение следует выполнять под музыку.

Педагог-хореограф должен приучить детей перед выполнением движения под музыку правильно занять исходное положение, соблюдать координацию движений рук и ног, следить за правильной осанкой. Главным правилом выступает – свобода, естественность, отсутствие всякого напряжения.

Музыкально-ритмические упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, учат пространственной ориентировке, укрепляют основные виды движений, способствуют освоению элементов плясок, танцев, игр, углубляет навыки общения с различными предметами.

С первых уроков нужно стремиться к созданию психологически благоприятной обстановки. Музыка способна создать настроение, активизировать движение, содействовать развитию двигательных навыков.

В работе приводятся элементы русской народной хореографии, способствующие развитию опорно-двигательного аппарата, а также приводится комплекс развивающих движений по Борисову – Дрондину:

Упражнения, выполняемые мальчиками:

- ✓ Русский ход с каблука
- ✓ Хлопушки
- ✓ «Голубец»
- ✓ Вращения – туры с одновременным сгибанием одной ноги в сторону – назад и ударом ладонью по голенищу сапога
- ✓ Присядки....

*Правильно образованное основное исходно – подготовительное положение* повысит эффективность упражнений, что облегчит процесс преобразования организма в рабочий аппарат, который станет фундаментальной опорой для детей.

*Разучивая танцевальные движения*, отрабатывая технологию исполнения, надо обращать внимание на каждый элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования и совершенствования условных рефлексов и, следовательно, ускоряется формирование физических навыков. Акцентирование внимания на ошибках по тем же причинам создаёт условия для быстрого их исправления через понимание сущности выполняемых движений, через ощущения. Поэтому чем больше число танцевальных движений и их комбинаций освоено, тем лучше развиты двигательный аппарат и мышечная память. Это значительно расширяет возможности организма переключаться с одной мышечной деятельности на другую. Механизм влияния танцевальных упражнений достигается путём детальной обработки каждого движения и приёмов его исполнения. Приступая к практическим занятиям, необходимо требовать от учащихся умения внимательно и аккуратно исполнять все танцевальные элементы. Повышения и понижения эти подготовительные упражнения чрезвычайно способствуют развитию мускулов нижней части ноги, столь необходимых для лёгкого грациозного исполнения танцев. Ученики, которые не натренировали мускулы, танцуют неуклюже, словно волоча ноги, неправильно и, наконец, не в такт.



#### Список литературы:

1. Барышникова Т. Основы хореографии. – М., 2001. – 272 с.
  2. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка). – М.: ИЦ «Академия», 2002. – С. 393-398.
  3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. – М., 1966. – 349 с.
  4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2002
  5. Грибанова М.А. Упражнения для развития выворотности в начальных классах// Вестник академии русского балета имени А.Я. Вагановой – № 6, 1998. – С. 23-27. 6. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: ВЛАДОС, 1999.
  7. Дубских Т.М. Народно-сценический танец как особый вид социокультурной деятельности / Т.М. Дубских. – М.: Просвещение, С. 175-186.
  8. Иваницкая И.Н. Двигательная активность и здоровье детей. – М.: Медицина, 1987. – с.27-29.
  9. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека с основами динамической и спортивной морфологии. – М., 1985.
  10. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – Л., 1986.
  11. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. – М., 1979.
  12. Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика. – М.: Педагогика, 1976.
  13. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. – М.: Медицина, 1996.
  14. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986. – 192с.
  15. Тарасова, Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца: учеб. пособие / Н.Б. Тарасова. –СПб.: ИГПУ, 1996.
  16. Шамина Л. Работа с самодеятельным коллективом. – М.: Музыка, 1983. – 184 с.
- Электронные ресурсы
1. Формирование моторно-двигательных функций детей 6-7 летнего возраста//<http://komkur.info/kultura-i-dosug/za-sohranenie-tradicij--30-1-2008/>