

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

РЕЦЕНЗЕНТ

Доцент кафедры спортивного
совершенствования, к.б.н.

_____ Е.В. Задорина

«__» _____ 20__ г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой,
д.б.н.

_____ А.В. Ненашева

«__» _____ 20__ г.

**ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

ЮУрГУ–44.04.01.2020.067 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
к.б.н., доцент

_____ Е.Б. Перельман

«__» _____ 20__ г.

Автор работы

студент группы СТ – 267

_____ О.Б. Изаровская

«__» _____ 20__ г.

Нормоконтролер,

к.б.н., доцент

_____ И.В. Изаровская

«__» _____ 20__ г.

Челябинск 2020

АННОТАЦИЯ

Изаровская, О.Б. Применение танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности дошкольников 5-6 лет.
– Челябинск: ЮУрГУ, СТ – 267.
– 94 с., 6 табл., 15 рис.,
библ. список – 60 наим.

Актуальность. За последние годы заметно снизился уровень физической подготовленности подрастающего поколения. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, в котором закладываются основы полноценного развития и подготовки детей к будущей жизни. В дошкольном возрасте у детей происходит быстрый рост, активное изменение форм и функций организма, наступают сенситивные периоды для развития физических способностей. В содержании физкультурных занятий в дошкольных учреждениях (ДОУ) часто наблюдаются однообразие, отсутствие интереса у детей к занятиям физическими упражнениями, усредненный подход к физкультурному процессу, отсутствие стимулов к развитию физических способностей [1].

Внедрение передовых здоровьеукрепляющих технологий на ранних этапах жизни ребенка является чрезвычайно актуальным и в будущем способствует созданию константного, целостного психосоматического состояния.

Цель исследования – разработать методику применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности дошкольников 5-6 лет.

Задачи исследования:

1 Изучить проблему применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности у дошкольников;

2 Определить танцевально-хореографические упражнения, соответствующие анатомо-физиологическим особенностям детей дошкольного возраста с учётом их влияния на физическое развитие и физическую подготовленность;

3 Разработать и экспериментально проверить методику применения танцевально-хореографических упражнений, направленных на формирование физического развития и физической подготовленности у детей 5-6 лет;

4 Оценить эффективность её использования в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных учреждений.

Объект исследования – процесс формирования физического развития и физической подготовленности дошкольников 5-6 лет.

Предмет исследования – танцевально-хореографические упражнения для формирования физического развития и физической подготовленности дошкольников.

Результаты исследования: Разработана методика с позиций влияния танцевально-хореографических упражнений на формирование физического развития, физической подготовленности и повышения мотивации к двигательной деятельности у дошкольников 5-6 лет; обобщены методические приёмы обучения экзерсису на основе комплексного подхода в зависимости от индивидуальных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 5-6 лет;

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта
Направление – 44.04.01 – Педагогическое образование

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой, д.б.н.
доцент
_____ А.В. Ненашева
_____ 2020 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Изаровской Ольги Борисовны

Группы СТ-267

1 Тема работы

ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ

утверждена приказом по университету от _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы – май 2020 года

3 Исходные данные к работе

Анализ литературных данных, определение цели, задач, объекта, исследования,
методов исследования и методов воздействия

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Изучить проблему применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности у дошкольников; определить танцевально-хореографические упражнения, соответствующие анатомо-физиологическим особенностям детей дошкольного возраста с учётом их влияния на физическое развитие и физическую подготовленность; разработать и экспериментально проверить методику применения танцевально-хореографических упражнений, направленных на формирование физического развития и физической подготовленности у детей 5-6 лет; оценить эффективность её использования в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных учреждений.

5 Иллюстрированный материал

Презентация на электронном носителе

Общее количество иллюстраций – 12

6 Дата выдачи задания – май 2019 года

Руководитель _____ Е.Б. Перельман

Задание принял к исполнению _____ О.Б. Изаровская

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителем
1 Разработка плана работы	май 2019 г.	выполнено
2 Анализ научно-методической литературы, нормативных документов, изучение опыта подобной работы	июнь-июль 2019 г.	выполнено
3 Написание первого раздела	август 2019 г.	выполнено
4 Разработка методики и плана проведения исследований	сентябрь 2019 г.	выполнено
5 Проведение исследований	октябрь 2019 – март 2020 г.	выполнено
6 Обработка полученных результатов	01-07 апреля 2020 г.	выполнено
7 Написание второго и третьего разделов	апрель 2020 г.	выполнено
8 Представление первого варианта	25 апреля 2020 г.	выполнено
9 Исправление и доработка	01-12 мая 2020 г.	выполнено
10 Представление окончательного варианта	13 мая 2020 г.	выполнено
11 Подготовка к защите: <ul style="list-style-type: none"> • подготовка текста доклада; • подготовка иллюстрированного материала; • репетиция защиты. 	май 2020 г.	выполнено
12 Защита работы	по расписанию	

Заведующий кафедрой _____ А.В. Ненашева

Руководитель работы _____ Е.Б. Перельман

Студент _____ О.Б. Изаровская

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА 1 ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ	12
1.1 Факторы, влияющие на физическое развитие и физическую подготовленность дошкольников	12
1.2 Анализ педагогических технологий, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками	22
1.3 Возможность применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности у дошкольников	27
1.4 Оздоровительные аспекты занятий хореографией и танцем	32
1.5 Повышение интереса к двигательной деятельности средствами хореографии и танца	37
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1 Организация исследования	42
2.2 Антропометрические измерения и расчеты	43
2.3 Методы исследования сводов стопы	45
2.4 Методы исследования осанки	47
2.5 Методы оценки физической подготовленности	47
2.6 Методы математической статистики	48
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	49
3.1 Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности у дошкольников 5-6 лет	49

3.1.1 Теоретическое обоснование методики	49
3.2 Структура и содержание программы «Класс» с элементами хореографии и классического танца	54
3.3 Требования к организации и проведению занятий по программе «Класс»	55
3.4 Особенности проведения занятий с применением танцевально-хореографических упражнений для детей 5-6 лет	56
3.5 Динамика показателей физического развития детей	61
3.6 Изменение показателей физической подготовленности детей 5-6 лет, участвующих в педагогическом исследовании	68
3.7 Динамика состояния опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	81
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	84
ПРИЛОЖЕНИЯ	91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. За последние годы заметно снизился уровень физической подготовленности подрастающего поколения. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, в котором закладываются основы полноценного развития и подготовки детей к будущей жизни. В дошкольном возрасте у детей происходит быстрый рост, активное изменение форм и функций организма, наступают сенситивные периоды для развития физических способностей. В содержании физкультурных занятий в дошкольных учреждениях (ДОУ) часто наблюдаются однообразие, отсутствие интереса у детей к занятиям физическими упражнениями, усредненный подход к физкультурному процессу, отсутствие стимулов к развитию физических способностей [1].

Существенным недостатком физкультурных занятий в ДОУ является то, что они мало ориентированы на развитие координационных способностей у детей. Физическое воспитание детей дошкольного возраста сегодня в большей степени ориентировано на развитие общих двигательных способностей. Разработано достаточно большое количество методик, отличительной стороной которых является использование на занятиях с детьми разнообразных упражнений, в большинстве новых или необычных [18, 19, 21].

В научно-методической литературе практически отсутствуют разработки стимульного развития специфических координационных способностей в дошкольном возрасте. А ведь способность точно дозировать движения во времени и пространстве, величину мышечных усилий и т.п. определяет развитие двигательной и психической функций ребенка [18, 19]. Отсутствуют, в частности, методики, основанные на применении элементов танцев и хореографии. В то же время хореография и танцы имеют значительный потенциал для развития двигательных способностей, являются привлекательным средством физической культуры, полезным для обогащения двигательного опыта дошкольников,

овладения техникой танцев, формирования культуры движений, образования эстетического вкуса.

Изложенное дает основание считать, что разрешение противоречия между широкими возможностями хореографии и танцев как одного из средств физического развития и двигательных способностей, и недостаточностью ее использования в процессе физического воспитания детей старших дошкольников является актуальным.

Внедрение передовых здоровьесберегающих технологий на ранних этапах жизни ребенка является чрезвычайно актуальным и в будущем способствует созданию константного, целостного психосоматического состояния.

Цель исследования – разработать методику применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности дошкольников 5-6 лет.

Задачи исследования:

1 Изучить проблему применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности у дошкольников;

2 Определить танцевально-хореографические упражнения, соответствующие анатомо-физиологическим особенностям детей дошкольного возраста с учётом их влияния на физическое развитие и физическую подготовленность;

3 Разработать и экспериментально проверить методику применения танцевально-хореографических упражнений, направленных на формирование физического развития и физической подготовленности у детей 5-6 лет;

4 Оценить эффективность её использования в физкультурно-оздоровительной работе дошкольных учреждений.

Объект исследования – процесс формирования физического развития и физической подготовленности дошкольников 5-6 лет.

Предмет исследования – танцевально-хореографические упражнения для формирования физического развития и физической подготовленности дошкольников.

Результаты исследования: Разработана методика с позиций влияния танцевально-хореографических упражнений на формирование физического развития, физической подготовленности и повышения мотивации к двигательной деятельности у дошкольников 5-6 лет; обобщены методические приёмы обучения экзерсису на основе комплексного подхода в зависимости от индивидуальных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 5-6 лет;

ГЛАВА 1 ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ

1.1 Факторы, влияющие на физическое развитие и физическую подготовленность дошкольников

Физическое развитие является важным показателем состояния растущего организма. Понятие «физическое развитие» имеет два значения. С одной стороны, оно характеризует процесс формирования организма и его соответствие биологическому возрасту, с другой – морфофункциональные состояния на каждый данный отрезок времени. В широком смысле под этим термином подразумевается комплекс морфофункциональных показателей, характеризующих возрастную степень биологического развития [15].

Учение о физическом развитии служит для индивидуальной оценки физиологических свойств организма в связи с его функциональными особенностями. Показатели физического развития служат единственным материалом для характеристики динамических показателей состояния здоровья. Показано, что чем хуже физическое развитие, тем выше заболеваемость. Было указано, что здоровье в большой мере определяется физическим развитием.

Физическое развитие организма подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития. Интенсивность изменения его показателей зависит от возраста. Отмечается неравномерность развития на протяжении всего периода роста [22].

Признаки физического развития изменчивы. Они могут зависеть как от унаследованных особенностей (генетических факторов), так и от

сложного комплекса социальных условий (количества и качества пищи, климата, жилищных условий и др.) [6].

Довольно тесно переплетаются два понятия «физического развития» и «состояние здоровья». Физическое развитие, отражая процессы роста и формирования организма, находится в непосредственной зависимости от других показателей здоровья. Заболевания, связанные с эндокринными расстройствами, нередко сопровождаются значительным нарушением физического развития (гигантизм, акромегалия, инфантилизм и др.). Такие хронические заболевания, как ревматизм, туберкулезная интоксикация, также оказывает влияние на физическое развитие.

Изучение закономерностей роста и развития человека и вариаций его физических свойств составляет основу для характеристики групповых и индивидуальных соматических особенностей. Эти закономерности находят практическое применение в медицине, педагогике, психологии.

Известно, что развитие – чрезвычайно сложный процесс, включающий как количественные изменения, например накопление массы тела, так и качественные изменения в организме, его органах и системах, являющейся следствием дифференциации клеток и тканей.

Физическое развитие оценивается с учетом морфофункционального состояния организма и его биологического возраста. Признаки, характеризующие физическое развитие человека, поддаются количественному и качественному учету. К основным методам исследования физического развития относят соматоскопию, антропометрию.

Из соматометрических признаков определяют длину и массу тела, окружность грудной клетки, длину туловища и конечностей. Из физиометрических признаков обычно определяют жизненную емкость легких, экскурсию грудной клетки, мышечную силу рук, становую силу.

Соматоскопия дает представление о морфологических особенностях тела, о типе телосложения, об особенностях осанки, о состоянии опорно-

двигательного аппарата. Основными стоматоскопическими признаками являются: исследование кожных и видимых слизистых покровов, степень развития жировоголожения, степень развития мускулатуры, степень развития скелета, особенности осанки (положение головы, плечевой пояс, форма спины, форма грудной клетки, форма живота), подвижность в суставах, форма ног, форма стопы

Для анализа данных, полученных в результате физиометрических и соматометрических измерений, используют разнообразные методы оценки. К их числу принадлежит метод индексов (формул), при помощи которого полученные значения индексов сравнивают со стандартными для данного возрастного периода, и таким образом определяют уровень физического развития. Наиболее часто применяют следующие индексы: весо-ростовой индекс, индекс Эрисмана, индекс Рорера, силовые индексы, показатель Пинье.

Другим методом оценки физического развития является метод антропометрических стандартов. Антропометрические стандарты – это региональные возрастно-половые средние величины признаков, которые разрабатываются на основе антропометрических исследований больших групп людей. Ценность этого метода состоит в том, что заключение об уровне физического развития человека делается по совокупности тотальных размеров тела с учетом их коррелятивных отношений. Для получения стандартов проводят массовые обследования здоровых людей. Полученный материал статистически обрабатывается.

Для оценки физического развития важное значение имеет такой функциональный показатель, как мышечная сила, определяемая по силе сжатия кистью динамометра. Величина силы его сжатия для правой руки должна колебаться в пределах 60-70% веса тела. Большое значение имеет показатель ЖЕЛ. Его оценивают по жизненному индексу, в пересчете на 1 кг веса тела. Определяют частоту дыхательных движений (ЧДД). У тренированных людей ЧДД меньше, чем у нетренированных [47]. Для изучения состояния сердечно-сосудистой системы измеряют артериальное давление и подсчитывают

пульс. У людей с достаточной двигательной активностью частота сердечных сокращений меньше, чем у их сверстников с гиподинамией [1].

Для оценки функционального состояния сердца решающее значение имеет определение минутного объема и ударного объема крови. По мере роста человека ударный и минутный объемы крови увеличиваются. Их величина подвергается большим индивидуальным колебаниям, зависит от различных условий [6, 8].

За последние годы значительно ухудшились показатели физического развития, полового созревания, заболеваемости подрастающего поколения [39]. Так, установлено достоверное снижение темпов продольного роста, уменьшение широтных и обхватных размеров [13]. За прошедшее десятилетие в 1,5 раза увеличилось число школьников с дефицитом массы тела, частота выявленных функциональных нарушений и хронических болезней возросла на 20 %, более чем у 25 % подростков отмечается задержка полового созревания, снижается доля детей с нормальным физическим развитием [7]. Произошло увеличение доли лиц астенического телосложения среди юношей с 43,8 до 47,7 % [26].

Различия в уровне физического развития современных школьников и их сверстников прошлого десятилетия обнаруживаются и в менее выраженном приросте мышечной силы с возрастом. Так, с 12 лет темпы этого прироста резко снижаются. В результате современные юноши имеют показатели мышечной силы на 18,5 % (на 10 кг) ниже, чем школьники 80-х годов [20, 29].

Серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма во сне, в пребывании на свежем воздухе, двигательной активности создает большая, несоответствующая возрастным особенностям учебная нагрузка [39].

Снижение двигательной активности приводит организм к гипокинезии, которая не компенсируется существующей организацией физического воспитания в дошкольных образовательных организациях. Установлено, что уровень фактических суточных энергозатрат у дошкольников

ниже должного уровня на 10-15 % [12, 27]. Это связано с низкой мотивацией учащихся к здоровому образу жизни и недостатками существующей программы физического воспитания [30].

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Сегодня известно: 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте, в 5-7 лет [19, с.43]. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека, в которые входит следующее:

- положительное отношение детей к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательный интерес к физической культуре;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участие в коллективных действиях (играх, танцах и праздниках), культура поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- навыки самообслуживания, ухода за инвентарем для занятий и т.д. [47].

За рубежом проведено множество исследований, результаты которых свидетельствуют о незаменимом вкладе целенаправленного физического воспитания в процесс психомоторного, умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста.

Результаты медицинских исследований, в свою очередь, свидетельствуют о необходимости физической активности для обеспечения нормального развития опорно-двигательного аппарата, о том, что пассивный образ жизни в эти важнейшие годы непосредственно влияет на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, склонность к избыточному весу и общее состояние здоровья во взрослом возрасте.

В других исследованиях показано, что дошкольный период является решающим в плане формирования отношения к физическому воспитанию и желанию осваивать новые виды физической активности. Получены данные, говорящие о том, что в 8-летнем возрасте дети принимают 70% решений относительно участия или неучастия в физической активности, исходя из субъективно оцениваемого ими уровня своей подготовленности. И поскольку для оптимального эмоционального развития требуется, чтобы ребенок был уверен в себе, не чувствовал себя одиноким, то для этого необходимо освоение широкого круга двигательных умений и навыков [30].

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Одна из главных задач физического воспитания – оздоровление ребенка. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;

- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей [14].

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии.

Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма [43].

Кроме оздоровительных задач физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи.

Они предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия,

координации движений). В процессе физического воспитания ребенок: – приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

- осознает свои двигательные действия;

- усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед–назад, вверх–вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;

- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;

- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе – деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года.

У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.

Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор [21].

Таким образом, реализуя в дошкольном физическом воспитании образовательную задачу, педагог одновременно приобщает ребенка к основам кинестетического образования, готовит его к поступлению в школу.

Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;

- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр [17, 23].

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей [48].

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и

содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Физкультурные занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделенная радость – это двойная радость [47].

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы [42].

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Таким образом, физическая культура подготавливает дошкольников к жизни. Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Очевидно, что физическое воспитание является существенным аспектом дошкольного воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни [44].

1.2 Анализ педагогических технологий, применяемых на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками

Анализ литературных источников показал, что состояние здоровых детей вынуждает педагогов искать новые эффективные технологии в работе с дошкольниками.

С 1995 года в соответствии с «Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении» каждое дошкольное учреждение вправе самостоятельно выбрать образовательные программы и технологии для использования их в практической деятельности и это поддерживается Министерством образования России [12].

По результатам исследования С.О. Филипповой (2002), И. Феединой (2008) большинство педагогов, работающих по данным программам, не вполне ими удовлетворены [12, 38].

Так, в программе «Детство» многих педагогов не устраивает содержание, вложенное в программу, упражнения просты и неинтересны для детей, отсутствуют возможности для проявления творчества, а также нет условий и оборудования [48].

Похожая ситуация складывается и с «Программой воспитания и обучения в детском саду».

В 2002 году по данным Т.А. Овечкиной, более 70% дошкольных учреждений использовали те или иные инновационные технологии.

Многие исследователи дают положительную оценку изменениям, происходящим в области физической культуры дошкольников, но в то же время отмечают, что не все из преобразований способствуют оптимизации физкультурно-оздоровительной работы [14, 41, 43, 50].

Педагогические исследования по организации, содержанию и проведению занятий в системе дополнительного образования детей выявили, что большинство используемых программ не имеют научного обоснования, грамотно поставленных педагогических задач, долгосрочного планирования и, зачастую, определенного подбора средств. Существующие противоречия между многообразием новых технологий и отсутствием достаточно четкой, научно обработанной информации ставят большой вопрос о возможности их использования в практике образования дошкольников.

При изучении проблем создания и использования новых технологий в практике дошкольных учреждений было установлено, что очень часто они являются модифицированными зарубежными технологиями, которые в западных странах разрабатывались для оздоровления взрослых и поэтому непригодны для детей дошкольного возраста [3,19, 20].

В процессе опроса руководителей физического воспитания, использующих в своей работе современные технологии, Е.Г. Сайкина, М.Ю. Кузнецова (2004) получили данные, что по программе «Са-Фи-Дансе» работает 48% специалистов в области физической культуры и дополнительного образования, «Ритмопластика» - 27%, «Игровой стретчинг» - 14%, 11% респондентов назвали другие программы, в том числе программу «Ритмика. Музыкальное движение» С.Д. Рудневой, Э.М. Фиш [11].

В связи с этим, мы проанализировали наиболее популярные педагогические технологии («Игровой стретчинг», «Ритмопластика», «Фитбол-гимнастика», «СА-ФИ-ДАНСЕ», «Лечебно-профилактический танец», «Танцы на мячах», «Ритмика. Музыкальное движение»), применяемые в практике физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, с целью изучения влияния на формирования правильной осанки [24, 33].

Анализ специализированных программ и технологий показывает, что данные программы и технологии включают в себя одно или несколько направлений развития ребенка, т.е. решают узко поставленные задачи. В основном эти виды способствуют общему укреплению организма ребенка.

Так, основной целью занятий *лечебно-профилактического танца* является гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний, в том числе и различных нарушений осанки.

Упражнения *фитбол-гимнастики* используются для профилактики, коррекции и лечения таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, заболеваний желудочно-кишечного тракта, легких и др.

Методика «*Игрового стретчинга*» направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляции, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Программа по фитбол-аэробике «*Танцы на мяче*» содействует всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщает к здоровому образу жизни.

Педагогическая технология «*Ритмопластика*» основана на программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика». Цель – воспитание у детей любви и интереса к занятиям ритмикой, потребности движения под музыку.

Программный материал танцевально-игровой гимнастики «*СА-ФИ-ДАНСЕ*» предусматривает решение следующих задач: 1) укрепление здоровья, в том числе – формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия; 2) совершенствование психомоторных способностей дошкольников; 3) развитие творческих и созидательных способностей занимающихся [49].

Материал программы «Ритмика. Музыкальное движение» систематизирован и изложен в 4 разделах. Главной задачей данной технологии является музыкально-ритмическое воспитание детей.

Таким образом, следует отметить, что формирование осанки во всех программах и технологиях идет не главной задачей, а сопутствующей другим оздоровительным задачам.

Обзор вышеперечисленных технологий, кроме оригинальных авторских подходов, позволил выделить и ряд их недостатков.

В «*Игровом стретчинге*» анализ используемых упражнений, проведенный Г.Г. Лукиной (2003), позволил выявить наиболее опасные и неприемлемые на занятиях с детьми дошкольного возраста позы и движения: чрезмерное вытягивание шеи, положение лежа на спине согнув ноги, руки за шею, наклон вперед сидя с касанием носом коленей, пережат в группировке назад, так называемая «поза лука». Перечисленные упражнения оказывают чрезмерную

нагрузку на мышцы шеи, плеч и верхней части спины, что может привести к ущемлению нервов и сосудов шеи. Выполнение растяжек из положений сед на пятках, лежа на животе, форсированная растяжка спины перегружает связки и сухожилия колена, тазобедренного сустава, сдавливанию межпозвоночных дисков.

В большинстве случаев ребенка трудно заставить удерживать нужное положение в течение 30 секунд, равномерно дышать и правильно выполнять упражнение [33].

Существующие проблемы по «Фитбол-гимнастике» были также выявлены в исследованиях Г.Г. Лукиной (2003), В.А. Сочевановой (2007) [43].

Анализ программы «*Ритмика. Музыкальное движение*» показывает, что основной упор в занятиях сделан на музыкально-ритмическое развитие детей, физическому развитию не уделяется пристальное внимание – нет специальных упражнений на укрепление осанки, профилактику плоскостопия, развитие гибкости и т.д.

Наша точка зрения по программе «*Ритмика. Музыкальное движение*» совпадает с выводами Л.Н. Эйдельман об ограниченности круга средств и методов, используемых в программном материале «*Ритмика. Музыкальное движение*» [49].

По результатам проведенного исследования следует также отметить, что некоторые технологии основываются только на гипотезах авторов и не подкреплены результатами педагогического эксперимента («*Игровой стретчинг*», «*Ритмопластика*», «*Ритмика. Музыкальное движение*»).

Отдельно нами были рассмотрены занятия по лечебной физической культуре (ЛФК), т.к. ухудшение уровня здоровья детей требует специальных занятий физическими упражнениями, направленными на профилактику и коррекцию имеющихся отклонений здоровья. При этом наши исследования выявили следующие проблемы:

– в группе находятся дети с различными диагнозами и применение методики, разработанной для конкретного заболевания, невозможно;

- в дошкольных образовательных учреждениях по ЛФК работают специалисты с различным уровнем образования;
- нет единых требований к диагностике, каждый специалист ЛФК проводит диагностику функционального состояния ребенка на свое усмотрение;
- занятия проводятся монотонно и неинтересно, у детей отсутствует мотивация для активной двигательной деятельности.

Таким образом, анализ специализированных программ и технологий показывает, что на сегодняшний день отсутствует программа, где главной целью бы являлось формирование правильной осанки у дошкольников на положительном психоэмоциональном фоне, способствующем снятию стрессов, вызывая состояние умиротворения и комфорта у детей.

В связи с этим, появляется необходимость поиска эффективных технологий, способствующих формированию правильной осанки у дошкольников.

Следовательно, вопрос о том, какие средства и технологии являются наиболее эффективными для решения этой задачи, остается открытым.

1.3 Возможность применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности у дошкольников

Рассматривая проблему формирования правильной осанки у дошкольников, мы остановимся на вопросе применения танцевально-хореографических упражнений на занятиях с дошкольниками 5-6 лет.

Трудность решения этой проблемы состоит в том, что до сих пор эффективность танцевально-хореографических упражнений как средства формирования правильной осанки недостаточно изучено. Исследования носят разрозненный характер изучения отдельных сторон хореографии в образовании, но не охватывают весь процесс формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и танца [49].

«Хореография» («choreia» - пляска, «grafia» - графия) первоначально в переводе с греческого языка означает запись танца, затем – искусство создания танцевальных форм.

Танец – вид искусства, в котором художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение [52]. Как гласит известное определение, «танец – это трансформация силы в красоту». С давних времен танец был и остается одним из самых любимых видов искусства.

Более двух с половиной тысяч лет тому назад Планов сказал: «Танцы назначены для образования тела». И сегодня эти слова звучат актуально.

В.А. Звездочкин (2003) в книге «Классический танец» пишет: «Классический танец и его Школа являются единственной всеобъемлющей системой профессионального воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет». Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития [10].

Хореографическая двигательная деятельность во многом отличается от физкультурной. Положения и движения тела в хореографии иные, чем на занятиях физической культуры. К.С. Станиславский говорил (1995): «Гимнастические движения прямолинейны, а в танце сложны и многообразны» [11].

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу туловища и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Танцевально-хореографические упражнения способствуют формированию правильной осанки, укрепляют мышцы ног, особенно стопы, вырабатывают устойчивость, совершенствуют координацию движений [49, 50]

Так, в частности, для предупреждения возникновения плоскостопия необходимо контролировать правильное положение стопы – без упора на большой

палец, для исправления косолапости применяют хореографические упражнения, основанные на выворотности стопы с сильно вытянутым носком (*battement frappe* [батман фраппе], *battement tendu* [батман тандю] и др.).

Использование упражнений хореографии и танца на физкультурных занятиях рекомендуется в методических пособиях и реализуется на практике, но на основе узкого понимания места «хореографии и танца» в процессе физического и эстетического развития ребенка. Методические разработки по детскому хореографическому творчеству, как правило, рассчитаны на профессионалов-хореографов, имеющих специальное образование, а не на специалиста по физическому воспитанию.

По признанию руководителей физического воспитания, методистов дошкольных учреждений хореографические упражнения практически совсем не используются ими из-за трудности подбора музыкального сопровождения, отсутствия методического материала, слабой хореографической подготовки, незнания хореографической терминологии.

Как правило, занятия с элементами хореографии во многом представляют слепок с профессиональной хореографической системы для образования взрослых, как по методическим принципам обучения, так и по овладению технологией танцевального искусства.

В то же время, как отмечает С.Л. Слуцкая (2000), существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии [33].

В настоящее время в силу недостаточной исследованности, танцевально-хореографические упражнения узко и пассивно используются на занятиях по физическому воспитанию с дошкольниками и практически совсем не применяются с целью формирования правильности осанки.

Однако работа в данном направлении проводится. В частности, в программах «Сказочный театр физической культуры» [56], «Хореография для дошкольников» [10] используются танцевально-хореографические упражнения.

При этом следует отметить, что данные упражнения в программах присутствуют ограниченно. Так, в программе «Сказочный театр физической культуры» упражнения хореографии представлены всего двумя движениями (*demi plie* [деми плие] и *battement tendu* [батман тандю]). В основном они, по замыслу авторов, направлены на развитие культуры движений и пластичности.

Рассматривая хореографические упражнения не только как вид танцевального искусства, но и как средство формирования правильной осанки и развития физических качеств ряд авторов [36, 37, 40] предлагает использовать все упражнения хореографии.

Такой подход нам кажется неоправданным при работе с дошкольниками. По нашему мнению, недостаточная изученность этой проблемы выражается в практике появлением научно необоснованных программ и выбором случайных средств, используемых на занятиях с детьми дошкольного возраста. Занятия с детьми должны обеспечивать целостность педагогического процесса, соответствие физических нагрузок анатомо-физиологическим особенностям занимающихся, быть планомерным, и это невозможно сделать без научно-обоснованной системы обучения.

Учитывая возросшую интеллектуальную нагрузку на дошкольников в настоящее время, можно предположить «загрузку» левого, вербально знакового полушария при пассивной функции правого. Для того чтобы восполнить этот пробел Е.В. Дмитриева, А.В. Матвеева, С.В. Инкольская, Л.Н. Фотул (2004), А.С. Фомин (2005) рекомендуют проводить занятия с применением эмоциональной и воспитывающей вкус музыки и уделять большое внимание развитию у детей творчества и воображения [48]. Следует отметить, что в этом отношении может быть использована хореография, относящаяся к невербальной знаковой системе и связанная с эмоциональной стороной жизни ребенка.

Обращение к данному виду искусства позволяет открыть широкие возможности не только педагогическому творчеству, но и желанию ребенка

проявить себя креативно, раскрепоститься, снять с себя психологические «зажимы», которые, как известно, влияют на формирование правильной осанки.

За последнее время в системе дошкольного воспитания по ряду направлений расширились и углубились исследования и методические разработки, в которых рассматриваются актуальные вопросы, связанные с формированием осанки у дошкольников. К сожалению, в меньшей степени уделяется внимание роли и значению танцевально-хореографических упражнений в воспитании правильной осанки у детей дошкольного возраста.

В.В. Ромм в статье «Некоторые аспекты философии танца» (2002) выразил чувства специалиста, обеспокоенного положением танца в системе дошкольного образования и желающего изменить ситуацию в лучшую сторону [48].

Таким образом, на современном этапе выявилась необходимость переосмысления положения хореографии и танца в физическом воспитании дошкольников.

В то же время Е.Г. Сайкина (2007), ссылаясь на М.Н. Забурдаеву, обращает внимание на тот факт, что в учебных программах по физическому воспитанию Китая, Кореи и Японии есть целый раздел, посвященный занятиям различными танцевальными направлениями [48].

Сегодня на возможности хореографии и танца все более и более обращают внимание и пытаются использовать западные хореографы и врачи, в частности хирурги-ортопеды [58]. Была разработана методика коррекции позвоночника у детей больных сколиозом средством классического танца. Методика основана на предположении, что классический танец естественен для человека. Практическое применение той методики на двух группах детей с признаками сколиоза не травматического характера принесло исправление и стабилизацию позвоночника в 100% случаев.

С учетом вышеперечисленного, в процессе поиска современных технологий, способных решить поставленные задачи, мы предполагаем, что создание специальной методики на основе использования основных принципов

хореографии и танца будет способствовать целенаправленному формированию осанки у дошкольников.

Разработка такой методики для дошкольников требует поиска, научного обоснования и выявления эффективных средств применения хореографии, что позволит повысить интерес к занятиям у детей дошкольного возраста, создать положительный эмоциональный фон, активизировать не только двигательную деятельность, но и сформировать осознанное отношение ребенка к занятиям, развить мотивационные потребности, повысить уверенность в себе и закрепить навык правильной осанки в различных условиях деятельности.

Внедрение новых технологий, направленных на формирование правильной осанки в физкультурно-оздоровительные занятия с детьми дошкольного возраста, позволит обогатить спектр оздоровительных мероприятий.

1.4 Оздоровительные аспекты занятий хореографией и танцем

Оздоровление невозможно проводить вне понятия «здоровье». Известный врач-гигиенист Г.М. Шелтон (1992) определяет здоровье «как состояние целостности и гармоничного развития, роста и адаптации каждого из органов друг к другу без единого недостающего и без единого измененного органа» [2].

В хореографии учитывается состояние здоровья и особенности развития детей. Общепринятое в физической культуре медицинское распределение дошкольников на группы здоровья применимо и к танцевальной деятельности.

Основными средствами для решения оздоровительных задач на занятиях танцем и хореографией выступают педагогические (а не лечебные) воздействия.

В имеющейся научно-методической литературе раскрываются различные аспекты воздействия хореографии и танца на организм занимающихся. Основной вопрос состоит в преобразованиях, которые происходят в организме детей под воздействием занятий.

Как правило, говоря о хореографии, считается, что танцевальное искусство подразумевает развитие чувства ритма, умения слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, развивать пластику рук, выразительность движений [9].

Однако значение хореографии и танца намного больше: занятия танцев одновременно развивают силу мышц туловища и ног, формируют правильную осанку. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Так, на занятиях хореографией используются симметричные упражнения, в основе которых лежит принцип минимального биологического воздействия на кривизну позвоночника. Симметричные упражнения оказывают различное воздействие на мышцы туловища. К слабым мышцам при каждом симметричном движении предъявляются повышенные функциональные требования, вследствие чего они тренируются интенсивнее, чем более сильные мышцы. В этом заключается суть коррекции нервно-мышечного аппарата и создания уравновешенного мышечного корсета. Симметричные упражнения не нарушают возникающие у детей компенсаторные приспособления и не приводят к развитию противоискривлений. Потому данная группа упражнений наиболее часто используется в комплексах ЛФК при сколиотической болезни у детей [18]

Ни для кого не секрет, что элементы хореографии и танцевальные движения, используемые на занятиях с детьми, придают особую эмоциональность и привлекательность всему занятию и являются, по нашему мнению, эффективным и доступным средством оздоровления дошкольников. Сочетание комплексов физических упражнений с элементами хореографии оказывает значительное влияние на укрепление здоровья, улучшение физического развития дошкольника. Занятия проходят на положительном психоэмоциональном фоне, способствуют снятию стрессов, вызывая состояние умиротворения и комфорта у детей [28, 29].

Н.Н. Ананьева, С.Б. Тихвинский [3, 41] отмечают, что являясь эффективным средством укрепления здоровья, хорошим средством борьбы с гиподинамией и

интересного досуга, танцы и хореографические упражнения могут применяться не только как средство тренировки детского организма, тем самым компенсируя высокую интеллектуальную «левополушарную» психическую нагрузку, но и в качестве расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и устранения психологического напряжения, негативных эмоций, застенчивости, страхов, как известно, влияющих на осанку дошкольника.

Еще в глубокой древности, танцы разделялись на подгруппы по функциональному назначению: 1) для коррекции осанки; 2) для эмоционально-психологической коррекции; 3) для похудения; 4) для снятия психологического стресса; 5) для улучшения пищеварения; 6) для регулирования сердечно-сосудистой системы и т.д.

Философы Древней Греции (Гиппократ, Платон, Аристотель) считали, что упорядоченные телодвижения помогают окрепнуть человеку как телесно, так и духовно.

Значение танца и его колоссальное влияние на организм уже было описано с 1589 году в научном трактате Thoinot Arbeau (Франция) «Orchésographie».

Труд Ж.Ж. Новерра «Письма о танце», впервые увидевший свет в 1760 году, содержит все еще важные на сегодня факты о воздействии танца на занимающихся [43].

Как эффективное средство оздоровления, танец и хореография выделены и в наше время специалистами как в области физической культуры, так и в области танца [48]

В последние годы появились работы, посвященные различным аспектам танца [45]. Е.Н. Фокина (2002), А.С. Фомин (2005), В.В. Ромм (2006) доказали, что занятия хореографией и танцев являются результативным средством укрепления здоровья, улучшения физического развития и повышения интереса к двигательным действиям у детей. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе занятий, связана с мобилизацией и активным развитием всех психологических функций человеческого организма. Систематические занятия

танцами включают скрытые возможности организма ребенка, повышают выносливость, общий тонус и настроение.

Чрезвычайно актуальными исследованиями, на наш взгляд, являются те, которые обращают внимание педагогов на взаимосвязь между систематическими занятиями хореографией и устранением некоторых функциональных нарушений в осанке дошкольника.

Л.Н. Эйдельман, Г. Дени [23, 55] констатируют, что занятия танцами развивают не только общую выносливость, но и оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма дошкольника, позволяют поддержать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах. Большое разнообразие танцевальных движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствуют совершенствованию координационных способностей, развивают моторную память. Они содействуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки.

Занятия хореографией укрепляют мышцы ног, особенно стопы. Кроме того, следует отметить, что незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребенка и некоторые формы «Х-образных» и «О-образных» ног путем применения целенаправленных постоянных упражнений могут быть исправлены на занятиях хореографией [10, 11, 23, 24].

В комплексе оздоровительных мероприятий, осуществляемом в дошкольном учреждении, общепринято для профилактики плоскостопия рекомендовать лечебную физкультуру, массаж, ношение рациональной обуви, использование стелек-супинаторов, различных корректоров стопы [28].

Тем не менее, отечественные ортопеды (Ю.И. Поздникин, И.И. Мирзоева, К.С. Соловьева, Т.А. Давыдова, 1999) и специалисты в области физической культуры (З.С. Макарова, Л.Г. Голубева, 2004; С.Г. Лемешева, Л.В. Леонова, 2004; Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, 2005) не исключают применение танцевально-

хореографических упражнений и отмечают целесообразность их использования в профилактике плоскостопия [51].

В связи с этим, актуальными становятся данные современных исследователей (А.К. Басте, Н.К. Куприна, 2004; И.Н. Корнева, 2007; Е.К. Луговая, 2008) показывающие, что танец помогает ребенку обрести уверенность в себе, избавиться от напряжения, застенчивости, страхов, предотвратить появление различных психологических комплексов [33].

Как показали исследования, танцевальные упражнения совместно с музыкой имеют огромный психотерапевтический потенциал и воздействуют на занимающихся через все органы чувств, а особенно – нервную систему. Ритм музыки оказывает существенное влияние на различные функции детского организма [37].

Рассматривая влияние музыки на организм ребенка, И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин, Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова (2001) отмечают, что резонансный эффект взаимодействия внутренних и внешних для организма ритмов проявляется в выраженном подъеме психоэмоционального состояния, активизации деятельности мозга (энергетический фактор) и функционирования (и развития) практически всех систем организма [33].

Мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, организует ритм дыхания, создает радостное настроение, тем самым принося удовольствие детям. Это доказано физиологами еще в XIX в., среди которых можно назвать В.М. Бехтерева, И.М. Сеченова, И.П. Павлова и многих других [4].

Если говорить о детях 6 лет, то по природе своей они очень подвижны, длительное пребывание в неподвижности утомляет их, возможность же ходить, бегать, играть, танцевать под хорошую музыку, доступную их пониманию и по содержанию близкую их интересам, дает им необходимую разрядку и доставляет большое удовольствие [38].

Хореография и танец могут служить и как средство установления межличностных отношений в группе, воспитания уважения друг к другу и чувства товарищества, проявления индивидуальности личности каждого ребенка.

Обобщая вышесказанные мнения, можно заключить, что: 1) танцевально-хореографические упражнения служат эффективным оздоровительным средством физической культуры; 2) хореография и танец имеют большое оздоровительное значение и может применяться не только для формирования осанки, но и для нормализации физического развития, становления форм и функций детского организма и, как следствие, формирования здоровья.

1.5 Повышение интереса к двигательной деятельности средствами хореографии и танца

Известно, что роль двигательной активности при формировании правильной осанки у дошкольников велика, но в то же время большое значение имеет желание у них заниматься физическими упражнениями.

Изучая современные публикации, мы установили, что в научной литературе появилось мнение о том, что традиционные занятия лечебной физкультурой не интересны и скучны для детей [52].

Исходя из этого, мы предполагаем, что необходимы новые средства работы с дошкольниками, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создают стойкий интерес у детей к двигательной активности и положительно влияют на формирование правильной осанки.

Немаловажно отметить, что именно творчество дает возможность раскрыть способности детей, их богатый внутренний мир и подарить ощущение значимости, индивидуальности. Кроме умения красиво двигаться, хореографические упражнения и танцы, выполняемые под музыкальное сопровождение, обладают специфическим свойством влиять на психику ребенка, его эмоциональное состояние. Танцуя, дети незаметно для себя начинают испытывать определенные

чувства и настроения. При том активизируются физиологические и психологические функции ребенка: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и т.д.

Плавные ритмичные движения или озорные веселые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому ребенку и являются одним из любимых видов двигательной активности дошкольников.

К сожалению, в настоящее время, в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все большее время проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач [43, 49, 51].

В связи с этим, на фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача повышения интереса у детей к двигательной активности, которая требует своего решения.

Традиционно считается, что интерес представляет собой положительное, эмоционально окрашенное стремление ребенка к познанию чего-либо. Причем, удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Потому интерес является постоянным катализатором энергии ребенка, направленной на выполнение деятельности, сопровождаемой интересом.

Для поддержания положительного, эмоционально окрашенного настроения, выражаемого в интересе к творческой деятельности, а так же для усиления мотивационного фактора, необходимо четко представлять интересы занимающихся детей.

Поддержание интереса у дошкольников также во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение и радость от того, чем они занимаются.

В. Левицкий, И. Шиврица, С. Колосова, Н. Мелашенко, О. Бабич (2006) отмечают, что хорошим стимулом к занятиям является выступление детей на концертных площадках, участие в фестивалях [10].

Большинство педагогов-практиков не рекомендуют слишком быстро переключаться с одного вида работы на другой [5]. Каждое новое задание должно быть четко обозначено – когда оно начинается и когда заканчивается. Здесь важно отмечать, чтобы для всех детей то было понятным. Перед тем, как начать новое задание, необходимо проверить их построение на линиях, напомнить про красивую осанку, проверить ее и похвалить.

Можно и нужно поощрять любые попытки к старанию, использовать образные выражения, иллюстрировать движения понятными детям сюжетами и образами, хвалить красивую прическу, танцевальную одежду, осанку.

По мнению ученых [4] и практиков [10, 17, 23] в области хореографии, педагогики, физической культуры, педагог, работающий с детьми, должен проводить свои занятия на большом творческом подъеме. Те преподаватели, которые каждое занятие проводят с творческим вдохновением, ярко и убедительно, добиваются в своей работе положительных результатов.

Следует отметить, что в процессе занятий необходимо развивать у детей сознательное отношение к выполняемым заданиям. Ставя перед ребенком ту или иную сценическую задачу, нужно стремиться вызвать их фантазию, добиваясь путем увлекательного рассказа, яркого показа, этюдной работы сознательного поведения и активного отношения к творчеству.

Е.Н. Громова обращает внимание на то, что запас хореографических движений у детей ограничен, поэтому педагог должен уметь отобрать танцевальные движения и, соединив их в интересных сочетаниях, строить из небольшого числа движений и элементов множество танцевальных фраз. В том отношении интересны работы крупнейших хореографов – Л. Лавровской, Б. Фенстера и др.

Таким образом, педагогу необходимо стремиться к доступности хореографического языка. При том движения должны быть просты и в то же время интересны: не следует увлекаться обилием разнообразных ритмических фигур, технических сложностей и т.д.

В конце занятия, как рекомендуют специалисты-практики, желательно отвести несколько минут на подвижную игру – ребенок должен уйти с занятия уставшим, эмоционально и физически разрядившимся.

Известно, что в игре очень сложно дозировать физическую нагрузку [8]. Исходя из этого, мы убеждены, что важно правильно сбалансировать степень физической нагрузки с развлекательной составляющей, тогда выполнение детьми задания даст им необходимую разрядку и доставит большое удовольствие.

Исходя из сказанного, с учетом того факта, что в «Рекомендациях по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» указывается, что программа должна обеспечивать эмоциональное благополучие каждого ребенка, мы предположили, что яркий эмоциональный фон деятельности, успех в танцевальных занятиях положительно влияют не только на эмоциональное состояние детей, но и повышают интерес дошкольников к двигательной деятельности.

На основании вышесказанного, мы можем констатировать, что танцевально-хореографические упражнения не только развивают двигательную сферу, но и оказывают достаточно широкий спектр воздействия на личность ребенка в целом.

С помощью таких упражнений решаются различные задачи физического воспитания, формирование культуры движений, развитие гибкости, совершенствование координации движений, укрепление «мышечного корсета», профилактика плоскостопия занимающихся. Эти упражнения расширяют двигательный опыт, формируют особый двигательный стиль (осанку, походку, поведение), повышают уровень физической подготовленности, а в целом решают оздоровительно-развивающие задачи занятия.

Опыт специалистов в области физической культуры свидетельствует, что занятия танцев действительно оказывают серьезнейшее воздействие на формирование правильной осанки.

Следовательно, танцевально-хореографические упражнения с успехом могут использоваться как средство физического воспитания дошкольников, применяться с целью повышения их мотивации к двигательной активности, а – главное – удовлетворения физических, психологических и эстетических потребностей.

Тем не менее, вопрос о степени влияния танцевально-хореографических упражнений на опорно-двигательный аппарат дошкольников остается открытым. Трудность разрешения той проблемы состоит в том, что до сих пор не исследовано влияние танцевально-хореографических упражнений на опорно-двигательный аппарат дошкольника, не разработана методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки у детей дошкольного возраста, отсутствует единая точка зрения на особенности преподавания танцевально-хореографических упражнений в дошкольном учреждении.

До сих пор нет методических разработок, в которых описывалось бы использование традиционного метода обучения пластическому экзерсису с учетом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников.

Методические разработки по детскому хореографическому творчеству, как правило, рассчитаны на профессионалов-хореографов, имеющих специальное образование, а не специалиста по физическому воспитанию.

Таким образом, возникло противоречие между существующей целесообразностью использования танцевально-хореографических упражнений для формирования правильной осанки у дошкольников, и отсутствием разработок, в которых ведущим звеном является применение танцевально-хореографических упражнений.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с мая 2019 г. по май 2020 г., на базе Муниципальных дошкольных образовательных учреждений № 477 и 481, г. Челябинска в три этапа.

Во время **первого этапа** (май-сентябрь 2019) был проведен основной анализ научной, научно-методической литературы, изучено состояние проблемы на практике, определены цель, задачи и методы исследования, разрабатывалась экспериментальная модель.

Второй этап исследования проводился с октября 2019 по март 2020 года.

На базе Муниципальных дошкольных образовательных учреждений № 477 и 481 г. Челябинска апробировалась разработанная нами модель по применению танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности дошкольников 5-6 лет. В эксперименте приняли участие 33 дошкольника. В экспериментальной группе – 16 человек 5-6 лет. В контрольной группе обследовались 17 детей.

Занятия в экспериментальных и контрольных группах проводились 3 раза в неделю в одинаковых условиях. Их вели специалисты одинаковой квалификации, однако процесс физического воспитания детей в экспериментальной группе имел свои особенности, обусловленные целями и задачами исследования.

Особенностью экспериментальной педагогической модели является то, что в процессе физического воспитания детей 5-6 летнего возраста были введены занятия хореографией и танцами. Один раз в неделю дети занимались элементами хореографии и танца вместо третьего физкультурного занятия, которое, согласно рекомендациям САНПИН проводится в форме подвижных игр и игровых упражнений, которые также применялись на наших занятиях.

Контрольные группы занималась по типовой программе обучения и воспитания под редакцией Васильевой.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалось соблюдением исходных методологических положений, применением методов исследования, адекватных цели и задачам работы, опытной проверкой гипотезы, корректным применением методов математической статистики.

Во время **3 заключительного этапа** исследования (апрель-май 2020 г.) анализировались результаты формирующего эксперимента, составлялись практические рекомендации, оформлялась выпускная квалификационная работа.

2.2 Антропометрические измерения и расчеты

Применяемый в исследовании медико-антропологический подход соответствовал всем требованиям, принятым в отечественной антропологии (1984) и стандартам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ, 1991).

Антропометрические измерения включали регистрацию следующих параметров тела: масса тела (кг); длина тела (см); окружность грудной клетки (см). На основании антропометрических данных вычисляли весоростовой индекс (ВРИ) и индекс Эрисмана (индекс пропорциональности развития грудной клетки). Результаты измерений заносились в унифицированный бланк-карту комплексного исследования.

Длина тела – основной суммарный антропометрический показатель, генетически детерминированный, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Это наиболее стабильный из всех показателей физического развития.

Длина тела у детей измерялась в положении стоя. Ребенок ставился на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке в естественно выпрямленном положении, касаясь вертикальной стойки тремя точками: пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Руки были опущены вдоль туловища, пятки — вместе, носки врозь. Голова устанавливалась в положении, при котором нижний край

глазницы и козелковая точка уха находится в одной горизонтальной плоскости, параллельной плоскости пола. Подвижную планку-муфту ростомера опускали до плотного соприкосновения с верхушечной точкой головы. Точность измерения $\pm 0,5$ см.

Масса тела – основной антропометрический показатель, отражающий развитие костно-мышечного аппарата, внутренних органов и подкожно-жировой клетчатки. В отличие от длины, масса тела относительно лабильна. Она может изменяться под влиянием даже кратковременного заболевания, нарушения питания, изменение режима дня. Взвешивание проводилось на выверенных рычажных медицинских весах типа «Фербенкс». Перед взвешиванием испытуемый снимал одежду и обувь. Во время взвешивания ребенок становился на середину площадки весов. Точность взвешивания – $\pm 0,05$ кг.

Определение окружности грудной клетки измерялось с помощью пластиковой мерной ленты, которая накладывалась на обнаженную грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди – по нижним сегментам околосоковых кружков, на уровне IV ребра. Лента плотно прилегала к телу, но вместе с тем ее чрезмерно не натягивали. Проверив, правильно ли лежит лента сзади и спереди, ребенку задавали какой-нибудь вопрос или предлагали считать до десяти и в это время отмечали ОГК в дыхательной паузе. Измерение проводилось в трех состояниях:

- в паузе, т.е. при обычном дыхании, предлагая обследуемому считать вслух;
- на максимальном вдохе;
- на глубоком выдохе;

Каждое измерение повторялось трижды. В анализ брался средний результат, с точностью измерения до 0,5 см.

Антропометрический инструментарий регулярно проверялся. Измерения проводились по методическим рекомендациям В.В. Бунака (1941), Э.Н. Мартиросова (1982) и Б.А. Никитюка (1991) [1, 7].

Нами были использованы несколько индексов [16].

Весоростовой индекс определяет соотношение веса и роста. Вычисление его осуществлялось по следующей формуле:

$$\text{ВРИ} = \text{вес (гр)} / \text{рост (см)}, \quad (1)$$

где ВРИ – весоростовой индекс;

- Индекс пропорциональности развития грудной клетки — индекс Эрисмана, вычислялся по формуле:

$$\text{ИЭ} = \text{ОГК} - \text{рост (см)} / 2, \quad (2)$$

где ИЭ – индекс Эрисмана;

2.3 Методы исследования сводов стопы

Для изучения стопы использовался плантографический метод В.А. Штритера. Данный метод предусматривает исследование стоп по их отпечаткам на опоре (плантограмма). Плантограф — это деревянная рамка (высотой 2 см и размером 30 x 30 см), на которую натянута полотно (или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек. На окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано: фамилия, имя ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу), при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

К наиболее выступающим точкам медиального края отпечатка стопы проводится касательная линия (АБ), из середины которой (точка В) восстанавливается перпендикуляр, пересекающий медиальный край отпечатка в точке Г, а латеральный в точке Д «рис. 1».

Индекс состояния продольного свода стопы рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{ГД \cdot 100\%}{ВД}, \quad (3)$$

Где: I — индекс состояния стопы;

Состояние стопы оценивается следующим образом:

$0 < I < 36,0 \%$ — высокосводчатая стопа;

$36,1 < I < 43,0 \%$ — повышенный свод;

$43,0 < I < 50,0 \%$ — нормальный свод;

$50,0 < I < 60,0\%$ — уплощенный свод;

$60,0 < I < 70,0 \%$ — плоская стопа.

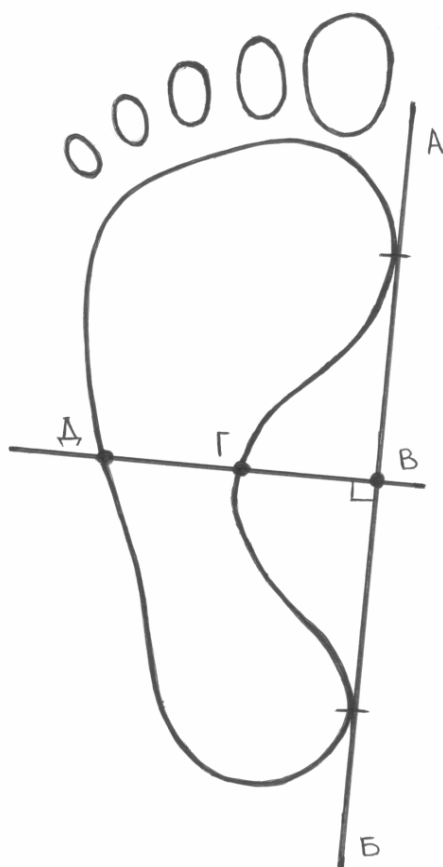


Рисунок 1 – Анализ плантограммы по В.А.Штритеру

2.4 Методы исследования осанки

(по Г.Н. Сердюковской, 1995, модификация теста Е. Рутковской, Польша)

Исследование проводилось в положении стоя, в привычной для ребенка позе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике учитывались возрастно-половые особенности физиологической осанки дошкольников. Так характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Данные осмотра заносились в тестовую карту для выявления нарушений осанки, состоявшую из 10 вопросов.

Для выявления истинного структурного сколиоза (методика Центрального института травматологии и ортопедии им. Н.Н. Пирогова), проводился осмотр ребенка со сгибанием позвоночника и наклоном туловища вперед. Наклон туловища делался медленно, при этом руки свободно свисали вниз, ноги были выпрямлены.

При наличии сколиоза определялось асимметричное реберное выбухание в грудном отделе и мышечный валик в поясничном отделе. Для точного выявления искривления позвоночника осмотр проводился в двух положениях: сзади и спереди.

2.5 Методы оценки физической подготовленности

Для более всесторонней оценки уровня физического развития необходимо учитывать также данные физической подготовленности. Физическая подготовленность характеризуется развитием у детей дошкольного возраста

двигательных умений, навыков и качеств. Тестирование проводилось по методике Н.А. Ноткиной с соавт. (1998) [32].

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств использовалась формула В.И. Усакова (1989) [16].

$$W = 100(V_2 - V_1) / \frac{1}{2}(V_1 + V_2), \quad (4)$$

где W – темп прироста показателей, %

V_1 – исходный уровень;

V_2 – конечный уровень.

2.6 Методы математической статистики

Математическая обработка результатов исследования проводилась на основе методов биометрии [13] (Лакин Г.Ф., 1990). Рассчитывалась средняя арифметическая вариационного ряда (M), ее ошибка (m). Уровень достоверности (p) определялся по критерию Стьюдента (t). Достоверными считали данные при уровне значимости 95% – $p < 0,05$.

Результаты были обработаны на CPU INTEL Celeron 2000 с использованием электронных таблиц Microsoft Excel 98.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности у дошкольников 5-6 лет

Обучение детей хореографии представляет собой управляемый процесс. На каждом из его этапов должно быть выделено основное, ведущее звено, определяющее целостность и эффективность преподавания. На первоначальном этапе обучения таким ведущим звеном является формирование правильной осанки. Это позволяет нам рассматривать танцевальную деятельность в дошкольных учреждениях как важный процесс развития детей, находившихся в периоде роста и развития.

Рассматривая проблему формирования правильной осанки у дошкольников, целесообразно остановиться на вопросе применения танцевально-хореографических упражнений на занятиях с дошкольниками 5-6 лет.

3.1.1 Теоретическое обоснование методики

В основу экспериментальной методики вошли упражнения классического танца по системе А.Я. Вагановой.

Разрабатывая методику применения танцевально-хореографических упражнений для формирования физического развития и физической подготовленности у дошкольников, учитывается богатейший опыт известных мастеров танца, теоретиков, педагогов-практиков Л.П. Богатковой, Т. Барышниковой, Н.П. Базаровой, А.Я. Вагановой, А.Н. Беликовой, Е.Д. Васильевой, Н.А. Вихревой, Ю.И. Громова, Е.Н. Громовой, С.В. Гиппиус, В.А. Звездочкина, О.В. Кветной, М.С. Милонзоровой, В.П. Мэй, Т.В. Пуртовой, Е.А. Сапогова, С.Л.

Слущкой, Т.С. Ткаченко, И.А. Шипилиновой, А.Н. Шульгиной, К. Laws, К. Clippinger, J.S. Hafilier, G. Cecchetti и др. [49].

В разработке материала были также использованы рекомендации специалистов в области физической культуры, изучавших в своих исследованиях проблемы формирования опорно-двигательного аппарата у дошкольников (И.К. Шилкина, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин, Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова, 2001; Е.Н. Фокина, 2002; В.А. Кашуба, 2003; О.В. Ерохина, 2003; А.А. Потапчук, 2005; Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, 2005, 2006; И.П. Лазарева, 2006 и др.) [31].

Теоретической основой экспериментальной методики послужили и труды авторов, связанные с организацией занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, А.А. Потапчук, М.Д. Дидур (2001), Г.Г. Лукиной (2003), В. Ализовской (2005), т.к. известно, что новые средства преподавания и их использование не должны вредить здоровью [37,40, 43, 45].

Реализация режима оздоровительной направленности предусматривает выполнения ряда условий:

- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны строго выполняться с соблюдением фронтальной, саггитальной и горизонтальной плоскостей;

- упражнения на развитие гибкости выполнять за счет плавных и медленных потягиваний, избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем;

- при выполнении упражнений в шейном отделе позвоночника необходимо исключить переразгибание в переднезаднем направлении;

- исключать исходные положения при выполнении упражнений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание.

В настоящее время отсутствуют рекомендации по применению танцевально-хореографических упражнений для формирования правильной осанки у дошкольников. В этой связи с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей 5-6 лет, нами определены простые и доступные танцевально-

хореографические упражнения классического экзерсиса, имеющие большой диапазон влияния различной направленности на опорно-двигательный аппарат ребенка.

Общезиологическое действие предлагаемых упражнений (различные формы ходьбы, марш, танцевальные шаги, бег, образные комбинации и др.) обеспечивают гармоничное развитие мускулатуры ребенка, создают достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве. Использование различных видов танцевальных шагов (сценический шаг с носка, на полупальцах, «цапелька», «паровозик», шаг польки, галопа и др.), способствует укреплению мышц стопы, что предотвращает развитие плоскостопия, формирует правильную осанку.

Считается, что все известные методы формирования правильной осанки связаны с лечебной физической культурой (ЛФК).

При исследовании проблемы формирования правильной осанки у дошкольников оказалось, что возможности коррекции осанки с помощью хореографии и танца не меньше ЛФК. При том было выявлено, что формирование осанки у детей проходит на фоне получения эстетического удовлетворения от того, что они делают.

Следует учитывать и тот факт, что упражнения хореографии и танца создают благоприятные условия для реализации индивидуального и дифференцированного подхода к детям.

В настоящее время много и справедливо говорят о том, что упражнения хореографии и танца располагают огромными возможностями не только хореографической подготовки детей, но и возможностями повышения уровня их подготовленности, физической и умственной работоспособности, многих психических и личностных свойств, обогащение их опытом двигательным, эстетическим, эмоциональным, нравственным, опытом общения. Эти возможности хореографии могут быть значительно увеличены, если упражнения данной дисциплины дополнять физическими упражнениями из раздела гимнастики.

В связи с этим, нами определена классификация средств хореографии и танца для детей 5-6 лет, которые наиболее полно отражают цель нашего исследования. Данная классификация упражнений представлена на «рис. 1».

Учитывая педагогическое влияние и разностороннее физическое и интеллектуальное воздействие на ребенка, упражнения хореографии и классического танца разделены следующим образом:

– *движения классического, народного и сценического танца* – способствуют формированию правильной осанки, воспитывают внимание, умение ориентироваться в пространстве, способствуют развитию ловкости и координации движений, позволяют в значительной мере повысить функциональные возможности организма, скоростно-силовые способности, благотворно влияют на кардио-респираторную систему.

– *ритмика* учит детей умению согласовывать свои движения с музыкой;

– *общеразвивающие упражнения* развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Данная группа движений включает в себя и элементы спортивно-гимнастического стиля: построения и перестроения;

– *упражнения, направленные на творческое развитие* детей весьма разнообразны, развивая мышление, воображение, находчивость, совершенствуют пространственную ориентировку и значительно способствуют проявлению творческой активности занимающихся.

Следует отметить, что предложенная методика – то одна из возможных форм организации деятельности детей в системе физического воспитания, позволяющая открыть широкие возможности не только педагогическому творчеству, но и желанию ребенка проявить себя креативно, раскрепоститься, снять с себя

психологические «зажимы», которые, как известно, влияют на формирование психофизического состояния ребенка.

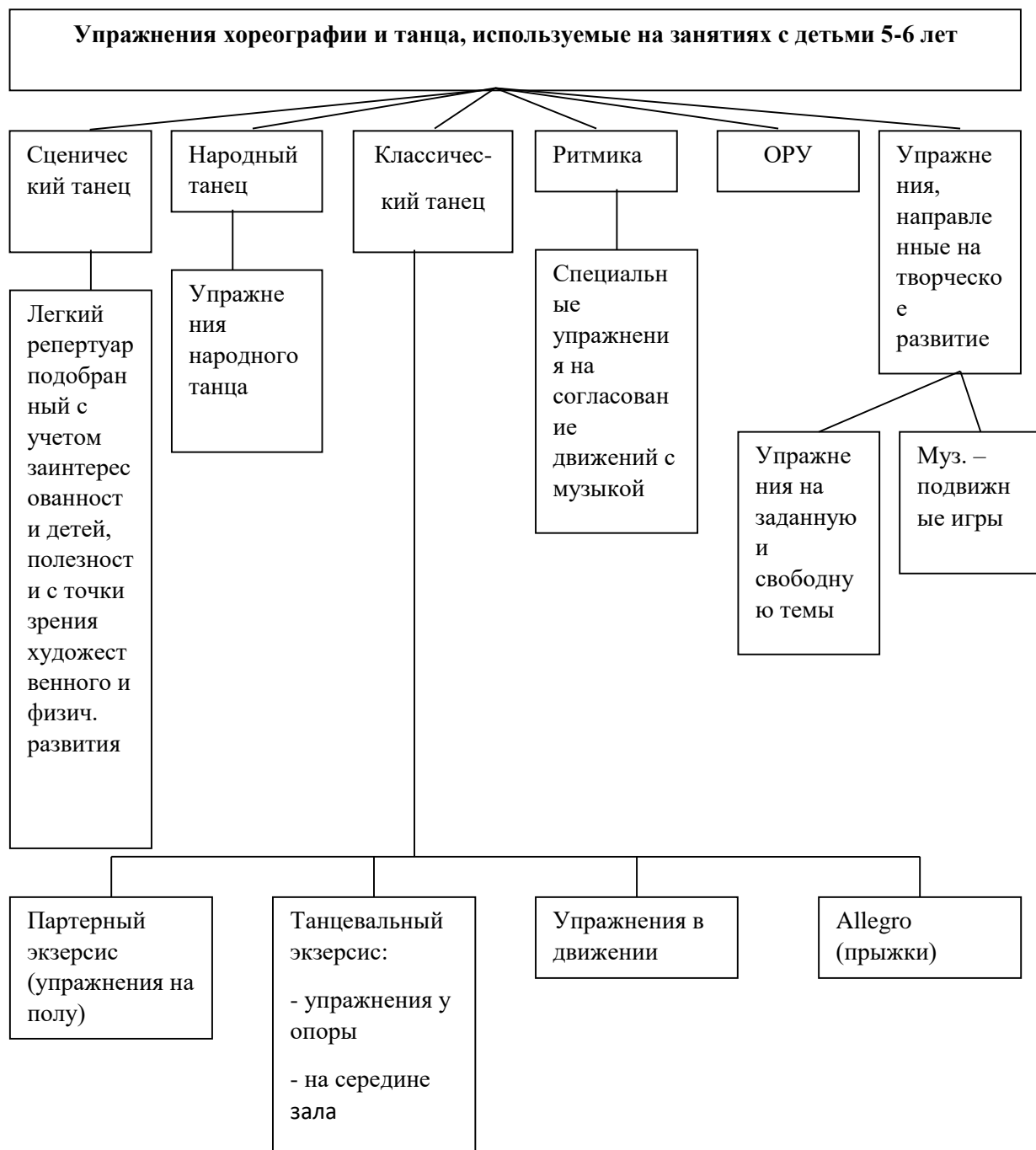


Рисунок 2 – Классификация средств хореографии и танца

3.2 Структура и содержание программы «Класс» с элементами хореографии и классического танца

На «рис. 2» представлена структурная основа программы «КЛАСС», которая включает: основы занятий, учебно-практический материал (умения, навыки, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки, развитие двигательных способностей), требования к уровню подготовленности занимающихся.

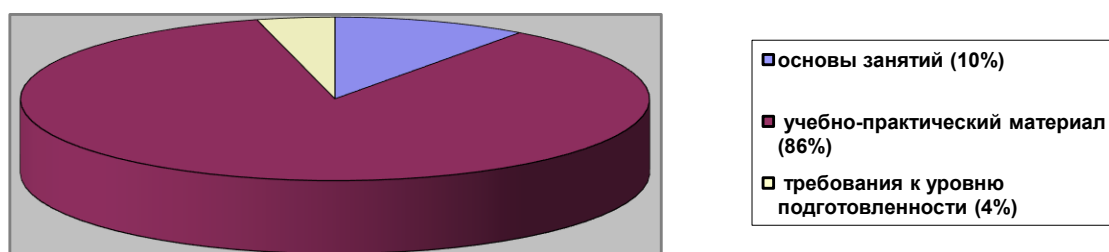


Рисунок 3 – Структурная основа программы «КЛАСС»

Основы знаний – теоретический раздел программы. Содержание тем включает в себя сведения о значении правильной осанки, занятий хореографией для здоровья, правилах поведения в зале, технике безопасности, режиме дня, личной гигиене, внешнем виде занимающихся.

Учебно-практический материал представлен упражнениями хореографии и танца, их комбинациями, средствами физической культуры, которые направлены на формирование и закрепление навыка правильной осанки, начиная с первых дней обучения.

Содержание данного раздела предполагает *развитие двигательных способностей* ребенка, которое происходит в соответствии с закономерностями роста и развития детского организма.

Раздел «Требования к уровню подготовленности занимающихся» включает в себя требования к освоению знаний, умений и навыков, развитие двигательных способностей. Форма контроля может быть различной: в виде контрольных упражнений, открытого урока, конкурса, концерта.

Программа «КЛАСС» также предусматривает «материально-техническое» оснащение процесса обучения: необходимый инвентарь, оборудование для контроля и оценки действий, учебно-методический материал.

3.3 Требования к организации и проведению занятий по программе «Класс»

Занятия по программе «КЛАСС» рекомендуется проводить не реже двух раз в неделю. Продолжительность занятия в соответствии с нормативами СанПиН 2.4.1.1249-03 для детей 5-6 лет составляет 25 минут, для детей седьмого года жизни – 30 минут.

Занятия с дошкольниками учитывают такие важные методические принципы, как:

- равномерное распределение физической нагрузки на занятии;
- последовательность, преемственность и регулярность использования упражнений классического экзерсиса и хореографии при формировании у детей знаний, двигательных навыков, адекватных особенностям дошкольного возраста;
- разнообразие предлагаемого материала, его чередование и постепенность усвоения.

Движение на занятиях рассматривается с точки зрения педагогической целесообразности.

Успешное решение поставленных задач во многом зависит от выбора рационального способа организации детей на занятиях. На занятиях используются различные методы организации детей: фронтальный, групповой, наиболее часто – поточный.

Выбор способа организации детей зависит от сложности упражнений, используемых на занятиях, от материальной оснащённости, а также определяется возрастом детей и их подготовленностью.

Для самоконтроля за движениями полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако, занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы дети учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Занятия по данной программе могут проводиться в танцевальном или спортивном зале, отвечающем всем гимнастическим требованиям. Наличие специальных станков и зеркал в зале не обязательно, но желательно.

Большое значение при проведении занятий имеет внешний вид детей, занимающихся хореографическим искусством.

Девочкам рекомендуется гимнастический купальник для танцев, широкая резинка (3-5 см) на поясе (то дает возможность педагогу контролировать состояние осанки, лучше видеть ошибки при постановке туловища и бедер), белые носочки (либо эластичные колготки), специальная хореографическая обувь (чешки), волосы должны быть убраны под сеточку. Внешний вид подтягивает, дисциплинирует и настраивает детей на определенный вид деятельности.

3.4 Особенности проведения занятий с применением танцевально-хореографических упражнений для детей 5-6 лет

Современное поколение педагогов детского танца оснащено разнообразными теоретическими знаниями. Тем не менее, начинающий педагог часто сталкивается с трудностями в работе с дошкольниками. В какой

последовательности изучать те или иные движения, сколько раз движение должно быть повторено, какие движения целесообразно сочетать в танце, как построить урок в целом – эти и другие вопросы встают перед начинающими педагогами.

Основой построения уроков с применением танцевально-хореографических упражнений, как и любого другого урока по физической культуре, являются биологические закономерности функционирования детского организма, определяющие его работоспособность, и логика развертывания учебно-воспитательного процесса.

В экспериментальной методике каждый раздел занятия имеет свои задачи и определенный порядок следования одного движения за другим. Различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Потому координационно-сложные движения, требующие внимательности и сосредоточенности, сменяются более простыми. Рекомендуется сначала давать движения не сложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям и комбинациям.

Решающим в построении занятия является определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся при решении каждой педагогической задачи, применения каждого упражнения, определения методов и методических приемов организации, используемых в процессе проведения занятий с упражнениями хореографии и танца для детей 5-6 лет.

Продолжительность занятия 25 минут.

В начале и в конце урока делается поклон педагогу (и.п. – I п., руки на поясе, на счет 1 – demi plie, на счет 2 – и.п.).

Структура урока является классической и состоит из 3 частей.

I-я – Подготовительная часть. Цель – организация занимающихся, сосредоточение их внимания, эмоциональный и психологический настрой,

подготовка опорно-двигательного аппарата (мышц, связок, суставов) к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются: общий поклон, движения для формирования правильной осанки, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, танцевальные шаги, музыкально-подвижные игры, ритмика и др. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Занятия рекомендуется начинать танцевальным маршем с вытянутого носка, ступни при ходьбе слегка развернуты наружу. Движение выполняется в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращение к нормальному темпу. Марш приводит организм в рабочее состояние – «разогревает» его, налаживает дыхание и кровообращение.

Применение «высокого» шага (ходьба с высоким подниманием бедра) способствует укреплению мышц спины, брюшного пресса и ног, добавляя взмах руками («крылья») – укрепляем мышцы плечевого пояса.

Смена темпа выполнения движений не только усиливает влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, но и способствует увеличению стимуляции ЦНС, улучшению центральной нервной регуляции двигательного акта.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5 минут от общего времени в 25-минутном уроке.

II-я – Основная часть. В ней решаются задачи, поставленные перед занятием. Основная задача – формирование правильной осанки, развитие танцевальности, двигательных способностей (силы, гибкости, координации, выносливости и др.), повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма.

Здесь применяются разнообразные движения: элементы классического и народного танца, упражнения в движении, партерный экзерсис, общеразвивающие упражнения, этюды на заданную тему, элементы импровизации, прыжки и др.

Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения выполняются в исходном положении (и.п.) лежа на животе, на спине, сидя, в упорах. Большое внимание уделяется укреплению мышечных групп, которые удерживают позвоночник в правильном положении во время сидения, косых и прямых мышц живота, подвздошно-поясничных, ягодичных, мышц ног, поддерживающих свод стоп и др.

Следует отметить, что на занятиях с детьми комплекс элементов классического танца должен быть весьма ограниченным. Но исполнение этих элементов почти не должно отличаться от исполнения профессионалов.

В основной части урока происходит обучение новым элементам, танцам, а также повторение и совершенствование пройденного материала.

Интенсивная физическая нагрузка приходится на основную часть занятия, потому очень важно грамотно ее распределять. Она должна быть достаточной, постепенной и адекватной функциональным возможностям ребенка.

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 15 минут в 25-минутном уроке.

III-я – Заключительная часть. Цель – постепенное снижение физической и эмоциональной нагрузки с помощью специально подобранных упражнений на расслабление и растягивание.

В этой части занятия рекомендуется применять несложные танцевальные движения, комбинации, музыкальные подвижные игры. Специалисты в области танца советуют завершать занятия *por de bras* [пор де бра] (упражнения для рук) с наклонами корпуса вперед и в стороны. Данное упражнение восстанавливает дыхание, приводит организм в спокойное состояние. Подводятся итоги.

Заключительная часть занятия занимает 5 минут в 25-минутном уроке.

При проведении занятий с элементами хореографии и танца начинающим педагогам рекомендуются следующие правила подачи учебного материала: при изучении нового и повторении пройденного материала следует как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по

которым построены дети. Например, через каждые 3-4 движения дети, стоящие в первой линии, переходят в последнюю, соответственно вторая линия становится первой и т.д. В противном случае дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнут смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно. Кроме того, при перестроении создается оживленная, игровая атмосфера, происходит своеобразная разрядка.

Не следует забывать, что вся терминология в классическом танце основана на французском языке. Педагог обязан объяснять детям каждый новый термин, его перевод, как в названии отражен характер движения. Инструкции для дошкольников должны быть конкретными и точными, передаваемая информация об упражнениях должна не нарушать ход урока, а помогать детям.

Показ упражнений должен быть точным по технике, верным по форме и выразительным по характеру. Это повышает требования к преподавателю, а именно, уметь лаконично и четко объяснить технику, заметить ошибки и тут же исправить их. Показ не должен заменять собой те указания и замечания, которые преподаватель может сделать образнее устно. Разъяснения и замечания делаются в тактичной и доходчивой форме. Замечания, сделанные с юмором, воспринимаются детьми хорошо, поднимая их тонус в работе.

Движения показываются лицом к детям, в зеркальном отображении, т.е. с левой руки и с левой ноги.

Составляя урок и занимаясь постановкой танца, педагог должен помнить, что музыкальное сопровождение занятий имеет огромное значение. Танцевальность, образность, ясная мелодия, четкий ритмический рисунок, яркие гармонии – необходимые качества музыки для детей.

Таким образом, все вышеперечисленные слагаемые в сумме позволяют оценить занятие с элементами хореографии и классического танца как современное, достаточно эффективное средство работы с детьми дошкольного возраста, содействующее не только формированию правильной осанки, но и способствующее улучшению их психоэмоционального состояния.

3.5 Динамика показателей физического развития детей

Исследование физического развития и морфологических показателей детей (длины и массы тела, окружности грудной клетки, весоростового индекса, индекса Эрисмана) осуществлялось в начале и в конце учебного года.

В своем исследовании мы не делили детей по половым признакам, во-первых, согласно данным, полученным рядом авторов (Ноткина Н.А., 1981; Королева М.Н., 1985; Майорова Л.Т., 1986; Антропова М.В. с соавт., 2002; Мальцева И.Г., 2003) [1, 3, 7] показатели физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста существенно не различаются, во-вторых, в связи с малым количеством выборки провести сравнительное исследование показателей мальчиков и девочек в группах не представлялось возможным.

Показатели длины и массы тела детей обеих групп в начале исследования существенно не отличались друг от друга и от аналогичных показателей, полученных рядом исследователей по Челябинску [46] и в среднем по России [27].

Средняя длина тела составила $112,5 \pm 0,74$ см у детей основной группы и $111,2 \pm 0,78$ см – у детей контрольной. В конце учебного года средняя длина тела у детей основной группы оказалась достоверно выше ($p < 0,05$), чем в контрольной ($116,69 \pm 0,71$ см и $114,47 \pm 0,79$ см соответственно) «табл. 1».

Таблица 1 – Сравнительные показатели физического развития дошкольников

	Исходные показатели		p	Конечные показатели		p
	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)		Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	
Масса тела, кг	$19,48 \pm 0,38$	$19,66 \pm 0,62$	$p > 0,05$	$21,94 \pm 0,36$	$20,76 \pm 0,60$	$p < 0,05$

Длина тела, см	112,5±0,74	111,2±0,78	p>0,05	116,69±0,71	114,47±0,79	p<0,05
Окружность грудной клетки, см	56,88±0,53	55,94±0,77	p>0,05	58,56±0,43	57,53±0,69	p>0,05
Весоростовой индекс, усл. ед.	172,96±2,43	176,36±4,59	p>0,05	187,91±2,06	181,06±4,30	p<0,05
Индекс Эрисмана, усл. ед.	0,63±0,37	0,32±0,49	p>0,05	0,22±0,25	0,44±0,38	p>0,05

Наибольший прирост длины тела наблюдался в основной группе с достоверным отличием $p<0,05$. На конец года он составил $4,19\pm 0,28$ см (3,66%), в контрольной – $3,24\pm 0,14$ см (2,87%) «табл. 2».

Таблица 2 – Темпы прироста показателей физического развития дошкольников ($M\pm m$ и в %)

	Основная группа (n=16)		Контрольная группа (n=17)		p
	$M\pm m$	%	$M\pm m$	%	
Масса тела, кг	2,47±0,07	12,00	1,11±0,06	5,58	p<0,05
Длина тела, см	4,19±0,28	3,66	3,24±0,14	2,87	p<0,05
Окружность грудной клетки, см	1,69±0,03	2,95	1,59±0,05	2,74	p<0,05
Весоростовой индекс, усл. ед.	14,95±0,73	8,34	4,69±0,82	2,72	p<0,05

Исходные показатели массы тела у детей основной группы составили $19,48\pm 0,38$ кг и $19,66\pm 0,63$ кг в контрольной. Полученные в ходе исследования

конечные результаты средней массы тела и ее темпа прироста достоверно различались ($p < 0,05$), с преобладанием в основной группе. Средняя масса тела у этих детей составила $21,94 \pm 0,36$ кг, а в контрольной – $20,76 \pm 0,60$ кг. Средний прирост массы тела у детей основной группы составил $2,47 \pm 0,07$ кг (12%), по сравнению с $1,11$ кг (5,58%) в контрольной.

Полученные нами в конце года средние величины длины и массы тела у детей обеих групп, согласно данным, приведенным В.А. Доскиным и др. (1997) и Е.А. Череповым (2002), находились в пределах нормативных показателей. Однако, показатели длины и массы тела детей основной группы располагались у верхней границы нормы, а в контрольной – нижней [27, 46].

Сравнивая наши показатели физического развития с одноименными, полученными в ходе исследований в городе Челябинске и других городах страны (гг. Хабаровск, Волгоград, Смоленск, Омск, Ростов-на-Дону), мы выявили небольшое преимущество омичей в длине тела над нашими исходными показателями в среднем на 1-2 см и над конечными в обеих группах – на 3-5 см; меньшие, чем у нас, показатели в Ростове-на-Дону в начале в среднем на 2-3 см и также на 2-3 см в конце, в сравнении с основной группой и 4-5 см, в сравнении с контрольной. Прирост длины тела за год в обеих группах оказался ниже средних нормативов по России. Средняя годовая прибавка массы тела в основной группе значительно превышала нормативные показатели, а в контрольной была ниже их.

Длина и масса тела являются показателями текущего состояния организма и зависят от стадии биологической зрелости, состояния здоровья, уровня двигательной активности, экологических факторов и т.д. Кроме того, оба показателя находятся в определенной зависимости друг от друга [1, 27, 29].

Для объективизации полученных данных мы определяли пропорциональность телосложения путем расчета весоростового индекса. В начале исследования существенных различий между группами не было выявлено. В основной группе средний показатель весоростового индекса (ВРИ) составил $173 \pm 2,4$ усл. ед., в контрольной – $176,4 \pm 4,6$ усл. ед. В конце года ВРИ достоверно

($p < 0,05$) был выше у детей основной группы ($187,9 \pm 2,1$), чем у детей контрольной ($181,1 \pm 4,3$). Увеличение за год весоростового индекса достоверно ($p < 0,05$) оказалось выше у детей основной группы, чем контрольной ($14,95 \pm 0,73$ и $4,69 \pm 0,82$ соответственно или $8,34\%$ и $2,72\%$).

В сравнении с показателями, полученными в других исследованиях [9, 26, 27, 30], следует отметить, что прирост ВРИ в основной группе значительно превышал нормативные показатели (за счет увеличения массы тела), в контрольной – соответствовал им.

Окружность грудной клетки (ОГК) в начале и в конце исследования существенно не отличалась друг от друга у детей обеих групп и аналогичных показателей в среднем по России [27, 30].

В начале года средняя ОГК в основной группе составила $56,88 \pm 0,53$ см, в контрольной – $55,94 \pm 0,77$ см. В конце года средняя ОГК достигла $58,56 \pm 0,43$ см в основной группе и $57,53 \pm 0,69$ см в контрольной. Однако, прирост ОГК в основной группе оказался достоверно ($p < 0,05$) выше, чем в контрольной ($1,69 \pm 0,03$ см и $1,59 \pm 0,05$ см соответственно или $2,95\%$ и $2,84\%$).

При изучении индекса Эрисмана (ИЭ) достоверных различий между группами не было выявлено ни в исходных показателях, ни в конечных. Средний показатель ИЭ в основной группе в начале исследования составил $0,63 \pm 0,37$ усл. ед., в контрольной – $0,32 \pm 0,49$ усл. ед.. В конце исследования средний показатель ИЭ у детей основной группы уменьшился до $0,22 \pm 0,25$ усл. ед., а у детей контрольной группы он, наоборот, увеличился до $0,44 \pm 0,38$ усл. ед. Хотя все показатели оставались в пределах допустимых нормативов для детей 5-6 лет [27], в динамике ИЭ должен уменьшаться, что наблюдалось в основной группе.

Следующий исследуемый нами показатель физического развития — это состояние опорно-двигательного аппарата, а именно, осанки и стопы.

По результатам соматоскопического обследования у 100% детей основной группы и у $94,12\%$ детей контрольной выявлены нарушения осанки, что превышает показатели ($60\%–66,6\%$), полученные в исследованиях Е.А. Череповым [46], Л.Н.

Эйдельман [48] В то же время, по данным Е.Е. Романовой (1999), нормальная осанка отмечается лишь у 3-5% детей дошкольного возраста г. Санкт-Петербурга. Нами получены аналогичные показатели состояния осанки детей-дошкольников «рис. 4».

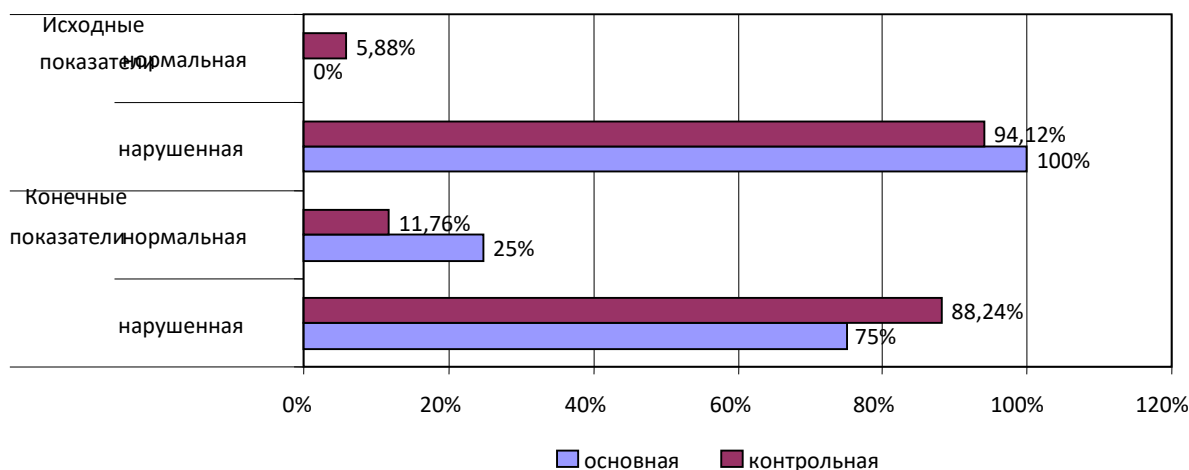


Рисунок 4 – Динамика состояния осанки дошкольников (%)

По окончании исследования у 25% детей основной группы и 11,76% контрольной наблюдалось изменение осанки в сторону нормализации, что, все равно, не достигало ранее приведенных среднестатистических показателей по России.

Анализ плантограмм позволил установить, что 75% детей основной и 70,58% детей контрольной групп имеют нарушения свода стопы. Наиболее частым нарушением формы стопы у детей основной группы являлось плоскостопие – 50% и 25% имели повышенный свод, в контрольной группе 35,29% детей имели уплощенную стопу и столько же плоскую. Близкие по значению результаты получены в исследовании М.И. Степановой [39] – уплощение свода стоп и плоскостопие наблюдалось у 65,0% дошкольников г. Москвы. Результаты, полученные в процессе лонгитудинальных наблюдений Г.А.Шорина и др. (1994), О.В.Козыревой (1998), С.Г.Лемешевой (2000) и Г.И.Нарскина (2003) [46] выявили,

что от 55% до 67,3% детей старшего дошкольного возраста имеют нарушения свода стопы «рис. 5».

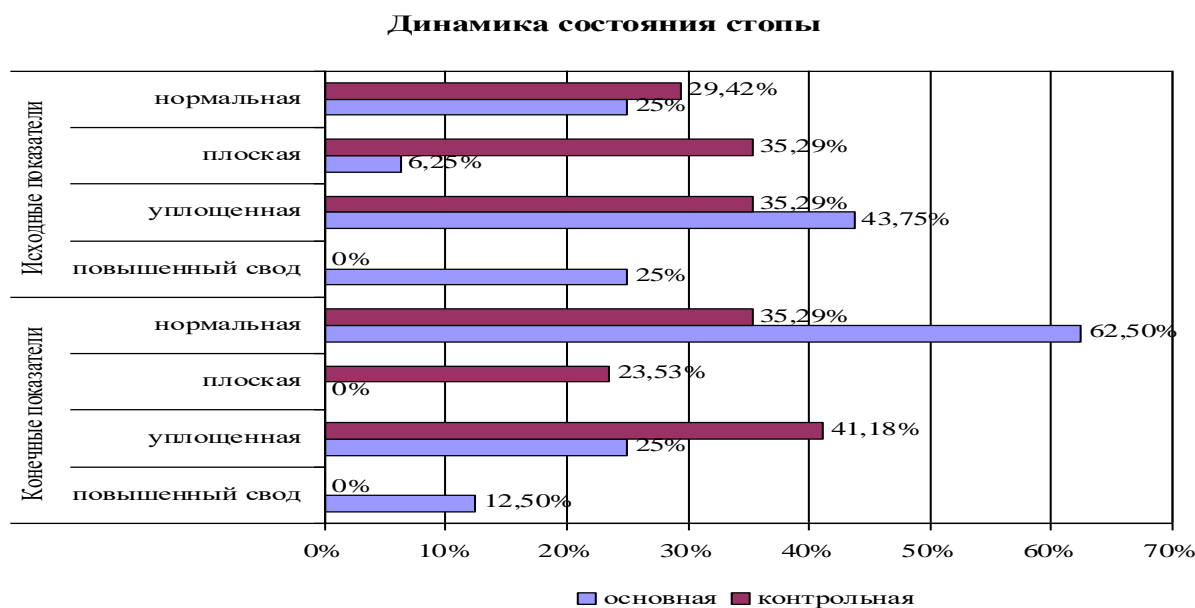


Рисунок 5 – Динамика состояния свода стопы дошкольников (%)

Приведенные выше неудовлетворительные данные о состоянии опорно-двигательного аппарата у дошкольников доказывают необходимость включения в содержание физического воспитания специальных упражнений, направленных на формирование навыка правильной осанки и укрепления мышц, фиксирующих осанку и стопу.

В конце учебного года в основной группе осталось только 25% детей с уплощением свода стопы и ни одного с плоской. В контрольной группе с нарушением формы стопы осталось 64,71%. Количество детей с плоской стопой уменьшилось с 35,29% до 23,53% , но увеличился процент детей с уплощенным сводом стопы с 35,29% до 41,18%. Детей с повышенным сводом в контрольной группе не оказалось, в основной же, их количество уменьшилось с 25% до 12,5%.

В целом, отмечена положительная динамика увеличения количества детей в обеих группах с нормальным сводом стопы и уменьшением количества отклонений. Так количество детей с нормальным сводом стопы в основной группе

увеличилось с 25% до 62,5%, а в контрольной – с 29,42% до 35,29%. Сводные результаты представлены в «табл. 3».

Таблица 3 – Динамика состояния опорно-двигательного аппарата дошкольников (в %)

		Исходные показатели		Конечные показатели	
		Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)
Осанка	Нормальная	0	1 (5,88%)	4 (25%)	2 (11,76%)
	Нарушенная	16 (100%)	16 (94,12%)	12 (75%)	15 (88,24%)
Стопа	Свод повышен	4 (25%)	0	2 (12,5%)	0
	Уплощенная	7 (43,75%)	6 (35,29%)	4 (25%)	7 (41,18%)
	Плоская	1 (6,25%)	6 (35,29%)	0	4 (23,53%)
	Нормальная	4 (25%)	5 (29,42%)	10 (62,5%)	6 (35,29%)

Анализируя в целом физическое развитие в течение года, надо сказать, что более высокие показатели нами были получены у детей основной группы. Так, показатели веса, роста, их средний прирост, весоростовой индекс и окружность грудной клетки оказались значительно выше, чем у детей контрольной группы. К тому же, в контрольной группе отмечено небольшое замедление физического развития. Отмечен положительный сдвиг у детей основной группы в сторону более гармоничного развития, улучшения осанки и свода стопы. По нашему мнению, это можно объяснить различными условиями организации жизнедеятельности детей основной и контрольной группы дошкольных образовательных учреждений, эффективностью танцевально-хореографических упражнений.

Сравнивая показатели физического развития исследуемых детей с детьми других городов России, мы выявили более высокие темпы прироста массы тела и весоростового индекса у детей основной группы, при этом, темп прироста длины тела в обеих группах оказался ниже среднероссийских показателей. Кроме того,

оказался высокий показатель нарушения осанки и деформации свода стопы, в сравнении с другими регионами.

3.6 Изменение показателей физической подготовленности детей 5-6 лет, участвующих в педагогическом исследовании

Возраст 5-6 лет является возрастом, когда активно закладывается фундамент здоровья, осваиваются новые движения, развиваются физические качества. В то же время организм находится еще в стадии активного возрастного формирования. Незавершенность морфологического и функционального развития детей, продолжающиеся процессы роста и тканевой дифференцировки обуславливают значительно меньшую устойчивость организма ко многим неблагоприятным воздействиям, влияющим, в частности, на освоение новых движений и спортивных упражнений [9, 40].

Результаты тестирования представлены в «табл. 4».

Следует отметить, что результаты физической подготовленности детей в обеих группах в начале исследования существенно не отличались друг от друга, кроме одного показателя – статическое равновесие. У детей основной группы время удержания равновесия ($7,94 \pm 0,9$ с) было достоверно ($p < 0,05$) больше, чем в контрольной ($6,35 \pm 0,51$ с).

Таблица 4 – Сравнительная динамика показателей физической подготовленности детей ($M \pm m$)

	Исходные показатели			Конечные показатели		
	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	p	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	p
Динамометрия кисти, кг	$6,52 \pm 0,33$	$6,82 \pm 0,3$	$p > 0,05$	$10,07 \pm 0,28$	$9,32 \pm 0,25$	$p < 0,05$

Статическое равновесие, с	7,94±0,9	6,35±0,51	p<0,05	12,44±0,93	9,35±0,65	p<0,05
Бег на 30 м, с	9,27±0,24	9,46±0,2	p>0,05	8,01±0,15	9,07±0,2	p<0,05
Челночный бег 3x10, с	12,02±0,12	11,84±0,13	p>0,05	10,51±0,25	11,11±0,17	p<0,05
Прыжки в длину с места, см	82,5±3,18	78,82±2,58	p>0,05	107,5±4,78	106,94±2,47	p>0,05
Разгибание туловища, кол-во раз	14,62±1,71	14,47±2,14	p>0,05	21,44±2,37	20,88±2,55	p>0,05
Сгибание туловища, кол-во раз	7,06±1,31	7,35±1,17	p>0,05	11,5±1,41	9,71±1,19	p>0,05
Наклон вперед, см	7,31±1,45	7,06±1,33	p>0,05	9,75±1,56	8,82±1,32	p>0,05
Бег 500 м, мин	3,67±0,1	3,69±0,13	p>0,05	2,79±0,14	3,2±0,14	p<0,05
Метание мяча, см	159,25±7,96	152,53±7,98	p>0,05	213,06±12,5	181,1±12,2	p<0,05

Полученные конечные результаты в основной группе по 6 показателям из 10 исследуемых, кроме прыжков в длину с места, разгибания, сгибания туловища и наклонов вперед, были достоверно ($p<0,05$) лучше, чем в контрольной.

Мы получили достоверные различия ($p<0,05$) конечных показателей динамометрии кисти между детьми основной ($10,07\pm0,28$ кг) и контрольной ($9,32\pm0,25$ кг) групп. В основной группе он оказался выше, кроме того, прирост показателя динамометрии кисти за год также оказался достоверно ($p<0,05$) выше в основной группе, чем в контрольной «табл. 5, рис. 7».

Таблица 5 – Темпы прироста показателей физической подготовленности детей (M±m)

	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	p
Динамометрия кисти, кг	3,58±0,27	2,51±0,2	p<0,05
Статическое равновесие, с	4,5±0,98	3±0,28	p<0,05
Бег на 30 м, с	- 1,26±0,16	- 0,39±0,05	p<0,05
Челночный бег 3x10, с	- 1,51±0,17	- 0,74±0,09	p<0,05
Прыжки в длину с места, см	25±2,43	28,12±0,79	p>0,05
Разгибание туловища, кол-во раз	6,81±0,97	6,41±1,17	p>0,05
Сгибание туловища, кол- во раз	4,44±0,18	2,35±0,19	p<0,05
Наклон вперед, см	2,44±0,38	1,76±0,16	p<0,05
Бег 500 м, мин	- 0,88±0,12	- 0,49±0,11	p<0,05
Метание мяча, см	53,81±7,71	28,47±4,88	p<0,05

Темп прироста показателей динамометрии кисти в %

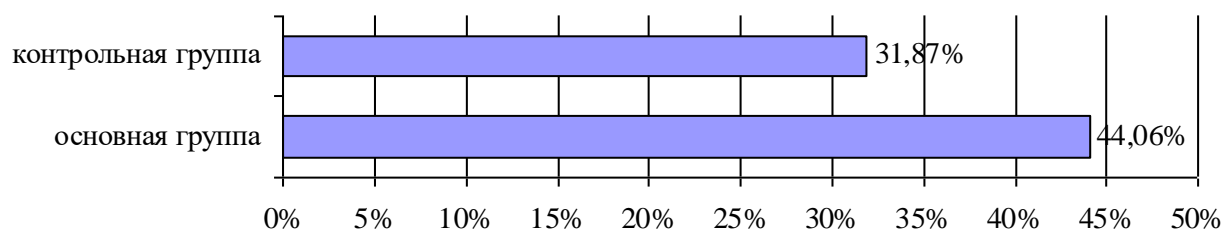


Рисунок 7 – Темп прироста динамометрии кисти рук (%)

Анализируя следующую характеристику физической подготовленности детей – бег на 30 м, следует отметить, что улучшение показателей произошло в обеих группах, но в основной группе конечный результат ($8,01 \pm 0,15$ с) был достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем в контрольной ($9,07 \pm 0,2$ с). Также, в основной группе достоверно ($p < 0,05$) лучшим оказался и темп уменьшения времени бега на 30 м между исходными и конечными результатами (на $1,26 \pm 0,16$ с или 14,35% в основной; на $0,39 \pm 0,05$ с или 4,29% в контрольной) «рис. 8».

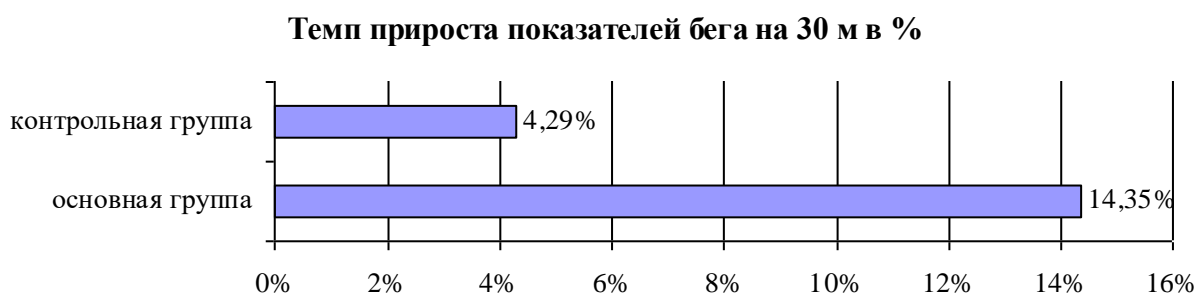


Рисунок 8 – Темп прироста показателей бега на 30 м (%)

Конечные средние показатели, полученные нами при челночном беге 3 по 10 м, в основной группе ($10,51 \pm 0,25$ с) достоверно ($p < 0,05$) были выше, чем в контрольной ($11,11 \pm 0,17$ с). Достоверно ($p < 0,05$) лучшим оказался и темп прироста скорости челночного бега в основной группе (на $1,51 \pm 0,17$ с или 13,71%), чем в контрольной (на $0,74 \pm 0,09$ с или 6,5%) «рис. 9».

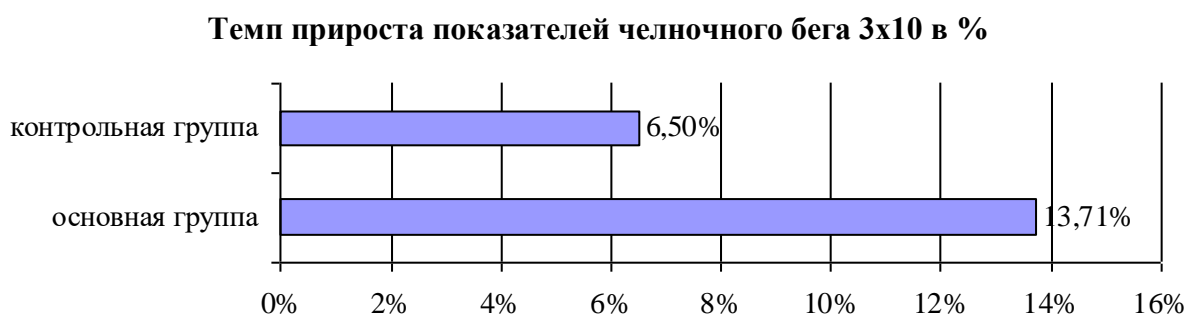


Рисунок 9 – Темп прироста показателей челночного бега 3x10 (%)

При анализе, как исходных, так и конечных результатов прыжков в длину с места, мы не получили достоверных различий между группами, хотя средний результат был в обоих случаях немного выше в основной группе ($82,5 \pm 3,18$ с – исходный, $107,5 \pm 4,78$ с – конечный), чем в контрольной ($78,82 \pm 2,58$ с – исходный, $106,94 \pm 2,47$ с – конечный). Также, мы не получили достоверного результата в темпе прироста показателей между группами в конце исследования, несмотря на то, что в основной группе он составил 30,66%, а в контрольной – 26% «рис. 10».

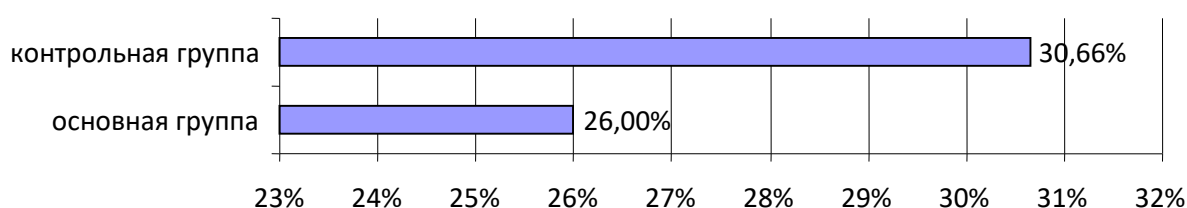


Рисунок 10 – Темпы прироста показателей прыжков в длину с места

Исследуя следующие три характеристики физической подготовленности детей – разгибание, сгибание туловища и наклон вперед, мы также не получили достоверных различий между конечными результатами. Но достоверно ($p < 0,05$) был установлен более высокий темп прироста по двум упражнениям – сгибание туловища ($4,44 \pm 0,18$ раз или 64,46%) и наклон вперед ($2,44 \pm 0,38$ см или 46,37%) в основной группе, чем в контрольной ($2,35 \pm 0,19$ раз или 39,20% – сгибание туловища; $1,76 \pm 0,16$ см или 42,37% – наклон вперед). По темпу прироста показателей разгибания туловища между группами различий не было получено «рис. 11».

Темпы прироста показателей разгибания, сгибания туловища и наклона вперед в %

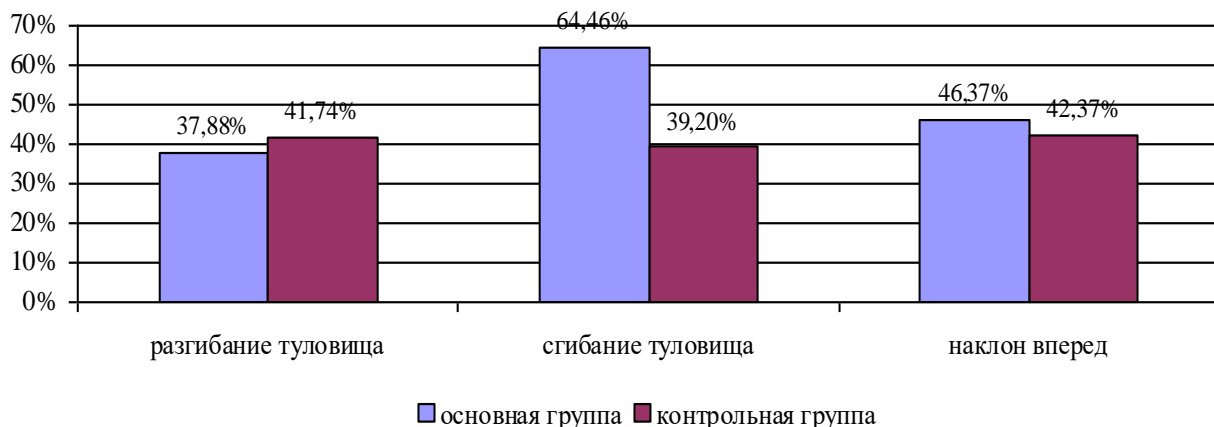


Рисунок 11 – Темпы прироста показателей разгибания туловища и наклона вперед (%)

Следующая исследуемая нами характеристика – бег на 500 м. Конечные результаты, полученные в основной группе ($2,79 \pm 0,14$ мин) были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем в контрольной ($3,2 \pm 0,14$ мин). Темп прироста результатов также был достоверно ($p < 0,05$) выше у детей основной группы ($0,88 \pm 0,12$ мин или 28,23% в основной; $0,49 \pm 0,11$ мин или 14,69%) «рис. 12».

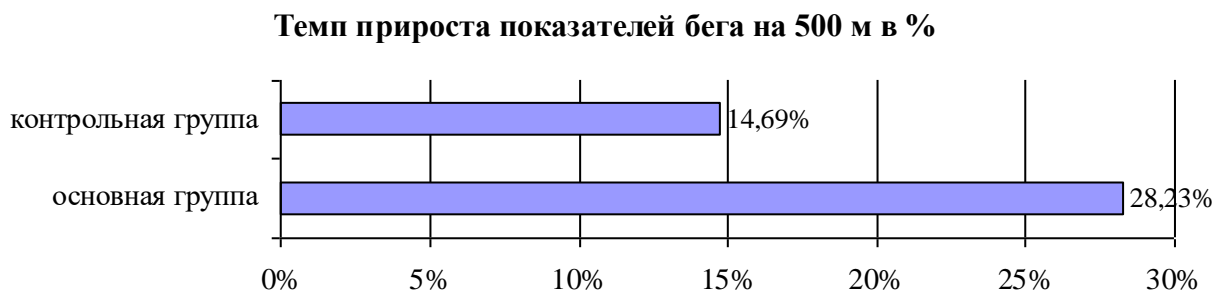


Рисунок 12 – Темпы прироста показателей бега на 500 м (%)

Последний исследуемый показатель – это метание мяча. Нами получены различия конечных результатов между группами, причем в основной ($213,06 \pm 12,5$ см) они оказались достоверно ($p < 0,05$) выше, чем в контрольной ($181,1 \pm 12,2$ см). Кроме того, темп прироста результатов метания также оказался достоверно

($p < 0,05$) выше в контрольной группе ($53,81 \pm 7,71$ см или 28,24% – в основной; $28,47 \pm 4,88$ см или 15,91% – в контрольной) «рис. 13».

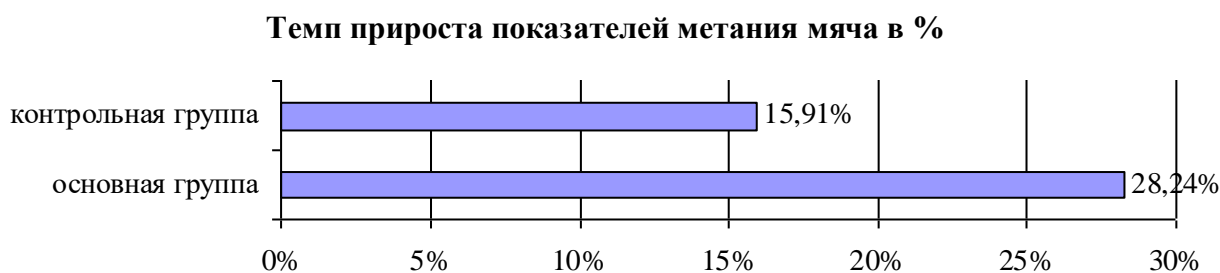


Рисунок 13 – Темпы прироста показателей метания мяча (%)

Научные исследования ряда авторов показывают, что у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в различных регионах нашей страны, выявлен различный уровень их физического развития, который, вероятно, отражает местные социально-экономические, экологические, национальные и другие условия и традиции жизни людей [2, 3, 5, 8].

Сравнивая полученные в нашем исследовании результаты физической подготовленности детей с показателями, полученными Ю.Н. Вавиловым (1985), мы отмечаем, что по многим характеристикам они не отличались, кроме бега на 30 м – конечные результаты у детей контрольной группы оказались ниже средних нормативов. Нормативы, приводимые Т.А. Тарасовой (2002) [12], по бегу на 500 м были выше наших исходных показателей, полученных в обеих группах, наклоны вперед и бег на 30 м выше, полученных нами конечных результатов также в обеих группах.

На низкие результаты при выполнении детьми контрольных упражнений, характеризующих развитие общей выносливости (бег на дистанции 500 м) и гибкость (наклон вперед из положения стоя) указывает также Е.А. Черепов (2002) [46]. Полученные нами результаты, характеризующие физическую подготовленность дошкольников, согласуются с данными, приведенными Т.В. Поповой (1998), исследовавшая физическую подготовленность дошкольников г. Санкт-Петербурга [48].

Подводя итоги анализа физической подготовленности дошкольников, следует отметить, что мы получили улучшение конечных результатов по всем исследуемым физическим качествам в обеих группах. Однако, в основной группе они оказались достоверно выше, чем в контрольной, по следующим видам упражнений – динамометрия кисти, бег на 50 м, челночный бег 3x10 м, бег на 500 м и метание мяча. Кроме того, нами было установлено, что темпы прироста показателей физической подготовленности в основной группе достоверно превышали темпы в контрольной группе по всем упражнениям, кроме прыжков в длину с места. Полученные данные, свидетельствуют, что физическая подготовленность детей основной группы к концу года значительно опередила таковую контрольной. Мы связываем эти различия с внесенными изменениями в подходах физического развития детей основной группы, а именно, дополнительные занятия по танцам и хореографии, направленные на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и совершенствование координационных способностей.

3.7 Динамика состояния опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста

Следующий исследуемый нами показатель физического развития – это состояние опорно-двигательного аппарата, а именно, осанки и стопы.

По результатам соматоскопического обследования у 87,50% детей основной группы и у 85,29% контрольной выявлены нарушения осанки, что превышает показатели (60,00%–66,60%), полученные в Г.А. Шориным с соавт. (1994), О.А. Новоселовой (1999), С.Б. Шармановой, А.И. Федоровым (1999), выявивших нарушение осанки у старших дошкольников г. Челябинска. Близкие им по значению результаты получены С.Г. Лемешевой (2000), Г.И. Нарскиным (2003), Н.В. Полтавцевой, Р.С. Красновой (2013) [46]. В то же время, по данным Е.Е. Романовой (1999) [48], нормальная осанка отмечается лишь у 3-5% детей

дошкольного возраста г. Санкт-Петербурга. Нами получены аналогичные показатели состояния осанки детей-дошкольников «рис. 14».

14

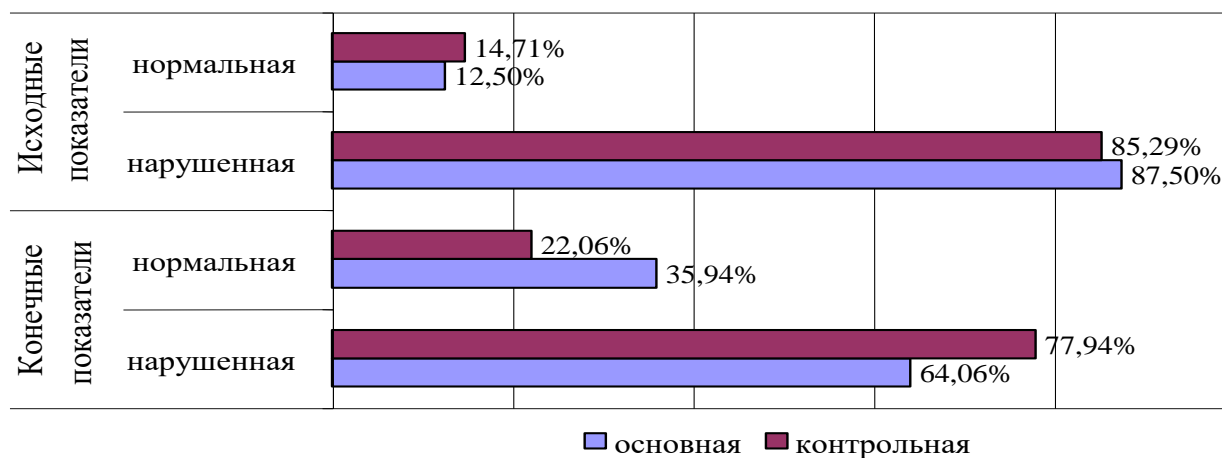


Рисунок 14 – Динамика состояния осанки дошкольников (в %)

Анализ плантограмм позволил установить, что 70,31% детей основной и 69,12% контрольной групп имели нарушения свода стопы. Наиболее частым нарушением свода стопы у детей основной группы являлось его уплощение (35,94%) и плоскостопие (14,06%), 20,31% имели повышенный свод. В контрольной группе 38,24% детей имели уплощенную стопу и 14,71% плоскую, с повышенным сводом было 16,18% детей. Близкие по значению результаты получены в исследовании Т.Н. Дороновой (2001) [46] – уплощение свода стопы и плоскостопие наблюдалось у 65% дошкольников г. Москвы. Результаты, полученные в процессе лонгитудинальных наблюдений Г.А. Шориным с соавт. (1994), О.В. Козыревой (1998), С.Г. Лемешевой (2000) [46] свидетельствуют, что от 55% до 67% детей старшего дошкольного возраста имеют нарушения свода стопы «рис. 15».

Приведенные выше неудовлетворительные данные о состоянии опорно-двигательного аппарата у дошкольников доказывают необходимость включения в содержание физического воспитания специальных упражнений, направленных на формирование навыка правильной осанки и укрепления мышц, фиксирующих осанку и стопу.

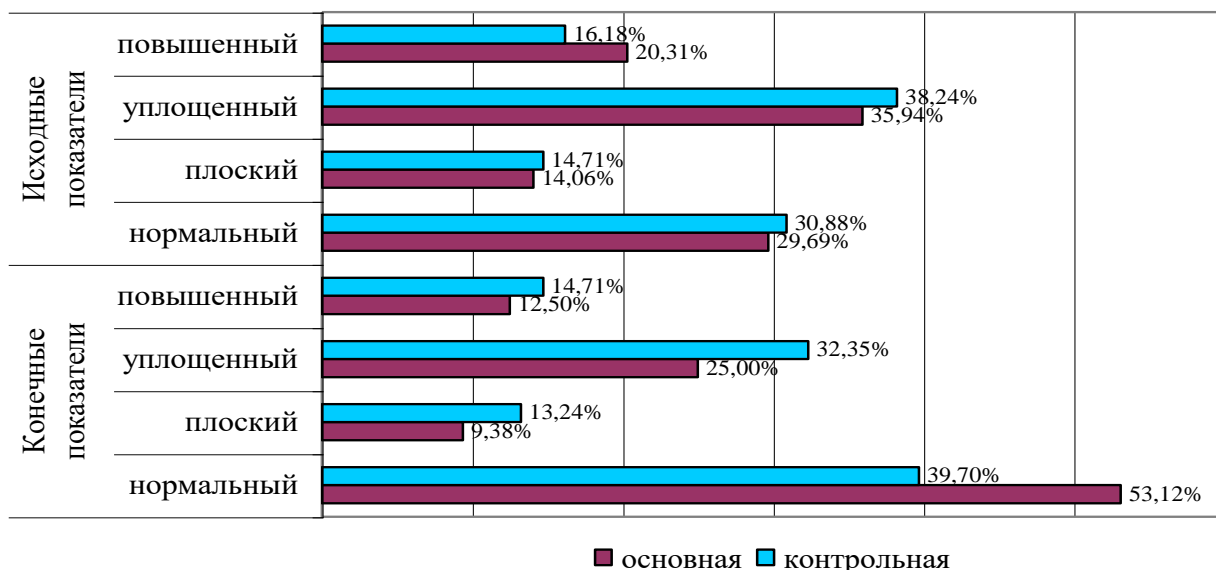


Рисунок 15 – Динамика состояния свода стопы дошкольников (в %)

В конце года мы отметили положительную динамику в обеих группах: с нарушением свода стопы в основной группе осталось 46,88% (улучшение на 23,43%), в контрольной – 60,30% (улучшение на 8,82%). Разница между группами в улучшении конфигурации свода стопы составила 14,61%.

В основной группе оставалось 25,00% детей с уплощением свода стопы и 9,38% с плоским сводом. В контрольной количество детей с уплощенным сводом уменьшилось до 32,35%, с плоским – до 13,24%. Количество детей с повышенным сводом в основной группе уменьшилось с 20,31% до 12,50%, а в группе сравнения – с 16,18% до 14,71%.

В целом, положительная динамика в сторону нормализации свода стопы у детей основной группы значительно превосходила группу контроля по всем показателям. Сводные результаты представлены в «табл. 6».

Таблица 6 – Динамика состояния опорно-двигательного аппарата детей (в %)

		Исходные показатели		Конечные показатели	
		Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)
Осанка	Нормальная	8 (12,50%)	10 (14,71%)	23 (35,94%)	15 (22,06%)
	Нарушенная	56 (87,50%)	58 (85,29%)	41 (64,06%)	53 (77,94%)

Свод стопы	Повышенный	13 (20,31%)	11 (16,18%)	8 (12,50%)	10 (14,71%)
	Уплощенный	23 (35,94%)	26 (38,24%)	16 (25,00%)	22 (32,35%)
	Плоский	9 (14,06%)	10 (14,71%)	6 (9,38%)	9 (13,24%)
	Нормальный	19 (29,69%)	21 (30,88%)	34 (53,12%)	27 (39,70%)

Анализируя в целом физическое развитие в течение года, надо сказать, что более высокие показатели нами были получены у детей основной группы. Так, показатели массы, длины тела, их средний прирост, весоростовой индекс и окружность грудной клетки оказались значительно выше, чем у детей контрольной группы. К тому же, в контрольной группе отмечено небольшое замедление физического развития. Отмечен положительный сдвиг у детей основной группы в сторону более гармоничного развития, улучшения осанки и свода стопы.

Сравнивая показатели физического развития исследуемых детей с детьми других городов России, мы выявили более высокие темпы прироста массы тела и весоростового индекса у детей основной группы, при этом, темп прироста длины тела в обеих группах оказался ниже среднероссийских показателей на 2-3 см. Кроме того, отмечен высокий уровень функциональных отклонений со стороны осанки по сравнению с другими регионами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение литературных источников способствовало более глубокому анализу исследуемой проблемы. Обобщение данных учебно-методической литературы показывает, что одной из главных задач становится обеспечение всестороннего развития дошкольников, так как в современных условиях жизни возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц, быстро реагировать на сигналы внешней среды, того же требуют и новые современные профессии.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что занятия танцевально-хореографическими упражнениями способствуют физическому развитию дошкольников 6-7 лет. У детей, систематически занимающихся хореографией и танцами, наблюдаются положительные изменения антропометрических показателей и показателей, характеризующих двигательную подготовленность. Особенно эффективными танцы и хореография являются для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и гибкости детей.

Анализируя в целом физическое развитие в течение года, надо сказать, что более высокие показатели нами были получены у детей основной группы. Так, показатели массы, длины тела, их средний прирост, весоростовой индекс и окружность грудной клетки оказались значительно выше, чем у детей контрольной группы. К тому же, в контрольной группе отмечено небольшое замедление физического развития. Отмечен положительный сдвиг у детей основной группы в сторону более гармоничного развития, улучшения осанки и свода стопы.

Сравнивая показатели физического развития исследуемых детей с детьми других городов России, мы выявили более высокие темпы прироста массы тела и весоростового индекса у детей основной группы, при этом, темп прироста длины тела в обеих группах оказался ниже среднероссийских показателей на 2-3 см.

Кроме того, отмечен высокий уровень функциональных отклонений со стороны осанки по сравнению с другими регионами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1 Формировать физическое развитие и физическую подготовленность у дошкольников при помощи танцевально-хореографических упражнений необходимо поэтапно, начиная с первых дней обучения.

Цель педагогического воздействия на первом этапе: формирование правильной осанки в свободных позициях ног у опоры. Здесь внимательно изучаются анатомо-физиологические и психологические особенности личности каждого ребенка, а занимающиеся дети знакомятся с элементами положения тела во время выполнения марша, бега, прыжков, упражнений на полу, в простейших движениях экзерсиса стоя у опоры и на середине зала.

Цель педагогического воздействия на втором этапе: формирование динамического стереотипа правильной осанки в условиях выполнения упражнений классического экзерсиса в центре зала. Это один из самых трудных этапов формирования осанки у дошкольников, который имеет некоторые особенности – при выполнении упражнений экзерсиса в центре зала тяжесть тела находится на опорной ноге, другая (работающая) в динамике на полу. Более сложным вариантом этого этапа является выполнение движений, когда работающая и опорная ноги находятся в динамике, при этом, как правило, все движения комбинируются с полуприседом (*demi plie*). На данном этапе продолжается работа по укреплению «мышечного корсета», профилактике плоскостопия и исправлению функциональных нарушений в осанке у дошкольников.

Цель педагогического воздействия на третьем этапе: стабилизирование навыка сохранения правильной осанки в различных условиях деятельности. На третьем этапе закрепляется и совершенствуется стереотип правильной осанки, выработанный ранее.

2 Реализовывать индивидуально-дифференцированный подход с учетом состояния опорно-двигательного аппарата каждого занимающегося на каждом

этапе формирования осанки, применяя разные уровни методики применения танцевально-хореографических упражнений для детей 5-6 лет.

3 Следовать методическим правилам применения танцевально-хореографических упражнений в структуре занятия:

– упражнения выполнять в определенном порядке, с постепенным включением в работу всех групп мышц;

– выворотные позиции ног заменить свободными, исключить такие сложные позиции, как пятая и четвертая;

– выполнять упражнения классического экзерсиса с I-й позиции, так как это менее сложно для дошкольников;

– применять упражнения подготовительного раздела классического экзерсиса, которые на начальном тапе занятий способствуют общему физическому развитию дошкольника;

– соблюдать ограничения амплитуды движений в шейном и поясничных отделах.

4 На начальном этапе обучения необходимо:

– применять минимум танцевальных элементов при максимальной возможности их сочетаний;

– использовать упражнения подготовительного раздела классического экзерсиса, способствующие укреплению мышечной системы, формированию правильной осанки, развитию чувства равновесия, координации движений, скорости реакции, двигательной памяти;

– обучать навыку рационального отталкивания и мягкого приземления с целью защиты локомоторной системы дошкольника от повреждений;

- давать упражнения для рук, содействующие развитию подвижности в суставах, пластичности, координации движений.

5 Следует учитывать, что упражнения *battement tendu* [батман тандю], *battement frappe* [батман фраппе] изучаются только в сторону; *demi plie* [деми плие], *grand plie* [гранд плие] по всем позициям; *battement tendu jete* [батман тандю жете]

по «точкам», с паузами; *rond de jamb par terre* [ронд де жамб пар тер] по «частям» с фиксацией положения; *releve* [релеве] на средних полупальцах; *battement picse* [батман пикке] в сторону и вперед.

6 В каждое занятие для поддержания интереса к двигательной деятельности, а, следовательно, и к процессу овладения навыком правильной осанки, целесообразно включать упражнения, направленные на развитие творческой фантазии у дошкольников.

7 Занятия по данной программе должны проводиться в танцевальном или спортивном зале, отвечающем всем гимнастическим требованиям. Наличие специальных станков и зеркал в зале необязательно, но желательно. Следует обращать внимание на внешний вид занимающихся детей.

8 По мере освоения хореографического материала дети должны участвовать в танцевальных мероприятиях различного масштаба.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Автандилов, Г.Г. Медицинская морфометрия / Г.Г.Автандилова. – М.: Медицина, 1990. – 379 с.
- 2 Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
- 3 Ананьева, Н.Н. Организация безопасности и жизнедеятельности дошкольников / Н.Н. Ананьева. – Томск: ТГУ, 2000. – С. 2-14.
- 4 Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
- 5 Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 296 с.
- 6 Башкиров, П.Н. Учение о физическом развитии человека / П.Н. Башкиров. – М.: МГУ, 1962. – 339 с.
- 7 Бунак, В.В. Антропометрия / В.В. Бунак. – М.: Издательство МГУ, 1941. – 91 с.
- 8 Бунак, В.В. Физическое развитие детей / Биология человека / В.В. Бунак. – М.: Мир, 1968. – 330 с.
- 9 Бутейко, К.П. Опыт внедрения метода в медицинскую практику / К.П. Бутейко. – СПб-М, 1990. – 224 с.
- 10 Браиловская, Л.В. Самоучитель по танам: вальс, танго, самба, джайв: серия «Стильные штучки» / Л.В. Браиловская. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224 с.
- 11 Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я Ваганова. – Л.: Искусство, 1973. – 180 с.
- 12 Вавилов, Ю.В. Обоснование спортивно-оздоровительной программы детей России / Ю.В. Вавилов, Н.А. Фомин, А.П. Исаев и др. // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: мат. Всерос. науч.конф. – Челябинск, 1997. – С. 15-17.

13 Виноградов, П.А. Основы физической культуры: учеб. Пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Шолдак. – Челябинск: ООО «Приоритет», 1996. – 275 с.

14 Виноградов, П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта / Составители В.Н. Жолдак, В.Г. Камалетдинов: Мат. Всесоюз. науч. конф. Часть I. – Челябинск: ООО «Приоритет», 1997. – С. 15-35.

15 Властовский, В.Г. Акселерация роста и развития детей / В.Г. Властовский. – М.: МГУ, 1976. – 279 с.

16 Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – Киев: Здоров'я, 1981. – 116 с.

17 Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144 с.

18 Горбунова, И. С. Применение методики АФК у детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушением осанки / И. С. Горбунова, Г. А. Буюк, Н. А. Пилюсян 4 // Повышение квалификации и переподготовка кадров в области физической культуры, спорта и туризма : материалы науч.-практ. конф., Минск, 28 мая 2009 г. / под ред. М. Е. Кобринского [и др.]. – Минск, 2009. – С. 32–35. – Библиогр.: с. 34–35.

19 Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: автореф. дисс. ... докт. пед. Наук / И.Ю. Горская. – Омск: СибГАФК, 2001. – С. 45.

20 Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дисс. ... докт. пед. Наук / А.А. Гужаловский. – М., 1980. – С. 94.

21 Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьников / А.А. Гужаловский. – Челябинск: Южно-Уральское издательство, 1980. – 151 с.

22 Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 215 с.

23 Денни, Г. Все танцы: сокр. пер. с франц. / Г. Денни, Л. Дасвиель. – Киев: Музичина Украина, 1983. – 108 с.

24 Кауль, Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. / Н. Кауль. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 352 с.

25 Кызим, П.Н Акробатический рок-н-ролл: Учеб. пособие / под общ.ред. П.Н. Кызим и А.Я. Муллагильдиной. – Харьков: Основа, 1999. – 136 с.

26 Дорохов, Р.Н. Место и роль оценки физического развития и соматотипирования при отборе и ориентации детей и подростков в спорте / Р.Н. Дорохов // Медицинские аспекты подросткового возраста. – Смоленск, 1979. – С. 41-43.

27 Доскин, В.А. Морфофункциональные константы детского организма: справочник / В.А. Доскин, Х. Келлер, Н.М. Мураенко, Р.В. Тонкова-Ямпольска. – М.: Медицина, 1997. – 288 с.

28 Иванова, А. В. Корректирующие упражнения при нарушениях осанки / А. В. Иванова // Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : материалы 2 Респ. науч.-практ. конф. 11–12 дек. 2000 г. – Минск, 2002. – С. 33–35.

29 Кассирский, И.А. Справочник по функциональной диагностике / И.А. Кассирский. – М.: Медицина, 1970. – 823 с.

30 Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

31 Методика устранения нарушений осанки и улучшения пропорций телосложения / Д. А. Бурмистров // IV Международный конгресс «Человек, спорт, здоровье»: материалы конгр., 23–25 апр. 2009 г., Санкт-Петербург, Россия = IV International Congress «People, Sport and Health»: proceedings of the Congr., 23–25

April, 2009, SaintPeterburg, Russia / под ред. В. А. Таймазова. – СПб., 2009. – С. 124–125.

32 Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков г. Ростов-на-Дону (от 5 до 17 лет). Автор-составитель Трушкин А.Г. – Ростов-н/Д: РГПУ, 2000. – 72 с.

33 Мур, А. Бальные танцы / А. Мур: пер.с англ. С.Ю. Бардиной. – М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 319 с.

34 Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании дошкольников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма издательство АСТ», 1998. – 272 с.

35 Основы физиологии человека. Учебник для высших учебных заведений /под ред. акад. РАМН Б.Н. Ткаченко. – Т. 3. Клинико-физиологические аспекты. – М.: Литера, 1998. – С. 4.

36 Осанка, ее нарушения и их профилактика средствами физ. Культуры : метод. рекомендации / Гос. ком. БССР по физ. культуре и спорту [и др.] ; сост.: А. И. Герус [и др.]. – Минск, 1991. – 43 с. – Библиогр.: с. 42–43.

37 Остапчук, О. Н. Комплексная коррекция плоскостопия и нарушений осанки у детей дошкольного возраста / О. Н. Остапчук, А. И. Солдатенкова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : Лечебная и адаптивная физическая культура сегодня – от 11 восстановления функций к здоровому образу жизни : материалы 11 Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апр. 2010 г. : / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. Гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский. – Минск, 2010. – С. 127–130.

38 Розенблюм, Д.Е. Научно-технический процесс и теоретические основы физического воспитания в общеобразовательной школе / Д.Е. Роземблюм // Некоторые закономерности двигательной активности детей и подростков: сб. трудов. – Вып. I. – М.: Моск. обл. пед. ин-т им. Н.К. Крупской, 1976. – С. 4-11.

39 Степанова, М.И. Физиология развития / М.И. Степанова, Н.Н. Куинджи, З.И. Сезанюк // материалы международной конференции посвященной 55-летию Института возрастной физиологии РАО (27-30 ноября 2000). – 408-409.

40 Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

41 Тихвинский, С.Б. Детская спортивная медицина / под ред. С.Б. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М. Медицина, 1991. – 547 с.

42 Ткаченко, Б.И. Основы физиологии человека / Б.И. Ткаченко. – Т. 2. – СПб., 1994. – С. 49-56.

43 Трушкин, А.Г. Педагогические основы применения инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: монография / А.Г. Трушкин. – Ростов-н/Д: РГПУ, 1999. – 186 с.

44 Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

45 Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 271 с.

46 Черепов, Е.А. Обоснование эффективности применения круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: автореф. дисс...канд. пед наук / Е.А. Черепов. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 96 с.

47 Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология / А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1978. – 187 с.

48 Эйдельман, Л.Н. Развитие двигательных способностей у детей дошкольного возраста средствами фитнес-технологий / Л.Н. Эйдельман, Ж.Е. Фирилева // Развитие теоретико-методологических основ физической культуры в условиях Болонского процесса: матер, науч.- практ. конф. «Герценовские чтения». – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – С. 56-59.

49 Эйдельман, Л. Фирилева Ж.Е. Фитнес-технологий в оздоровлении дошкольников / Л.Н. Эйдельман, Ж.Е. Фирилева // Практико-ориентированная

подготовка специалистов физической культуры в системе профессионального педагогического образования: межвуз. сб. науч.-метод. работ. – СПб.: РОСТ, 2006. – С. 150-153.

50 Эйдельман, Л.Н. Возможности применения хореографии и танца как средства формирования правильной осанки у дошкольников / Л.Н. Эйдельман // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер. науч.-практ. конф., поев. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию фак-та физ. культ. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – С. 207 - 212.

51 Эйдельман, Л.Н. Возможности применения элементов классического танца как средства формирования правильной осанки у дошкольников / Л.Н. Эйдельман // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч. - практ. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 194-198.

52 Эйдельман, Л.Н. «Танцевальный экзерсис» как вид учебных занятий для детей дошкольного возраста / Л.Н. Эйдельман // Технологии образования в области физической культуры: сб. науч. - метод, работ / под общ. ред. проф. Г.Н. Пономарёва, проф. А.Н. Кислого. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 55-58.

53 Эйдельман, Л.Н. Методические рекомендации и материалы к проведению занятий по программе «КЛАСС» / Л.Н. Эйдельман. – СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2009. – 44 с.

54 Эйдельман, Л.Н. Элементы классического экзерсиса, применяемые на занятиях с детьми 5-6 лет с целью формирования правильной осанки / Л.Н. Эйдельман. – СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2009. – 40 с.

55 Эйдельман, Л.Н. Некоторые аспекты применения фитнес-технологий в образовательном пространстве дошкольного учреждения / Л.Н. Эйдельман // Мир детства и образование: сб. матер. 3 Межд. научно-практ. конференции «Мир детства и образование» / под общ. ред. С.Ф. Багаутдиновой, Т.М. Бабуновой, Н.И. Левшиной, Л.И. Сайгушевой, М.А. Волченко. – Магнитогорск: Изд-во ГОУ ВПО МГУ, 2009. – С. 90-92.

56 Эйдельман, Л.Н. К вопросу о возможности применения элементов хореографии и танца с целью формирования правильной осанки у дошкольников / Л.Н. Эйдельман // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч.-метод. трудов. – СПб.: Белл, 2009. – С. 96-100.

57 Эйдельман, Л.Н. «Хореография» и «танец» и их место в формировании правильной осанки у дошкольников / Л.Н. Эйдельман // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч.-метод. трудов. – СПб.: Белл, 2009. – С. 106-110.

58 Bouchard, C. Sub maximal working capacity heart size in boys 8-18 years / C. Bouchard // Eur. J. Appl. Physiol. and occup. Physiol. – 2007. – Vol. 36. – № 2. – P. 115-126.

59 Cantwell, D.P. Psychiatric illness in the families of hyperactive children / D.P. Cantwell // Arch. Gen/ Psechiat. – 2008. – Vol. 27. – P. 414-417.

60 Holliday, M.A. Body composition and energy needs during growth / M.A. Holliday // Plenum Press. – 1978. – Vol.2. – P. 117-139.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методы оценки физической подготовленности (по Н.А. Ноткиной и др., 1998)

Статическое равновесие – контрольное упражнение выполнялось в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касалась коленного сустава опорой ноги, руки на пояс, глаза закрыты. Секундомер включался, когда ребенок принял устойчивое положение и закрыл глаза, и выключался в момент потери равновесия. Давались две попытки. Фиксировался лучший результат с точностью до 0,5 сек. Тест использовался для диагностики равновесия. Для детей 5 лет норма составляла 10 секунд.

Бег на 30 метров с высокого старта – для бега применялась прямая дорожка длиной 40 метров с обозначенной линией старта и через 30 м линией финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставился яркий ориентир (флажок). Детям давалось задание добежать до ориентира как можно быстрее (на линии финиша бег при этом не замедлялся). Точность измерения до 0,2 сек. Тест использовался для диагностики быстроты.

Челночный бег 3x10 м – бег выполнялся на ровной, не скользкой дорожке длиной 10 метров, ограниченной двумя чертами. За каждой чертой – другая черта, расположенная на расстоянии 0,5 м от первой. На линии старта лежали два маленьких мешочка с песком (или два пластиковых кубика). По команде испытуемый становился в положении высокого старта за первой стартовой чертой. По команде «Марш» он брал первый мешочек, бежал как можно быстрее к финишу и клал его на вторую линию, затем возвращался бегом к линии старта, брал второй мешочек и бежал с ним к финишу. Фиксировалось время от старта до момента, когда испытуемый положил последний мешочек на линию (с точностью до 0,1 с). Тест использовался для диагностики уровня развития быстроты и ловкости.

Прыжок в длину с места – тестирование проводилось в помещении, на пол клали гимнастический мат. Испытуемый становился носками к черте, полу-приседая, делал мах руками назад, затем резко выносил их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгал как можно дальше. Длина прыжка измерялась от черты до точки самого заднего касания ноги прыгуна с поверхностью. Фиксировалась длина прыжка (в см) в лучшей из двух попыток. Тест использовался для диагностики уровня развития скоростно-силовых качеств.

Разгибание туловища – испытуемый ложился бедрами и животом на гимнастическую скамейку (при этом верхние гребни подвздошных костей находились на уровне переднего края скамейки); руки за головой, ноги удерживались партнером.. У переднего края скамьи на пол был постелен мат. По команде испытуемый выполнял разгибание туловища с касанием веревки, натянутой на уровне поясницы, затем возвращался в исходное положение. Упражнение выполнялось максимальное количество раз в течение одной попытки. Тест использовался для диагностики уровня развития силы и силовой выносливости мышц спины.

Сгибание туловища – испытуемый ложился на спину, руки за головой, ноги удерживались партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде испытуемый выполнял сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращался в исходное положение. Упражнение выполнялось максимальное количество раз в течение одной попытки. Тест использовался для диагностики уровня развития силы и силовой выносливости мышц живота.

Наклон вперед-гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Измерение производилось на платформе высотой 40 см. Перпендикулярно ее поверхности прикреплялась

планка, на которой нанесена разметка (по 40 см вверх и вниз от уровня платформы).

Испытуемый становился на платформу, стопы на расстоянии 5 см друг от друга, носки у края платформы. Не сгибая коленей (если необходимо, ему помогал тестирующий), он наклонялся вперед, стараясь дотянуться руками как можно ниже. Положение максимального наклона сохранялось в течение 2-3 секунд (упражнение выполнялось без рывков). В качестве результата бралось расстояние в сантиметрах, на которое кончики пальцев рук опускались ниже (со знаком +) или выше (со знаком –) края опоры в лучшей из двух попыток. Тест использовался для диагностики уровня развития гибкости.

Бег на 500 м (выносливость) – выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость оценивалась по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 500 м (для детей 5 лет). Тест считался выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Точность измерения до 0,1 сек.

Метание набивного мяча – метание набивного мяча (1 кг) производился из положения сидя, ноги врозь. Мяч метался из-за головы прямыми руками с силой, из трех попыток фиксировался лучший показатель с точностью до 1 см. Тест использовался для диагностики скоростно-силовых качеств. Контрольные нормативы оценивались по Ю.М. Вавилову (1985).

**Шкала оценки темпов прироста физических качеств
детей дошкольного возраста (по В.И. Усакову, 1989)**

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
до 8	неудовлетворительно	за счет естественного роста
8-10	удовлетворительно	за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10-15	хорошо	за счет естественного роста и роста и целенаправленной системы физического воспитания.
свыше 15	отлично	за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений