

**Экспериментальное исследование**  
**«Бальная хореография и роль её средств на физическое развитие детей дошкольного**  
**возраста».**  
**Театр песни и танца «Сюрприз»**  
**Коллектив бального танца**

**База исследования:** МАОУ ДО «Алтайский районный детско-юношеский центр»; Театр песни и танца «Сюрприз», коллектив Современного бального танца; Руководитель: педагог дополнительного образования - Клиновицкая Надежда Сергеевна.

**Возрастная группа:** 2 младшая группа.

**Возраст детей:** 5-7 лет, 2 год обучения.

**Тема исследования:** «Роль средств бального танца на физическое развитие детей дошкольного возраста».

**Объект исследования:** физическое развитие детей.

**Предмет исследования:** физическое развитие детей средствами бального танца.

**Цель исследования:** охарактеризовать роль, содержание и средства бальной хореографии в процессе физического развития детей на подготовительном периоде обучения.

**Задачи исследования:**

- Определить ключевые понятия по проблеме и структурировать их.
- Раскрыть возрастные особенности физического развития дошкольников, занимающихся бальной хореографией.
- Охарактеризовать некоторые элементы из хореографии, используемые для развития физических качеств у обучающихся.
- Показать эффективность движений и фигур бального танца, используемых для физического развития детей дошкольного возраста, опытно-экспериментальным путем.

**Методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- эксперимент;
- методы обработки.

## **Введение**

В процессе занятий бальной хореографией происходит гармоничное физическое развитие детей. Это связано с тем, что в отличие от своих сверстников, дети, занимающиеся хореографией, получают достаточную двигательную нагрузку. В результате длительных занятий хореографией интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных элементов танца, равновесия, поворотов необходимы дополнительные физические упражнения для целенаправленного развития нужных качеств юного танцовщика. Часто возникает необходимость и в коррекции различных нарушений физического развития и осанки, являющихся следствием специфичной тренировки и чрезмерной нагрузки на определенные системы организма.

Таким образом, одной из важнейших задач современной хореографии является не только развитие высокого уровня исполнительского мастерства, но и своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата занимающихся танцем детей и подростков, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий. В связи с этим, особо актуальным в работе педагога – хореографа является овладение им основ многих естественнонаучных дисциплин, таких как возрастная анатомия и физиология, медицина, гигиена детей и подростков. Таким образом, навыки использования элементов развивающей и коррекционной гимнастики, направленной на подготовку обучаемого к танцевальной деятельности являются важным профессиональным составляющим педагога - хореографа.

### **1. Особенности физического развития детей, занимающихся хореографией**

Формирование и укрепление здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Это касается в первую очередь нервной системы, её опорно-двигательного аппарата.

Бальный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Занятие по бальному танцу включают:

- элементы классического экзерсиса;
- тренаж современной пластики;
- партерная гимнастика;
- методика изучения движений и фигур бального танца;
- рефлексия.

Всё это способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Физическое развитие – это качественные изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации, т.е. в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнения их взаимоотношений и процессов регуляции.

Нормальное физическое и психическое развитие – основные показатели здоровья детей.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей детей на ранних этапах развития.

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

Для повседневной оценки физического развития детей в процессе педагогической деятельности достаточно учитывать основные антропометрические показатели: длину и массу тела. В 5-7 лет наблюдается наиболее интенсивное нарастание длины и массы тела (период второго вытягивания), годовой прирост в это время может составлять 7-10 см.

Важной особенностью физического развития является и учет диалектического взаимодействия наследственных, социальных и социально-экологических факторов.

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

Физическая нагрузка на организм ребенка во время тренировки юных танцовщиков по своей плотности и интенсивности практически равняется нагрузке юных спортсменов. Между суточной двигательной активностью и здоровьем дошкольников существует тесная взаимосвязь. Дефицит движения, или гипокинезия, вызывает многообразные морфологические и функциональные изменения организма. Но для танцовщиков характерна гиперкинезия – чрезмерная двигательная активность. Характерная и основная причина этому – ранняя специализация детей в танце и высокая плотность физической нагрузки на тренировке.

Часто приходится сталкиваться с таким распространенным явлением среди детей, как нарушение осанки. В таком случае сами занятия хореографией являются важным корректирующим фактором телосложения. В то же время специфическая нагрузка во время тренировок также может привести к нарушениям осанки.

В результате напряженных нагрузок в организме происходит ряд закономерных изменений: уменьшение его энергетических, ферментных и пластических ресурсов, изменение химизма крови, накопление продуктов распада и т. д. Все это ведет к изменению общего состояния занимающихся, появлению чувства усталости, падению работоспособности. Например, тазобедренный сустав юного танцовщика имеет гораздо более высокую амплитуду движений, чем у других людей и значительную выворотность ног. Выворотность – основное условие исполнения танца, вырабатывается упорным трудом с юных лет. Большая выворотность ног достигается благодаря наличию врожденной неглубокой вертлужной впадины, хорошей супинации бедра и голени в коленном суставе, расслаблению пронаторов бедра. Сильный наклон таза ведет к появлению поясничного лордоза, в результате возникает быстрое утомление мышц и патологические изменения. Наклон таза кзади делает спину плоской.

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

Стопа – наиболее вариабельный отдел скелета, здесь могут встречаться и сверхкомплектные кости. От постоянных чрезмерных нагрузок могут возникнуть перестроечные процессы костей, которые ошибочно принимают за травматические переломы. Это явление обратимо при снижении нагрузки.

Уровень суточной двигательной активности, способствующей нормальному росту, физическому развитию и сохранению, и укреплению здоровья, считается нормой и применяется в качестве основного критерия для оптимизации организации танцевальной деятельности дошкольников.

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

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия и в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений в окружающей обстановке.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

В дошкольном возрасте имеются большие возможности для коррекции развития детей, оптимизации двигательного режима, приобщения к здоровому образу жизни.

Исходя из природной любознательности этого возраста, наличие хороших учебных качеств как интерес, мотивация, активное развитие самосознания, можно сделать вывод о том, что в этом возрасте взрослые должны в полной мере способствовать всемерному гармоничному физическому развитию, в частности использования занятий хореографией, особенно средствами бального танца.

## 2. Возрастные особенности дошкольников

Таблица 1

Физический рост и развитие	Особенности поведения	Советы педагогу
Развитие детей младшей группы (5—7 лет)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руки и ноги растут быстрее тела, мышцы не развиты, большая весовая нагрузка</li> <li>• общее управление телом - хорошее, координация глаз и рук улучшается к 7 годам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• высокий уровень активности</li> <li>• стремление к общению</li> <li>• стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо</li> <li>• понимание различий пола</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация подвижных упражнений при ограничении прыжков и бега, прыжки лёгкие (зайцы, лягушка – приземление в партер)</li> <li>• полезно заниматься с детьми в партере</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система</li> <li>• недостаточное развитие анализаторного аппарата: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стремление получить время на самостоятельные занятия</li> <li>• ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</li> <li>• не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения</li> <li>• ребёнок плохо ориентируется в пространстве и времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование ритмических видов деятельности; быстрая смена деятельности</li> <li>• осторожное увеличение физической нагрузки</li> <li>• чередования быстрых темпов с умеренными и медленными.</li> <li>• растяжка без боли, тянутся сами</li> <li>• работа по 6 позиции до 7 лет</li> <li>• обеспечение конкретности поручений и творческой свободы детей при их выполнении</li> <li>• контакт – лицом к воспитанником, зеркально</li> <li>• использование специальных упражнений на ориентировку в пространстве</li> </ul>
--	--	---

Таким образом, дошкольный возраст – это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществленных каждым ребенком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат.

### 3. Методы физического развития детей. Механизм влияния танцевальных упражнений на развитие детей

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

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

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

Повышение функциональных возможностей системы возможно только при условии постепенного повышения нагрузок. Между используемыми нагрузками должен быть

определенный оптимальный интервал: при его укорочении повторная нагрузка будет приходиться на неполное восстановление – при сохранении такого режима это чревато перенапряжением и переутомлением; если интервал превышает оптимальное время, то повторная нагрузка будет приходиться не на фазу суперкомпенсации с повышенной работоспособностью организма, а на период возвращения его к исходному состоянию, что исключает повышение функциональных возможностей организма.

В организации нагрузок для формирования здоровья следует исходить из подбора средних по значениям нагрузок, учитывать текущее состояние организма человека и соответствовать ему.

Режим коррекционной деятельности целиком обусловлен состоянием здоровья занимающихся, характером и тяжестью нарушений здоровья, степенью потери тренированности.

#### **4. Принципы, формы построения, средства и содержание занятий по бальному танцу**

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

Важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо при чрезмерных требованиях к превышению физиологических возможностей, к срыву нормальной деятельности организма.

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

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

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

Суммарная нагрузка, используемая в процессе обучения, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значительно увеличивается параметров нагрузки.

Успешное и длительное совершенствование физических качеств указанным путем невозможно без обеспечения известной меры прочности их основы и поэтапного закрепления достигнутых сдвигов.

Основной формой организации физического развития обучающихся коллектива является занятие бальным танцем. Занятия могут проводиться в группе, либо в индивидуальном порядке.

#### Организация занятий:

Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста учащихся и учебных задач. На 2 год обучения, в группе начальной подготовки, рекомендуется использовать 2-4 часа в неделю.

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

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

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

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

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

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

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

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

Заключительная часть занятия продолжительностью 3-5 минут. Предназначена для постепенной нормализации двигательной активности обучающихся и восстановления дыхания.

Одежда для занятий не должна стеснять движений, должна хорошо пропускать воздух, поэтому лучше, чтобы она была из натуральных тканей. Обычно это купальник – для девочек, трико и майка для мальчиков. На ногах чешки или мягкие туфли. Для занятий на полу используют коврик.

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

К средствам бальной хореографии относятся – подготовительные движения, вращения, трюковые элементы. Экзерсис у станка предназначен для подготовки опорно-двигательного аппарата для исполнения сложных элементов на середине зала. Упражнения

для первого занятия должны быть простыми, но включать в себя определённую трудность для исполнителя. Доступная выполнимость упражнения – залог успеха первых занятий. Если же обучающиеся быстро и правильно выполняют учебное задание, то в следующих занятиях можно предложить более сложное по технике исполнения (изменение темпа, амплитуды движений), благодаря этому педагог может держать обучающихся в состоянии мобилизационной активности. Если такое состояние будет сохраняться в течение каждого занятия, то у обучающихся формируется психологическая ориентация на продуктивную работу.

Так для детей 5-7 лет достаточно эффективны простые общеразвивающие упражнения. Необходимо максимально разнообразить упражнения, использовать различные исходные положения, скорость и амплитуду движения, и т.д. основная задача в занятиях с детьми этого возраста – сформировать, возможно большее количество простейших двигательных навыков.

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

Наиболее эффективным способом развития гибкости является выполнение упражнений сериями (по несколько повторений в каждой). Для плечевых и тазобедренных суставов можно использовать подходы от 10 до 20 повторений (в 5-7 лет) и от 20 до 40 (в 13-17 лет). Пассивные и статистические упражнения увеличивают массу мышц и укрепляют связочный аппарат.

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

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

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

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

Для достижения результативности исполнения движений требуется большее число повторений. Исправление ошибок и неточностей должно быть последовательным. Необходимо следить за тем, чтобы приобретаемые навыки не превращались в динамические стереотипы. Это важно ещё и потому, что с возрастом, в соответствии и с изменениями размеров тела, изменяется и техника движений. Сгибание и разгибание конечностей, амплитуда движений, частота повторений, должны воздействовать на те или иные группы мышц. По мере освоения комплекса, отдельные упражнения могут выполняться с нарастающей интенсивностью и с большим количеством повторений. Каждое упражнение следует выполнять под музыку.

В последние годы актуальным средством коррекции является **музыкотерапия:**

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставлю на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства:

произведение золотого фонда музыкальной культуры. Использую классическую музыку в целях музыкальной терапии.

**Улыбкотерапия:** новое направление, с помощью которого, как считают медики, здоровье детей станет крепче от улыбок педагогов. Улыбка - это внешний показатель нашего внутреннего состояния. Мы улыбаемся, когда счастливы, влюблены, у нас хорошее настроение, наша жизнь наполнена радостью. Если вы радуетесь — приходят в тонус все внутренние железы, вырабатываются гормоны, которые активизируют тело, придают быстроту уму и легкость решениям. Как полагают врачи, в улыбающемся педагоге дети видят друга, и учиться им нравится больше. Очень важна на занятии и улыбка самого ребёнка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Корригирующие и стрейтчинговые упражнения:** упражнения на занятиях учитывают возрастные особенности детей, включая в себя систему игрового стрейтчинга и комплекс корригирующих упражнений в партере, не только развивает необходимые для хореографии качества, но и укрепляет здоровье детей.

**Гимнастика:** среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата основным средством коррекции является гимнастика, так - как только с помощью гимнастики можно создать мышечный корсет. Активные упражнения партерного экзерсиса, укрепляющие спину и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, доведут до автоматизма привычку к правильному, рациональному положению тела в пространстве.

Упражнения партерного экзерсиса, используемого на занятиях коллектива, способствуют:

- a. укреплению мышц спины,
- b. укреплению брюшного пресса, внутренней группы мышц бедер,
- c. релаксации связок голеностопа, коленных и тазобедренных суставов, что в конечном итоге способствует развитию физических данных для занятий хореографией, а именно шага,
- d. выворотности, подъема и гибкости.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- a. упражнений сидя на полу,
- b. упражнений лежа на спине,
- c. упражнений лежа на боку,
- d. упражнений лежа на животе и упражнений парами.

Каждый из разделов имеет свои задачи. Все упражнения нацелены на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

Обязательным средством реабилитации и профилактики наряду с другими являются специальные упражнения для стоп, которые широко использую на своих занятиях.

**Упражнения в ходьбе:**

- Ходьба на носках;
- С поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь;
- На наружном и внутреннем своде;
- "Гусиный шаг";
- На носках в полуприседе;
- На носках с высоким подниманием бедер;
- Танцевальные шаги на полупальцах.

**Упражнения в исходном положении стоя:**

- Поднимание на носках вместе и попеременно (releve);

- Перекат с пятки на носки обратно;
- Полуприсед и присед на носках (demi и grand plie).

#### **Упражнения в положении сидя:**

- Оттягивание носков;
- Круговое движение стоп (rond).

Кроме того, включение в занятия **прыжков** на полупальцах, прыжков из положения сидя является также профилактикой и реабилитацией плоскостопия.

### **5. Организация и методы исследования. Анализ полученных результатов**

Выборка исследования включала 14 детей 5-7 лет, занимающиеся хореографией в течение 1-2 лет.

После контрольного тестирования в группе проводились дополнительные занятия по бальному танцу. Занятия проводилось два раза в неделю по 2 академических часа в течение 1 года. Всего было проведено 72 занятия. Структура занятий была построена в соответствии с требованиями, изложенными в предыдущей главе.

Подготовительная часть продолжительностью 10-20 минут включала разнообразные, простые в координационном отношении упражнения (ходьба, бег, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений для первой части урока определялась его задачами и содержанием.

Основная часть занятия продолжительностью от 40 до 50 минут, содержала комплекс упражнений у станка, партерную гимнастику, включающая элементы бальной хореографии, танцы, рефлексия.

Таким образом, в основной части занятий включались упражнения бальной хореографии.

Заключительная часть - продолжительность 10-20 минут. Включались упражнения для постепенной нормализации двигательной активности обучающихся и восстановления дыхания, рефлексия, игровая технология.

Исследование проводилось в течение 1 года. В начале исследования (ноябрь 2017) определялся исходный уровень здоровья детей. Далее определялась осанка и сводчатость стопы. В группе определяла уровень физического и психического развития. Далее проводилась коррекция осанки и плоскостопия в группе с использованием различных методов и средств. В начале ноября 2018 г. проводилось конечное тестирование. Полученные результаты подвергались статистической обработке, по ним строилось обсуждение и выводы.

Для тестирования физических качеств, занимающихся используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Методика определения осанки: стоматоскопическое и антропометрическое исследования позвоночника помогают диагностированию его искривлений. Искривления позвоночника в сагиттальной плоскости (кифозы и лордозы) диагностируют с помощью кифозомера или спущенного от шейного позвонка перпендикуляра.

Возможны следующие дефекты осанки:

Круглая осанка характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые, грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи "свисают" вперед, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.

При сутулой осанке ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед.

Для лордотической осанки характерно увеличение поясничного изгиба. Угол наклона таза увеличивается, живот выпячивается. При кругловогнутой спине увеличены изгибы в грудном и поясничном отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен, ягодицы резко выступают назад, живот вперед, грудная клетка впалая, талия несколько укорочена.

При плоской спине недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Переднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Ребенок держится напряженно, подчеркнуто прямо, движения его неуклюжи.

Косая спина (асимметричная осанка) возникает при асимметричном положении плечевого пояса и таза, разной длине ног или косом положении таза. Если не принять мер для исправления осанки, могут возникнуть изменения в межпозвонковых дисках и костной ткани, характерные для тяжелого заболевания – сколиоза. При осмотре определяют симметричность линий плеч, гребешковых линий таза, лопаток ток подъягодичных складок.

При исследовании стопы самым доступным является плантографическое исследование по Чижину.

Для диагностики состояния отделов стопы необходимо снимали отпечаток ее подошвенной части – плантограмму.

В начале исследования, тестирование показало, что физическое развитие детей было невысоким. Так, из общего числа у 3 девочки и 2 мальчика обнаружены начальные стадии нарушений осанки и сводчатости стопы, и практически у половины (46,6 %) были обнаружены определенные признаки отставания в физическом развитии (низкий уровень развития физических качеств, преимущественно гибкости, силы, быстроты, выносливости).

Занятия танцем способствуют более гармоничному физическому развитию. Более того, проводимая коррекционная гимнастика также способствовала более выраженному оздоровлению детей. Поэтому в конце исследования произошли существенные изменения: нарушения осанки уже не наблюдались, а лишь у 1 сохранились признаки плоскостопия.

В начале занятий у 7 детей (50%) наблюдался низкий уровень развития физических качеств, у 5 детей (34 %) – средний и у 2 (16 %) – высокий.

В конце исследования: лишь у 3 детей (20,0 %) наблюдался низкий, у 4 детей (26,7 %) – средний и у 8 (53,3 %) – высокий уровни развития физических качеств.

Таким образом, нами доказана эффективность бальной хореографии, как в гармонизации физического развития, так и в формировании двигательных качеств.

Заметные изменения произошли под влиянием занятий бальным танцем и в способности детей ориентироваться в пространстве.

На основании критериев общефизического и двигательного развития по результатам контрольных занятий и анализа тестов можно сделать вывод, что обучающиеся 2 младшей группы коллектива бального танца:

- имеют навык сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;
- умеют координировать работу головы, корпуса, рук и ног;
- увеличилась гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок и мышц;
- значительно улучшились темпо-силовые показатели у всех детей;
- знают основные направления движения, умеют использовать пространство класса относительно зрителя;
- сохраняют высокий уровень двигательной активности на протяжении всего занятия.

На основании критериев музыкально-ритмического (слух, ритм) и эмоционального (пластическая передача характера и настроения музыки, положительное влияние уроков на эмоциональное состояние учащихся) развития мы можем сделать вывод, что обучающиеся:

- знают, что любое танцевальное движение исполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки;

- умеют распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный и т.д.);

- получают удовольствие от занятий танцем.

В результате проведённого исследования мной были сделаны **выводы**, что занятия хореографией оказывают значительное влияние на физическое развитие ребенка.

### **Заключение**

Для успешного овладения танцевальными движениями дошкольниками важно их гармоничное физическое развитие. Занятия танцем способствуют более гармоничному физическому развитию. Однако, часто дети нуждаются в коррекции двигательных качеств. В данной работе рассматривается физическое развитие детей средствами бального танца.

В процессе работы были определены минимальный (дающий общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие и способствующий оздоровлению ребёнка) и оптимальный (позволяющий говорить о начале формирования танцевальной культуры) набор движений, классического, бального танцев, которые могут усвоить обучающиеся в условиях ограниченного времени и которые смогут наиболее повлиять на постановку корпуса, рук, ног, головы. Научить приёмам правильного дыхания, развить свободу и грациозность движений, улучшить их координацию.

В практической части работы нами рассмотрены методы, формы, средства бального танца и организация занятий с использованием коррекционной гимнастики, а также изложены их содержание.

Таким образом, нами доказана эффективность бального танца как в гармонизации физического развития, так и в формировании физических качеств, необходимых для успешного овладения детьми, занимающихся в системе дополнительного образования хореографией.

### **Список литературы**

1. Барышникова Т. Основы хореографии. – М., 2001. – 272 с.
2. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка). – М.: ИЦ "Академия", 2002. – С. 393-398.
3. Безуглая Г.А. Координация музыкального и хореографического материала в процессе осуществления музыкального сопровождения урока классического танца // Вестник академии русского балета имени А.Я Вагановой. – №7, 1999. – с. 142-151.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. – М., 1966. – 349 с.
5. Борисов А. Балетная школа //Выпуск I. – Самара, 1991.
6. Борисов-Дрондин А.Н. Танец классический: терминология и пластическая структура элементов экзерсиса //Учебно-методическое пособие. – Самара, 2003.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М., 1984. – 342 с.
8. Васильев О.С. Этнофитнес и культура движения // Современные эстрадные танцы, № 1 (13), 2003. – С 42-43.
9. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. Выпуск I, 1975.

10. Грибанова М.А. Упражнения для развития выворотности в начальных классах// Вестник академии русского балета имени А.Я. Вагановой – № 6, 1998. – С. 23-27.
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: ВЛАДОС, 1999.
12. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
13. Иваницкая И.Н. Двигательная активность и здоровье детей. – М.: Медицина, 1987. – с. 27-29.
14. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека с основами динамической и спортивной морфологии. – М., 1985.
15. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А.Колодницкий. - М.: Просвещение, 1997
16. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – Л., 1986.
17. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1984.
18. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. – М., 1979.
19. Макарова Г.А. Спортивная медицина. – М.: Советский спорт, 2002.
20. Матюгин И.Ю. Школа эйдетизма. Развитие памяти, образного мышления, воображения. – М., Изд-во Эйдос, 1997.
21. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М., –Педагогическое общество России. – 1998.
22. Пин Ю., Техника исполнения европейских танцев (5 пособий).
23. Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика. – М.: Педагогика, 1976.
24. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. – М.: Медицина, 1996.
25. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986. – 192 с.
26. Темлянцева С. Н., Теория и методика преподавания латиноамериканского бального танца (методические рекомендации и программа). Барнаул, 1998г.
27. Темлянцева С. Н., Композиция и постановка танцев (методические рекомендации и программа). Барнаул, 1998г.
28. Фомин Н.А. Физиологические основы физического воспитания. – М., 1981. – с. 44-45.
29. Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия. – М., 2004. – с. 64-69.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001. – с. 175-178.
31. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1995. – с. 48-54.
32. Шамина Л. Работа с самодеятельным коллективом. – М.: Музыка, 1983. – 184 с.