

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и
спорта

Заведующий кафедрой
канд.пед.наук, доцент
И. В. Стародубцева

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ РИТМИКИ С УЧЕНИКАМИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ
И МЕТОДОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа
«Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта»

Выполнила работу
студентка 3 курса
заочной формы обучения

Кидаева Наталья Олеговна

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры гуманитарных
и естественнонаучных основ
физической культуры и спорта

Завьялова Татьяна Павловна

Рецензент
к.п.н. доцент кафедры специальной
подготовки ТИПК МВД России

Бакулин Николай Петрович

Тюмень, 2020 год

АННОТАЦИЯ

В диссертационном исследовании рассматривается проблема использования средств и методов танцевального спорта при организации занятий ритмикой с учениками общеобразовательной школы средства разностороннего развития учащихся.

Для исследования выбрана параллель пятых классов МАОУ СОШ №15 города Тюмени. В ходе исследования разработана программа использования упражнений танцевального спорта на уроках ритмики и экспериментальная проверка ее эффективности. Выделены три содержательных компонента программы: эстетический, двигательный и гендерный. Обосновано содержание программы, которая реализовывалась на трех этапах: на первом этапе учащиеся приобретали теоретические знания и практические умения по выполнению основных танцевальных элементов; в процессе второго этапа была доведена до совершенства техника танцевальных упражнений, сформированы физические качества и нравственно-волевые черты поведения; на третьем этапе развивалась способность детей создавать новые композиции, соответствующие индивидуальным возможностям каждого ученика. В основу двигательного компонента положены латиноамериканские танцы: ча-ча-ча и джайв. Определены танцевальные упражнения как основные формы занятий и способы организации учебной деятельности.

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ РИТМИКОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА.....	10
1.1. Танцевальный спорт как универсальное средство общего развития школьников.....	10
1.2. Соревнования по танцевальному спорту как способ популяризации здорового образа жизни среди школьников.....	13
1.3. Необходимость введения методов танцевального спорта в учебный процесс на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе.....	17
1.4. Цели и задачи организации занятий по ритмике с использованием средств и методов танцевального спорта в общеобразовательной школе...	21
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	28
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ РИТМИКОЙ С УЧЕНИКАМИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА.....	34
3.1. Оценка эффективности организации занятий ритмикой с учениками общеобразовательной школы с использованием средств и методов танцевального спорта	34
3.2. Результаты исследования.....	37
ВЫВОДЫ.....	40

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ	51
Пояснительная записка	61
Характеристика программы	63
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	65
Тематическое планирование	68

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

КК - контрольные классы.

ЭК - экспериментальные классы.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Важным мотивационным стимулом для современных учащихся к занятиям физическими упражнениями является повышенное внимание к красоте своей внешности, поэтому занятия ритмикой в школе должны строиться так, чтобы они были оправданы не только с физической, медицинской и функциональной точек зрения, но и с эстетической точки зрения. Учитывая это, повышение интереса школьников к физической культуре возможно путем выбора средств, обладающих высоким эстетическим потенциалом.

Одним из таких средств являются танцевальные упражнения, которые приобретают все большую популярность, поскольку формируют осанку, гармонично развивают мышцы, движения становятся красивыми и грациозными.

Ведущее место среди танцевальных упражнений занимают упражнения с элементами спортивного бального танца, которые всесторонне совершенствуют двигательные и эмоциональные способности учащихся. Они являются эффективным способом оздоровительной физической культуры, способствуют формированию культуры движений, развитию систем и функций организма, формированию осанки школьников. Кроме того, танцы способствуют их интеллектуальному развитию и художественному воспитанию, формируют эстетическую культуру школьника, его способность воспринимать, понимать и ценить прекрасное.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о значительном интересе специалистов по физической культуре и спорту к проблеме развития хореографии в современных школах. Это связано с тем, что танцевальные упражнения являются одним из факторов повышения физической и технической подготовленности учащихся.

Таким образом, актуальность нашего исследования определяется, с одной стороны, ценностью и значимостью методик, используемых в

спортивных танцах, как средства разностороннего развития школьников, с другой – отсутствием решения данной проблемы в научно-методической литературе, что и обусловило выбор темы исследования.

Данное противоречие актуализирует значимость проблемы использования танцевальных упражнений на уроках ритмики в общеобразовательной школе как средства разностороннего развития учащихся.

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка значимости разработки методики организации занятий ритмики с учениками общеобразовательной школы с использованием средств и методов танцевального спорта и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования: образовательный процесс на уроке ритмики в общеобразовательной школе с использованием средств и методов танцевального спорта.

Предмет исследования: содержание, структура и логика уроков ритмики с учениками общеобразовательной школы с использованием средств и методов танцевального спорта.

Гипотеза исследования: разработка методики внедрения элементов танцевального спорта в общеобразовательную деятельность школьников как средства разностороннего развития школьников позволит улучшить состояние соматического здоровья учащихся общеобразовательных школ с большим успехом, чем традиционные методы обучения, а также позволит в наибольшей степени увеличить интерес школьников к внеучебной жизни школы, а следовательно разнообразить их досуг, увлечения и контактирующие способности.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Теоретически обосновать особенности использования средств и методов танцевального спорта на уроках ритмики в общеобразовательной школе.

2. Выявить отношение учителей ритмики и учащихся к использованию танцевальных упражнений в учебном процессе.

3. Разработать программу с использованием средств и методов танцевального спорта для уроков ритмики в общеобразовательной школе.

4. Экспериментально обосновать организацию занятий ритмикой с учениками общеобразовательной школы с использованием средств и методов танцевального спорта.

Методы исследования. Для проведения исследования в работе применялись такие методы исследования, как: обзор, анализ и обобщение данных литературных источников о состоянии проблемы исследования, анализ и систематизация различных точек зрения, обозначение собственной позиции автора о целях и задачах организации занятий по ритмике с использованием средств и методов танцевального спорта в общеобразовательной школе. Также для проведения исследования применялись эмпирические методы исследования в виде опытно-эмпирического исследования с целью определения эффективности организации занятий ритмикой с учениками общеобразовательной школы с использованием средств и методов танцевального спорта.

Практическая значимость исследования. В результате проведения исследования выделены три содержательных компонента программы: эстетический, двигательный и гендерный. Обосновано содержание программы, которая реализовывалась на трех этапах: на первом этапе учащиеся приобретали теоретические знания и практические умения по выполнению основных танцевальных элементов; в процессе второго этапа была доведена до совершенства техника танцевальных упражнений, сформированы физические качества и нравственно-волевые черты поведения; на третьем этапе развивалась способность школьников создавать новые композиции, соответствующие индивидуальным возможностям каждого ученика. В основу двигательного компонента положены: латиноамериканский танец (ча-ча-ча и джайв). Определены танцевальные

упражнения как основные формы занятий и способы организации учебной деятельности.

Полученные результаты могут быть использованы:

- при разработке и подготовке лекционных курсов, методических пособий, методических рекомендаций в учебном процессе факультетов и вузов физкультурного профиля, организаций хореографического образования, педагогических заведений среднего профессионального образования для подготовки специалистов по физической культуре и танцевальному искусству;

- в системе подготовки специалистов по физической культуре и танцевальному искусству;

- на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов по физической культуре и танцевальному искусству;

- педагогами, организующими уроки ритмики в общеобразовательных школах с целью улучшения состояния соматического здоровья учащихся и повышения мотивации детей к физической активности.

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №15 г. Тюмень. В качестве контрольных и экспериментальных классов была выбрана параллель пятых классов, обучающихся в данной школе.

Структура работы: исследовательская работа состоит из введения, трёх глав, выводов, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ РИТМИКОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

1.1. Танцевальный спорт как универсальное средство общего развития школьников

Танцевальный спорт является одним из познавательных видов деятельности, в котором танцоры учатся понимать музыку, познавать свое тело и выражать свои чувства через движение.

Танцевальный спорт - это один из видов спорта, приносящий радость молодым спортсменам. Расположенный на стыке искусства и спорта, танцевальный спорт позволяет развивать физические, творческие, когнитивные, экспрессивные, эмоциональные способности, а также является одним из самых приятных способов заниматься физической активностью и, безусловно, одним из самых эффективных способов повышения морального духа и качества жизни.

Согласно У. Сореллу, танец - это «первый язык человечества, способный вызвать самые глубокие, самые тонкие и длительные резонансы нашего сознания. Это человеческий язык до его синтеза» [33].

Танец позволяет осуществлять прямую невербальную коммуникацию со зрителями, так как танцоры могут передавать чувства, эмоции посредством мимических и гармоничных движений.

Танцевальный спорт - это восхитительное сочетание спорта и искусства, которое обрело новое признание в последние годы с чрезвычайной популярностью таких шоу, как «Танцы со звездами», при этом, спортивные танцы - это ещё и веселое занятие для всех возрастных категорий, которое имеет много преимуществ.

Н. Нэстасе в своих работах утверждает, что «танец - это выражение человеческого существования, создание независимого духа индивидов и их

стремления к социальной идентичности, способ переживания чувств, адаптации и стремления, способ потребления энергии, реабилитации, терапии, достижения и оценки себя и других, общения с самим собой, другими и с трансцендентальным»[14].

Танцевальный спорт - это спортивная отрасль, доступная для людей в возрасте от 4 до 60 лет, она может практиковаться как высокоэффективный спорт, как фитнес-спорт, для релаксации и психической реабилитации, общения, а также это представление, которое посылает роскошный художественный посыл с эстетическими смыслами и канонами.

В современном мире каждый человек нуждается хотя бы в небольшом количестве физической активности в повседневной жизни, а танцевальный спорт - это веселый и интересный способ получить его без тяжелой физической работы на тренажерах или изнурительной пробежки на беговой дорожке.

Спортивные бальные танцы - это аэробная деятельность, улучшающая здоровье сердца и сердечно-сосудистой системы, которая также способствует укреплению мышц. Также многие начинающие танцоры, которые занимаются бальными танцами, обнаруживают, что они теряют лишний вес только из-за повышенной физической активности, не меняя при этом своих привычек питания.

А. Новере рассматривает танец как искусство создания комбинаций шагов, хореографических комбинаций с изяществом и точностью, с воображением и легкостью, в непосредственной связи с мелодической линией[24].

Учеными было доказано, что музыка несет в себе ряд благотворных эффектов. Так, эффект Моцарта оказывает положительное воздействие на мозг. Возбудителем наслаждения является не текст, а музыка, мелодия, звуки, ритм. Последнее, по-видимому, играет самую важную роль, и его также можно найти в танце. Танец порождает ряд тонизирующих эмоциональных состояний, он индуцирует спокойствие, приводящее к

снижению напряжения и тревоги, позволяющее отвлечься от повседневности, а также усиливающее сопротивление усилиям, способствующее в то же время преодолению препятствий и облегчающее межличностное общение.

Танцевальная деятельность также оказывает сильное социальное воздействие на тех, кто ее практикует. Партнерство в танцевальном спорте развивает межличностные отношения и общее состояние благополучия. Танцоры развивают доверие себе, и дети наряду с гармоничным развитием и приятной личностью, также имеют группу, где они могут изучить специфический этикет танцевального спорта.

Отдых, активное времяпрепровождение, выработка привычки самостоятельно заниматься танцами, самоорганизация – все это является дополнительными преимуществами танцевального спорта для развития детей.

Танцевальный спорт в последнее время переживает впечатляющую эволюцию, от простой формы выражения и ритма физических упражнений до спортивной дисциплины, которая тяготеет к олимпийскому виду спорта, которая имеет внутреннюю международную соревновательную систему, которая хорошо организована и делает акцент на совершенстве в движении.

С точки зрения конкуренции, танцевальный спорт возник из потребности конкурировать тех, кто находится на танцполе и кто хочет, чтобы его оценивали по объективным критериям. Стремление танцоров усовершенствовать каждое движение и танец позже привело к тому, что конкретные фигуры исполнялись как можно более качественно, с точки зрения тела и музыкального движения. Таким образом, танцевальный спорт имеет четкие правила проведения хореографических структур, с рядом танцев, включенных в конкурсы и классификационные категории[22].

Как на международном уровне, так и на национальном уровне танцевальный спорт хорошо структурирован, поскольку существуют общие правила и спецификации. Таким образом, танцевальный спорт включает

следующие специфические компоненты (разделы): европейская программа: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп и латиноамериканская программа : самба, ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

Анализируя Танцевальный спорт в России с точки зрения образования, мы можем заметить, что существуют частные танцевальные школы, но они слабо представлены в образовательной системе нашей страны.

Танец предлагает динамический контекст для обучения через движение, расслабление, творчество и самовыражение, что отличает его от других методов обучения. Танец требует умения думать и действовать, концентрироваться на задаче, упорствовать и учиться.

Поскольку такая физическая активность, как танцевальный спорт прежде всего подразумевает комбинированный тип аэробных и анаэробных усилий (от 200 до 700 калорий могут быть сожжены в течение одного часа), то от них есть польза и для опорно-двигательного аппарата, так как танцы развивают особую осанку и подвижность[33].

Таким образом, из вышеуказанного можно сделать вывод, что поддержание и улучшение физического и психического состояния здоровья, социализация, двигательное, психическое и социокультурное воспитание индивидов, эстетическое воспитание, физическое развитие, способность выдерживать усилия, соревноваться и общаться с другими и с самим собой, достижение исполнительских устремлений - это лишь некоторые из преимуществ занятий танцевальным спортом.

1.2. Соревнования по танцевальному спорту как способ популяризации здорового образа жизни среди школьников

Спортивные мероприятия в современном обществе становятся все более популярными. Об этом свидетельствует не только растущее число посетителей спортивных мероприятий, но и то, что многие из них транслируются на телевидении. К настоящему времени организация

мероприятий превратилась в многомиллионную индустрию, которая быстро развивается, спрос на эту сферу растет, организуются мега - шоу и мероприятия. В области спорта, например, это олимпийские игры, чемпионаты мира и континента по различным видам спорта, Формула-1, ралли Париж-Дакар и т. д. Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, выступления американских болельщиц в перерывах между спортивными трансляциями - все это демонстрирует зрелищные и развлекательные функции таких спортивных событий[14].

В образовательной сфере развлекательная функция, зрелищные элементы различных спортивных мероприятий также присутствуют, хотя и не столь доминирующе. В начальной и средней школе эти спортивные мероприятия являются хорошим средством развития навыков (условий, координации), развития личности, формирования здорового образа жизни, а также обеспечения опыта движения.

В начальных и средних школах преобладают спортивные мероприятия и их организационные задачи. Широкий спектр спортивных мероприятий: соревнования, дни здоровья, спортивные лагеря, спортивные шоу, оздоровительные и спортивные дни - эти различные спортивные мероприятия являются интересной и очень ценной частью образовательного процесса общеобразовательных школ.

Организация спортивных мероприятий играет очень важную роль в школьном образовании. С одной стороны, они важны, потому что помогают детям приобретать специфические для спорта теоретические и практические знания, развивать свои двигательные навыки. С другой стороны, они развивают личностные компетенции, которые создаются только в том случае, если дети сами испытали их на спортивных соревнованиях[20].

Развитие компетентности находилось в центре внимания педагогического воспитания в 1990-е годы.

Компетентность – это понятие означает наше современное знание о развитии и деятельности личности, которое рассматривает компетентность

как способность к успешной деятельности, как одно из важнейших качеств личности[7].

А. Надем упоминает различные формы компетентности: он перечисляет когнитивные, личностные и социальные компетенции. Важность социальных компетенций (которые представляют собой социальные знания, мотивы, способности и навыки, способствующие социальному поведению, адаптации к обществу) подчеркивается Надемом в его работах. Спортивные лагеря особенно подходят для развития социальных компетенций[22].

При проведении вышеуказанных спортивных мероприятий деятельность различных видов спорта, например, таких как танцевальный спорт, вполне может быть интегрирована в школьное образование.

Спортивные мероприятия играют важную роль в школьном образовании, так как учителя и учащиеся не находятся в обычном взаимодействии, а обеспечивают детям мотивацию к занятиям физической культурой. Мотивация очень важна, так как если она заставит школьников полюбить вид спорта, по которому проходило соревнование, они будут готовы проводить свое свободное время вне школы, занимаясь этим видом спорта, то есть они будут делать это, воспринимая данное занятие как отдых. Если школьникам понравится вид спорта, ко которому проводится соревнование, этот спорт станет частью их образа жизни, и по окончании учебы они могут заниматься этими свободными видами деятельности, укрепляя таким образом свое здоровье и работоспособность.

Участники спортивных соревнований решают множество задач, ситуаций в командах, в лагерях, на экскурсиях, на соревнованиях, в спортивные дни, таким образом командная работа помогает в развитии социальных компетенций, предоставляя хорошие возможности для передачи и приобретения таких ценностей, как честная игра, сотрудничество, преданность, подчинение индивидуальных интересов, выносливость, готовность, быстрое принятие решений, чистая честность.

Во время проведения соревнований по танцевальному спорту отсутствует традиционное взаимодействие учителя и ученика, что также является мотивирующим фактором для учащихся.

Спортивные мероприятия, обогащенные методиками различных видов спорта, отлично развивают двигательные способности и всю моторику ученика.

Можно организовывать и проводить различные спортивные мероприятия круглый год, они представляют собой образовательный контент, планируемый круглый год, то есть не сезонный. В осенне-весенний период могут быть запланированы мероприятия под открытым небом, в зимний-спортивные мероприятия в помещении[15].

В соревнования по спортивным танцам могут быть задействованы отдельные классы или несколько классов или целая школа.

Развлекательный, игровой или ориентированный на опыт характер мероприятия в виде соревнований по спортивным танцам выполняют как познавательную, развивающую, так и развлекательную функцию.

Это мероприятие, поддерживаемое спортивными профессионалами, отлично развивает двигательную культуру школьников, так как она способствует в приобретении двигательного материала, применяемого в различных условиях.

Соревнования по танцевальному спорту могут играть важную роль в сохранении, поддержании здоровья учащихся, в профилактике, а также в формировании здорового сознательного поведения.

Воспитательная работа на спортивных мероприятиях способствует формированию личности школьников, оказывает влияние на всю личность в целом. Она развивает физические, умственные и социальные способности, учит командной работе, соперничеству, умению действовать и принимать решения. Различные виды спорта являются хорошим средством для создания положительных качеств личности, таких как выносливость, желание бороться, честная игра, помощь друг другу и т. д.

Роль соревнований по танцевальному спорту на пути социализации школьника, по нашему мнению, очевидна. Программы подготовки по танцевальному спорту разнообразны упражнениями в одиночку и малых группах, соревнованиями, способствующими социализации детей, мышлению в коллективе, проектному отношению[13].

Соревнования по танцевальному спорту отлично подходят для того, чтобы дети полюбили движение, чтобы создать потребность в движении, так как в реализации многих комбинаций могут быть использованы различные подходы к выполнению задачи.

Они также способствуют обучению активному и здоровому образу жизни. Цель организации соревнований по танцевальному спорту состоит в том, чтобы во время проведения мероприятий учащиеся получили ощущение достижения цели и радости, которые воплотятся в их образе жизни, станут их повседневной потребностью.

Средства и методы, применяемые на спортивных мероприятиях, способствуют повышению уровня физической подготовки школьников, так как они развивают способности, необходимые для поддержания физической формы.

Поскольку многие спортивные мероприятия являются «необязательными», будучи добровольными, они могут быть рекреационными способами для учеников, гарантируя им опыт веселья, релаксации, отдыха. Организованная, хорошо структурированная, содержательная деятельность по времяпрепровождению обеспечивает профилактику вредных привычек и девиантного поведения.

1.3. Необходимость введения методов танцевального спорта в учебный процесс на занятиях ритмикой в общеобразовательной школе

В физическом воспитании танцевальный спорт вводится в очень малой степени на уроках ритмики, потому что в настоящее время нет специалистов,

но там, где он вводится как спортивная дисциплина в школах, это делается совместно с другими спортивными отраслями с общими целями, но и конкретными задачами, определяемыми спецификой танца.

Адуковский считает, что «в школе, практикуя определенную форму танцевального воспитания, ставятся следующие задачи: достижение оптимального общего физического воспитания, тренировка двигательной памяти, обучение и закрепление хореографии, обучение двигательной выразительности, тренировка эмоциональных факторов, самоконтроля, развитие ритма и пространственно-временной ориентации»[2].

Именно поэтому танец может быть успешно использован практически во всех звеньях физического воспитания, способствуя тем самым совершенствованию координационных и условных способностей учащихся, обучению двигательным способностям и не в последнюю очередь физической реабилитации и достижению хорошего настроения.

Изучение танцевального спорта в школе важно, потому что оно способствует развитию самосознания, функционального и уверенного движения, расширению творческих способностей, повышению компетентности и уверенности в себе, расширению понимания танца как неотъемлемой части культуры и общества.

Мы считаем, что внедрение танцевального спорта в учебный план уроков ритмики в общеобразовательной школе и его развитие как массового вида спорта целесообразно не только потому, что спорт поддерживает здоровье, но и для обеспечения других видов спортивной деятельности учащихся.

Этот новый подход направлен на синтез специализированной дидактической основы в танцевальном спорте. Эта спортивная отрасль, недостаточно развитая в рамках российской системы образования, представлена в основном частными спортивными клубами. Поэтому биографических ресурсов недостаточно, поэтому необходимо вводить новые

ориентиры в плане тренировочного процесса, развития и питания спортсменов.

А. Чомаг считает, что «танец, как форма обучения, используемая в учебном плане, ставится на начальном, зачаточном уровне, без акцента на телесную технику, но строго на общение, выражение эмоций и смыслов, определяющих его, построение личной двигательной выразительности путем участия в процессе художественного творчества»[42].

Танцевальный спорт как отрасль спорта, как и любая другая дисциплина, подвержен давлению, оказываемому информационным потоком, и обязан находиться в тесной связи с постоянным обновлением тренировочного процесса и систематизацией используемых методов и средств. Работоспособность и долголетие в спорте тесно связаны с тренировками.

Так, М. Нэстасе в своих работах пишет, что «развитие двигательных способностей является неотъемлемой частью тренировки, а общая и специфическая физическая подготовка необходима для полноценной подготовки спортсменов с биометрической точки зрения». Следовательно, мы можем предположить, что прежде чем приобрести какую-либо двигательную способность, специфичную для определенного вида спорта, ученик должен начать формировать и закреплять свою общую физическую подготовку и после приобретения специфических двигательных способностей перейти к форме обучения, специфичной для танцевального спорта[31].

Оптимизация спортивной подготовки детей и юниоров предполагает знание особенностей их роста и развития на разных этапах. Только на их основе можно разработать план обучения, соответствующий возрасту и уровню развития, а также потребностям и желаниям, выраженным учениками.

Основной целью организации занятий ритмики с учениками общеобразовательной школы с использованием средств и методов

танцевального спорта является признание равного статуса учебной и внеучебной деятельности с формальным образованием с точки зрения равного вклада, вносимого в развитие личности ребенка и социальную интеграцию. Этот проект направлен на развитие у школьников любви к физической активности, укреплению здоровья, развитию положительных черт характера, а также развитию духа честной игры в спортивных соревнованиях[19].

По нашему мнению, в школе танец будет играть особую роль, развивая телесные коммуникативные способности, с особым акцентом на развитие творческих возможностей, независимо от техники. Ученикам будет рекомендовано воспроизвести движение, предложенное и выполненное преподавателем, как можно точнее, с технической точки зрения, при этом, конечно же, будет предложено добавить личную интерпретацию, выразить то, что они чувствуют, воображают и что их вдохновляет или что предлагает сопровождающая музыка.

Хореографические комбинации, показанные преподавателем, будут тренировать двигательную память и координацию, будут направлены на способность концентрации, доступность, понимание ориентиров и внутреннее стремление к самосовершенствованию, самопознанию, осознанию своего тела в движении через образ, представленный примером, а также через собственный мысленный образ.

В заключение можно сказать, что танцевальный спорт - это одно из самых познавательных занятий. Таким образом, танцуя, ученики учатся понимать музыку, узнавать свое тело, выражать свои чувства через движение. Обучение через танец достигается на протяжении всего выполнения деятельности.

Ученик становится дисциплинированным и более уверенным в своем теле и динамике. Это осознание очень помогает в совершенствовании конкретной техники.

Баланс, синхронизация и координация движений - это качества, которые формируются и совершенствуются благодаря постоянным усилиям и хорошо разработанным тренировочным программам.

Поэтому, наряду с тем, что занятия танцевальным спортом оказывают положительное влияние на развитие учащихся во взрослом возрасте, они также представляют собой первый контакт учащихся с этой спортивной дисциплиной, обучают их основным понятиям и могут представлять собой начало их карьеры в качестве профессиональных танцоров. По этим причинам мы предлагаем введение танцевального спорта в программу занятий ритмикой в начальной, средней и старшей школе.

Танец может занимать важное место в физкультурной деятельности, являясь одним из основных средств развития особых способностей детей с самого раннего возраста, являясь связующим звеном между физическим и эстетическим воспитанием. Последнее достигается формированием художественной чувствительности, воспитанием кинестетического чувства, музыкального чувства, воспитанием музыкальной культуры, позволяющей им проникать в смысл и содержание идей музыкального произведения, которые они затем осуществляют посредством двигательного участия.

1.4. Цели и задачи организации занятий по ритмике с использованием средств и методов танцевального спорта в общеобразовательной школе

В рамках проводимого исследования нами были изучены программы специализированных школ по спортивным танцам. Все изученные в рамках исследования программы, имели некие схожие цели и задачи.

На базе изученных программ по спортивным танцам, авторами была разработана программа проведения занятий по ритмике с использованием средств и методов танцевального спорта в общеобразовательной школе, которая имела задачи дополнительного образования и воспитания детей подростков и молодежи средствами хореографической культуры и

спортивного танца, развивая физические, интеллектуальные, нравственные способности, стремление к познанию и творчеству, к достижению уровня спортивных успехов профессиональному самоопределению и здоровому образу жизни.

Целями введения такой программы является развитие у учеников мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства[15].

Образовательной целью введения разработанной программы является создание эффективной системы обучения, интегрирующей опыт и потенциал педагогического коллектива, который обеспечит качественное разностороннее развитие детей и молодежи, их интересов, умений и навыков.

Задачи, поставленные на начальном этапе исследования:

1. Обучить воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтролю и взаимоконтролю, самооценке и взаимооценке, самостоятельному добыванию знаний.

2. Изучить региональные особенности хореографической культуры и танцевального спорта в Тюменской области.

Воспитательной целью является формирование творческой личности, обладающей социально-нравственной устойчивостью, ведущей здоровый образ жизни, интегрированной в общество и нацеленной на его совершенствование посредством самоорганизации и самореализации.

Задачи внедрения в школьную программу уроков ритмики с использованием средств и методов танцевального спорта:

1. Создать благоприятные условия для общения и взаимодействия учеников, посредством организации образовательного и воспитательного досуга.

2. Воспитать физические, морально-этические, волевые качества школьников через активную работу на уроках ритмики и соревнованиях.

3. Сформировать у учащихся культуру межличностных отношений, толерантности, навыков разностороннего развития творческих способностей.

4. Повысить уровень социальной активности учащихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума.

5. Развить общую культуру учащихся через приобщение к танцевальному спорту, их обычаям и традициям.

Административно-организационной целью проведения исследования является создание условий, обеспечивающих школьникам регулярные занятия ритмикой с использованием средств и методов танцевального спорта.

Для достижения административно-организационной цели исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Создать условия для укрепления здоровья, занятий ритмикой с использованием средств и методов танцевального спорта.

2. Интегрировать общее и дополнительное образование с учетом принципа преемственности различных образовательных уровней.

3. Сохранить и преумножить традиции организации и проведения соревнований внутришкольного уровня.

Достижение, поставленных целей, по нашему мнению даст возможность:

- мотивировать школьников к удовлетворению потребностей в познании и творчестве, в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- сформировать новый образ Российской молодежи, физически и духовно здоровой, активной и целеустремленной;

- обеспечить доступность занятий для всех школьников, не зависимо от материального благосостояния семьи;

- развить массовый спорт, привлечь максимально возможное количество подростков к систематическим занятиям спортом;

- привлечь к специализированной подготовке оптимального числа перспективных талантливых спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов в соревнованиях городского уровня.

План внедрения в общеобразовательную программу уроков ритмики для учеников общеобразовательной школы с использованием средств и методов танцевального спорта реализуется через:

1. Хореографическое образование и физическое воспитание средствами танцевального спорта.

Действия учителей ритмики в данном направлении:

1. Внедрять положительный опыт и разработанные программы обучения школьников при общеобразовательных школах.

2. Организовывать и проводить мероприятия и спортивные соревнования для учеников.

3. Развивать танцевальный спорт как физическое воспитание для школьников.

Ожидаемые результаты:

- увеличение количества классов, в которых реализуется дополнительная образовательная программа по танцевальному спорту, а соответственно увеличение учеников школьного возраста вовлеченных в процесс;

- повышение уровня физической подготовки учеников общеобразовательной школы посредством танцевального спорта;

- популяризация танцевального спорта среди родителей с детьми школьного возраста.

2. Развитие массового танцевального спорта в общеобразовательных учреждениях.

Действия учителей ритмики в данном направлении:

1. Для популяризации спортивных танцев остается приоритетным работа на базе общеобразовательных школ.

2. Поиск новых привлекательных форм, методов и средств организации мероприятий танцевально-спортивного характера.

3. Оказание организационной и методической помощи при создании ученических объединений по танцевальному спорту, ансамблей, спортивно-танцевальных клубов на базе общеобразовательных учреждений.

4. Создание условий и атмосферы сотрудничества в общеобразовательных учреждениях, содействующих развитию данных направлений.

5. Развитие многоуровневой системы физкультурно-досуговых и спортивных мероприятий внутри школ.

Ожидаемые результаты:

- привлечение к регулярным занятиям значительно большего числа учащихся;

- улучшение, сохранение и укрепление здоровья молодого поколения России;

- осуществление физического, нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания подростков.

Воспитательная система, основанная на проведении занятий ритмикой среди учеников общеобразовательной школы, ориентирована на развитие таких личностных качеств учеников, как трудолюбие, ответственность, инициативность, творчество, культура общения на уровне деловых и межличностных отношений, стремление к самообразованию, самореализации, саморазвитию.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- изучение литературных источников;
- теоретический анализ, синтез и моделирование;
- интервью и анкетирование;
- педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент;
- тестирование (физиологическое);
- методы математической статистики.

Для выяснения состояния использования средств и методов танцевального спорта при организации занятий ритмики в практике общеобразовательных школ был проведен анализ учебных программ по физической культуре, опубликованных министерством образования и науки России.

Анализ содержания программы позволяет сделать вывод о недостаточном внимании к использованию танцевальных упражнений, применяемых в танцевальном спорте в процессе физического воспитания школьников. В частности, перечень танцевальных упражнений, предусмотренных в школьных программах, практически одинаков; чаще всего используются классический танец и ритмическая гимнастика; плохо продумана последовательность размещения отдельных элементов танца в классах.

Например, предлагается изучать три положения спот во второй форме, а в третьей – первое и второе; о положении рук вообще не упоминается ни в одной учебной программе; мало внимания уделяется вальсу, которые исполняются учениками обычно на выпускных вечерах, и используются они только в начальной школе и как отдельные шаги, а не как композиция; в

учебных программах седьмого и восьмого классов вообще отсутствуют танцевальные упражнения; практически не уделяется внимания обучению танцам мальчиков, особенно в старших классах.

Современные учебные планы недооценивают возможности спортивных танцев в становлении национальной системы воспитания подростков, где акцент должен делаться на личности учащихся, взаимосвязи физического и эстетического воспитания.

Для выявления отношения учителей ритмики к танцевальным упражнениям и использования их на уроках мы провели анкетирование среди учителей ритмики и физической культуры и учащихся 5-х классов МАОУ СОШ №15 г. Тюмени.

Опрос учителей ритмики об использовании средств и методов танцевального спорта как средства физического и эстетического воспитания показал, что только 17,5% систематически и 50,6% респондентов изредка предлагают их школьникам. Остальные не имеют подходящих условий и музыкального сопровождения и соответствующей подготовки, например учебные планы школы не предусматривали целенаправленного танцевального обучения; не осваивают танцевальные упражнения в принципе и не обеспечены методической литературой.

В то же время танцевальные упражнения чаще используют женщины-педагоги. Считается целесообразным практиковать танцевальные упражнения на уроках ритмики 90,4% опрошенных, потому что они: «развивают координацию движений»; «повышают эмоциональность во время занятий»; «организуют занятие»; «задают ритм урока»; «успокаивают нервную систему»; «стимулируют интерес к танцевальному спорту»; «формируют и укрепляют осанку»; «проявляют творческие способности ребенка»; «воспитывают красоту, изящество, уважение к ценности для здоровья».

Анкетирование учащихся 5 классов МАОУ СОШ №15 показало, что: 50,7% из них хотели бы, чтобы танцевальные упражнения использовались на

уроках не только ритмики, но и физической культуры; 57,5% школьников хотели бы, чтобы на уроках физической культуры играла музыка; 25,5% респондентов предпочли бы танцевальные упражнения среди различных видов двигательной деятельности, если бы у них был такой выбор. Больше всего школьники любят коллективные действия (45,5%) на уроках ритмики, а также не удовлетворены: строгой регламентацией своей деятельности (28%), легкой нагрузкой (32%) и однообразием (20%).

В ходе беседы выяснилось, что эти дети осознанно воспринимают физическую активность как одно из важных условий полноценной жизни и развития человека. Эмоциональная активность рассматривается ими как биологический раздражитель, стимулирующий процесс роста, развития и становления человеческого организма.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось с 2018 по 2019 гг. и предусматривало несколько этапов.

На первом поисково-констатирующем этапе (2018 г.) осуществлялось изучение и обобщение данных научно-методической литературы, результатов исследований, отражающих возможности интеграции средств и методов танцевального спорта в учебную деятельность в рамках урока ритмики в общеобразовательной школе; обосновывался выбор темы и методов исследования; устанавливался уровень её разработанности.

Осуществлялось проектирование программы проведения уроков ритмики с использованием средств и методов танцевального спорта с целью разработки оптимальной модели интеграции танцевальной деятельности в школьную жизнь учеников. Проектировались условия реализации и критерии, определяющие её качество.

Предпосылками для создания программы использования средств и методов танцевального спорта при организации занятий ритмики с

учениками общеобразовательной школы явились данные теоретико-методического анализа литературных источников и документальных материалов, наблюдения и анкетирования (опроса, беседы) учителей ритмики и физической культуры и учащихся об использовании средств и методов танцевального спорта при организации занятий ритмики, собственный опыт.

Целью программы мы определили обеспечение разностороннего развития учащихся школы средствами танцевальных упражнений на уроках ритмики.

В соответствии с поставленной целью нами были определены три задачи программы, решение которых предусматривало:

1) расширение сферы эстетического воздействия двигательной деятельности на учащихся;

2) обеспечение рационального формирования индивидуального резерва танцевально-двигательных умений и навыков и достижение оздоровительного эффекта;

3) содействие гендерному воспитанию школьников.

Мы выделили три взаимосвязанных компонента в структуре содержания программы: эстетический, двигательный и гендерный.

Эстетическая составляющая обеспечивала раскрытие танцевального мира ребенку, его красоты, обучение показывать свой характер в его движениях, передавать соответствующее настроение, знакомить учеников со средствами музыкальной выразительности, передавать в движениях его ритм и динамику.

Двигательный компонент был представлен: латиноамериканским танцем (ча-ча-ча и джайв). Основой для освоения всех упомянутых танцев стали классические танцевальные упражнения, которые были доступны ученикам.

Новичкам был заложен фундамент для дальнейшего освоения танцев, предусмотренных программой. Суть ее заключалась в обучении начальным положениям ног, рук и головы, приобретении первичных координационных

навыков. Именно поэтому в течение первой учебной четверти в рамках эксперимента проводились комплексные тренировки, включавшие элементы спортивного танца и упражнения, предусмотренные учебной программой. Это придавало уроку подвижность, предотвращало монотонность и способствовало лучшему усвоению материала.

Спортивный танец-это танец, который находится в своей природной среде и имеет определенные традиционные движения, ритмы, костюмы. Спортивный танец - это выражение чувств, настроения и эмоций[17].

Вальс - это необычайно эффективное средство физического воспитания, которое способствует умению красиво двигаться, формирует осанку, красивую фигуру, развивает грацию и обеспечивает физическое развитие, а школьный вальс - это первый танец, который выпускники танцуют на своем выпускном вечере. Именно поэтому данный танец также был включён в разработанную нами программу обучения[23].

На втором опытно-экспериментальном этапе (2019г.) проводилось моделирование, разрабатывались структура и содержание программы, были сформированы экспериментальные и контрольные группы и проведён формирующий эксперимент.

В процессе обучения программа включала в себя изучение таких фигур: баланс, баланс с поворотом (вправо и влево), трек вальса, поворот вальса вправо и вальс в паре. Музыкальный размер - 3/4. Изучали вальс сначала в медленном темпе и только в качестве меры усвоения постепенно ускоряли темп, уделяя внимание плавности и легкости движений. Композиция тренировалась в такой последовательности: раз баланс, поворот, два баланса, поворот, два баланса, вальс трек и вальс в паре.

Не менее популярен на сегодняшний день и латиноамериканский танец. Из Латинской программы мы выбрали два танца: ча-ча-ча и джайв.

Ча-ча-ча - это молодой танец, появление которого вызвало влияние джаза, Стинга и Кубинской танцевальной музыки.

Ритм ча-ча-ча равен 4/4, но в этом танце четвертая музыкальная часть разделена на две части, в результате чего ритм равен 2, 3, 4 и 1. Акцент делается на первую музыкальную часть. Ча-ча-ча выполняется в ритме 120 ударов в минуту.

В рамках программы ученики изучали такие базовые движения: «Основной шаг», «Нью-Йорк», «рука к руке». Композиция может быть выполнена в следующей последовательности по мере описания движений. Но мы также изменили их, например: «главный шаг» вперед и назад, «Нью-Йорк» 3 раза, «спот-поворот», «рука к руке», «спот-поворот», «основной шаг» вперед, «Нью-Йорк», «спот-поворот», «главный шаг» вперед и назад; «шассе» вправо, влево, «Нью-Йорк» 3 раза, «спот-поворот», «главный шаг» вперед и назад, «рука к руке».

Джайв - это танец, который влияет на создание новых танцевальных вариаций. Характеристика джайва: движения ритмичны, быстры, характер свинга присутствует, много бросков; настроение спектакля - юмористическое, флиртующее; веселое, праздничное и активное.

Джайв - это очень быстрый танец. Музыкальный размер-4/4. Темп-44 раза в минуту. Наша программа включала в себя изучение основных шагов джайва: «шассе», «спин-поворот», «цыплячий ход», «хлыст» и смена позиций. Эти шаги можно танцевать в любом порядке, например: рок, шассе, рок, шассе; шассе, смена позиций, рок, шассе; смена позиций, рок, шассе, рок, смена позиций.

Для того чтобы разнообразить занятия ритмикой и вовлечь учеников, мы использовали различные комплексы упражнений, основанные на базовых шагах. Музыкальное сопровождение также изменилось, чтобы ученики могли более эмоционально воспринимать такие упражнения.

Реализация гендерной составляющей обеспечивалась тесным контактом партнеров, доверием друг к другу, равноправием, дружелюбием и уважением, что имеет место на занятиях танцами, что позволяет

формировать соответствующие морально - этические качества и нормы сексуального поведения детей обоих полов.

Содержание программы реализовывалось поэтапно с помощью использования танцевальных упражнений на занятиях физической культурой.

На первом этапе учащиеся 5х классов приобретали теоретические знания и практические умения по выполнению основных элементов танца. В процессе второго этапа были доведены до совершенства техники танцевальных упражнений, воспитаны физические качества и нравственные, волевые черты поведения, а на третьем этапе были развиты способность учеников создавать новые композиции, соответствующие индивидуальным способностям каждого ученика.

Основными формами восприятия средств и методов танцевального спорта учениками общеобразовательной школы были: комплексный урок ритмики, конкурсы на уроках, показательные выступления и соревнования.

Способы организации учебной деятельности были: фронтальные и групповые.

Для проверки эффективности экспериментальной программы нами был проведен формирующий эксперимент, который проводился на базе общеобразовательной школы № 15. В нем приняли участие 103 школьника пятых классов основной медицинской группы, которые постигли экспериментальные и контрольные классы. Экспериментальные классы (ЭК) включали 57 учеников (26 мальчиков и 31 девочка), контрольные классы (КК) - 54 ученика (28 мальчиков и 26 девочек). Экспериментатор проводил занятия ритмикой с учащимися ЭК с преимущественным использованием методик танцевального спорта. Учитель физической культуры традиционно проводил занятия с учащимися КК в соответствии с действующим учебным планом физического воспитания школьников.

На третьем заключительном этапе (2019 г.) происходило обсуждение полученных результатов, формулирование выводов, практических

рекомендаций, оформление работы в соответствии с требованиями. На всех этапах исследования проводился поиск и анализ литературных источников по изучаемой проблеме

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ РИТМИКОЙ С УЧЕНИКАМИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

3.1. Оценка эффективности организации занятий ритмикой с учениками общеобразовательной школы с использованием средств и методов танцевального спорта

В качестве критерия эффективности экспериментальной программы использования средств и методов танцевального спорта на занятиях ритмикой с учениками общеобразовательной школы нами был использован метод экспресс-оценки соматического состояния здоровья по Г. Л. Апанасенко[1].

Сравнивая морфофункциональные показатели школьников, мы обнаружили, что между учащимися ЭК и КК до начала эксперимента не было достоверных различий ($P > 0,05$).

Сравнение результатов биологических тестов (индекс жизни, индекс силы, индекс Робинсона и индекс Руффье) до начала эксперимента не выявило достоверных различий между учащимися ЭК и КК ($\approx 0,05$). Поэтому можно утверждать, что экспериментальные классы в эксперименте по морфофункциональным показателям и результатам биологических тестов практически не различались.

После эксперимента показатели морфофункциональных тестов показали увеличение в ЭК и КК, наблюдалась статистическая значимость различий между школьниками ЭК и КК.

Анализ результатов биологических проб для определения дыхательных возможностей школьников из ЭК и КК проводился с использованием показателя индекса жизни (табл. 1). Статистически значимая разница была обнаружена после эксперимента среди учащихся ЭК ($P \leq 0,01$), индекс жизни

девочек показал положительную тенденцию на 15,7%, у мальчиков - на 14,3%. Увеличение показателей КК у школьников было менее значительным, у девочек оно увеличилось на 6,6%, у мальчиков - на 7,8%.

Аналогичные результаты наблюдались в процессе определения силового индекса (по показателям кистевой динамометрии) между учениками ЭК и КК после проведения эксперимента. Показатели силового индекса показали достоверные различия, у мальчиков ЭК прирост результатов составил 33,3% ($P \leq 0,001$), у девочек - 28,6% ($P \leq 0,05$). У мальчиков КК показатель индекса мощности улучшился менее значимо, только на 8,2%, у девочек - на 12,3%.

Таблица 1.

Показатели соматического здоровья учащихся в ЭК и КК до и после эксперимента

Показатели		Жизненный индекс		Силовой индекс		Индекс Робинсона		Индекс Руфье	
Пол		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Перед экспериментом									
КК	М	44	37	38	35	93	86	14	11
	$\pm m$	1.45	1.27	12.95	11.26	3.01	2.74	0.64	0.55
ЭК	М	47	42	42	30	95	102	15	14
	$\pm m$	1.47	2	1.68	2.14	6.64	4.55	2.34	1.15
t		1.60	2.22	1.32	1.82	0.26	2.94	0.39	2.31
P		>0.05	≤ 0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
После эксперимента									
КК	М	47	40	43	38	94	93	13	11
	$\pm m$	9.68	1.74	2.02	2.06	3.66	2.84	0.77	0.59
ЭК	М	55	45	56	42	78	77	11	9
	$\pm m$	2.07	2.17	2.00	2.93	2.81	4.18	0.71	0.68
t		3.12	2.25	4.35	1.03	3.47	3.25	1.82	1.85
P		≤ 0.01	≤ 0.05	≤ 0.01	>0.05	≤ 0.01	≤ 0.01	>0.05	>0.05

Источник: [Составлено автором].

Изучение влияния экспериментальной программы на функциональные характеристики центральной гемодинамики в состоянии покоя выявило изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Тестирование, проведенное после эксперимента, показало статистически достоверные различия ($P \leq 0,01$) показателей индекса Робинсона между учащимися КК и ЭК. После подсчета показателя индекса Робинсона в КК результаты остались неизменными. Резервные возможности сердечно-сосудистой системы у девочек в ЭК увеличились на 19,6%, у мальчиков - на 27,9%.

Для характеристики уровня физической подготовленности организма школьников из ЭК и КК нами была изучена динамика изменения индекса Руффье. После проведения эксперимента показатель физической подготовленности учащихся из изучаемых классов был изменен. По результатам определения индекса Руффье была выявлена статистически достоверная разница ($P \leq 0,05$) между учениками КК и ЭК после эксперимента. Наблюдалось улучшение для девочек в ЭК на 23,1%, а для мальчиков на 30,8%.

Обобщая оценку показателей физического здоровья пятиклассников из экспериментальных классов, можно сделать вывод, что после обучения по программе с использованием средств и методов танцевального спорта на уроках ритмики с учениками общеобразовательной школы статистически достоверные изменения произошли по показателям всех биологических проб между учащимися ЭК и КК. Это говорит о том, что экспериментальная программа влияет на состояние соматического здоровья учащихся с большим успехом, чем традиционные методы обучения. Поэтому предлагаемая программа с использованием средств и методов танцевального спорта на уроках ритмики с учениками общеобразовательной школы может быть использована теми общеобразовательными школами, которые стремятся оптимизировать процесс физического воспитания школьников.

3.2. Результаты исследования

В результате проведенного исследования мы получили три группы данных: те, которые подтверждают результаты, полученные другими авторами; данные, дополняющие существующие разработки; и абсолютно новые результаты по исследуемой проблеме.

К результатам, подтверждающим выводы других авторов, относятся направления исследований о положительном влиянии танцевальных упражнений на развитие учащихся, их место в физической и духовной культуре общества [14; 15; 16].

Экспериментально доказано, что танец является эффективным средством физического воспитания, которое способствует развитию способности красиво двигаться, формирует осанку, красивую фигуру, развивает грациозность, приносит радость общения с музыкой, способствует формированию соматического здоровья.

К результатам, дополняющим исследования других ученых [17; 18; 19], относятся полученные в ходе исследования данные об объеме и содержании танцевальных упражнений на уроке ритмики в школе и последовательности их изучения; влияние регулярных занятий с танцевальными упражнениями на эстетическое, физическое и половое воспитание школьников; влияние музыки, активизирующей двигательную активность школьников и имеющей воспитательное значение; использование танцевальных элементов из спортивного танца является средством разностороннего развития учащихся.

Новыми результатами, полученными в ходе исследования, являются разработка программы занятий ритмики с учениками общеобразовательной школы с использованием средств и методов танцевального спорта, содержательных компонентов и этапов ее реализации, форм занятий и организации учебной деятельности.

В ходе исследования был предложен комплекс и последовательность танцевальных упражнений на уроках ритмики для эстетического,

физического и полового развития школьников. Три группы данных, полученные в результате проведенного исследования, тесно взаимосвязаны, логически дополняют друг друга и создают четкое представление о гармоничном развитии учащихся в процессе физического воспитания посредством танцевальных упражнений.

В качестве ещё одного вывода можно утверждать, что в ходе исследования занятия ритмикой были основаны на процессе обучения учеников спортивным танцам, который развивал двигательные, ритмические и координационные навыки одновременно с уменьшением творческих, экспрессивных, когнитивных, эмоциональных и чувствительных способностей, независимо от того, что эмоции и чувства являются определяющими элементами самого определения танца. Это свидетельствует о стремлении к заранее определенной модели, основанной на имитации движений, что характерно для традиционных стилей обучения.

По нашему мнению, в настоящее время танец в школах должен быть более сложным процессом, чем просто репетиция шагов, поскольку он подразумевает не только концепции движения, но и развитие социальных переменных учеников, выражение их культуры и обмен различными идеями за пределами устного и письменного слова.

По нашему мнению, танцевальное образование не может забывать о врожденном потенциале (в отношении выражения тела, чувств и эмоций), который способствует развитию двигательных, когнитивных и социальных аспектов, которые должны преподаваться в классах. Поэтому обучение спортивным танцам должно быть связано с гораздо более важными образовательными аспектами, чем простое воспроизведение механических движений, которые не имеют никакого значения для учащихся.

Для проведения исследования была предложена разработка и распространение новых методологий и передовой практики в целях содействия более динамичному и творческому преподаванию спортивных танцев. По мнению исследуемых авторов, танец в образовательных

контекстах должен придавать большое значение процессу движения тела и развитию творческих способностей, а не совершенному представлению конечного продукта.

С одной стороны использование методик танцевального спорта на уроках ритмики позволяет учащимся экспериментировать с двигательными возможностями организма и в то же время представляет собой средство самовыражения и общения.

С другой, развивает специфические двигательные способности и подходит к социальным и культурным аспектам, которые подразумеваются в этих способностях. Это предполагает новую перспективу с точки зрения целей обучения и содержания, требующую широкого знания и понимания возможного применения в образовательной среде.

Выводы этого исследования послужат руководством для будущих исследователей. Во-первых, это подчеркивает необходимость проведения дальнейших исследований с целью изучения как характеристик танцевального образования, так и используемых методов обучения, которые могли бы быть использованы для привлечения школьников к занятиям. Это позволит выявить их потребности и предложить решения, способствующие повышению качества обучения танцам в школах.

ВЫВОДЫ

В сфере физического воспитания для улучшения физического развития школьников все большую популярность приобретают нетрадиционные виды двигательной деятельности. Эффективность занятий танцами заключается в целенаправленной реализации комплексного использования средств физического, эстетического и гендерного воспитания, гармонизирующего физические и духовные качества детей, обеспечивающего развитие красоты тела, грациозности, изящества движений, эстетического эффекта внешнего вида.

Как показал анализ учебных программ по физическому воспитанию, чаще всего в них предлагаются элементы классического танца и художественной гимнастики. Учебные планы уделяют недостаточное внимание и недооценивают потенциал средств и методов танцевального спорта в становлении отечественного физического воспитания, где акцент должен быть сделан на создании основ гармоничного физического и духовного развития личности учащихся.

Анкетирование учителей ритмики и физической культуры об использовании средств и методов танцевального спорта как средства физического воспитания школьников показало, что только 17,5% систематически и 50,6% респондентов эпизодически предлагают их школьникам на уроках. Кроме того, танцевальные упражнения чаще используют женщины-педагоги. В то же время 90,4% опрошенных считают целесообразным практиковать танцевальные упражнения на уроках физической культуры, поскольку они, по их мнению: «развивают координацию движений»; «повышают эмоциональность во время занятий»; «организовать занятие»; «задать ритм урока»; «успокоить нервную систему»; «стимулировать интерес к физической культуре»; «сформировать и укрепить осанку»; «проявить творческие способности ребенка»; «воспитать красоту, изящество, уважение, иметь ценность для здоровья».

Анкетирование учащихся показало, что: 50,7% из них хотели бы, чтобы танцевальные упражнения использовались на уроках не только ритмики, но и физической культуры; 57,5% школьников хотели бы, чтобы на уроках физической культуры играла музыка; 25,5% респондентов предпочли бы танцевальные упражнения среди различных видов двигательной деятельности, если бы у них был такой выбор. Больше всего школьники любят коллективные действия (45,5%) на уроках ритмики, а также не удовлетворены: строгой регламентацией своей деятельности (28%), легкой нагрузкой (32%) и однообразием (20%).

Разработанная программа использования танцевальных упражнений, применяемых на тренировках в танцевальном спорте, на уроках ритмики в общеобразовательной школе преследовала цель: обеспечение разностороннего развития школьников с помощью использования средств и методов танцевального спорта на уроках ритмики.

В соответствии с поставленной целью в ходе исследования были определены три задачи программы:

- 1) расширить сферу эстетического воздействия двигательной деятельности на учащихся;
- 2) обеспечить рациональное формирование индивидуального резерва танцевально-двигательных умений и навыков и добиться оздоровительного эффекта;
- 3) способствовать гендерному воспитанию школьников.

Было введено три взаимосвязанных компонента в структуре содержания программы: эстетический, двигательный и гендерный. Содержание программы реализуется поэтапно с помощью использования танцевальных упражнений на занятиях ритмикой.

На первом этапе учащимися были приобретены теоретические знания и практические умения по выполнению основных элементов танца. В процессе второго этапа были доведена до совершенства техника танцевальных упражнений, воспитали физические качества и нравственные, волевые черты

поведения, а на третьем этапе были развиты способности школьников создавать новые композиции, соответствующие индивидуальным способностям каждого ученика.

В основу двигательного компонента положены латиноамериканские танцы: ча-ча-ча и джайв. Основными формами занятий были: комплексный урок физической культуры, конкурсы, показательные выступления и соревнования.

В качестве критерия эффективности программы использовалась экспресс-оценка соматического здоровья по Апанасенко[13]. На момент проведения формального эксперимента статистически достоверные лучшие результаты ($P \leq 0,05$) показали ученики ЭК.

Таким образом, жизненный индекс для мальчиков ЭК вырос на 6,5% больше, чем для мальчиков КК, а для девочек - на 9,1%. Силовой индекс для мальчиков вырос на 25,1%, для девочек - на 16,3%. Индекс Робинсона для мальчиков вырос на 20,1%, для девочек на - 18,5% и индекс Руффье для мальчиков на - 14,3%, для девочек на - 23,4%, чем для учащихся ЦК.

Подводя итоги показателей соматического здоровья учащихся пятых классов, можно сделать вывод, что после прохождения обучения на уроках ритмики по программе с использованием средств и методов танцевального спорта статистически достоверные изменения произошли по показателям всех биологических проб между учащимися ЭК и КК. Это говорит о том, что экспериментальная программа влияет на состояние соматического здоровья школьников более эффективно, чем традиционные методы обучения.

Таким образом, предлагаемая программа использования средств и методов танцевального спорта на уроках ритмики может быть использована общеобразовательными школами, которые стремятся оптимизировать процесс физического воспитания и разностороннего развития школьников. Наше исследование не решает всех аспектов этой проблемы. Остается неясным вопрос о содержании использования танцевальных упражнений в процессе физического воспитания старшеклассников, о влиянии

танцевальных упражнений на мотивационно-нравственную сферу учащихся, что может стать предметом дальнейших научных исследований.

Также, по нашему мнению, введение танцевального спорта в школьную программу является первым шагом для молодых талантов на пути становления профессиональными танцорами и приводит к открытию большего количества талантов в этой области, но также приносит много общих преимуществ: физическое и психическое здоровье, социализация личности, моторное, психологическое и социокультурное воспитание, эстетическое воспитание, физическое развитие и развитие силовых способностей, соревнование и общение с другими и с самим собой, реализация исполнительских устремлений. Танцевальный спорт является одним из самых познавательных видов деятельности, в котором ученики учатся понимать музыку, познавать свое тело и выражать свои чувства через движение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 346 с.
2. Бермудес Д. В. Основы хореографии / Д. В. Бермудес. - Сумы: Изд-во Циома, 2017. – 174 с.
3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – М.: Альфа-М, ИНФРА, 2012.
4. Воронин Р. Е. Искусство танца в диалоге культур и традиций : материалы V Межвузовской научно-практической конференции, 27 февраля 2015 г. — СПб. : СПбГУП, 2015. — 112 с.
5. Ермолаева Ю. Влияние мотивации на успех и избегание неудач на спортивную результативность в спортивных танцах. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ю. Ермолаева. – URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.4.104-106> (дата обращения: 10.05.2020).
6. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца (1-8 классы) / В. С. Костровицкая. - Санкт-Петербург: Лан; Планета музыки, 2019. – 216 с.
7. Кравчук Т. М. Особенности использования танцевальных упражнений в физическом воспитании старшеклассниц / Т. М. Кравчук // Теория и методика физического воспитания. – 2015. - №4. – С.11-16.
8. Кравчук Т. М., Курочка О. С. Использование балета в физическом воспитании старшеклассников / Т. М. Кравчук, О. С. Курочка // Теория и методика физического воспитания. – 2013. - №4. – С.40-47.
9. Курамшин Ю. Ф. Теория и Методы физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. - Москва: Советский спорт, 2010.
10. Кушнерчук И. Отношение учителей физической культуры к использованию танцевальных упражнений как средства гармоничного развития учащихся в процессе физического воспитания. Научные записки Тернопольского национального педагогического университета имени Владимира Гнатюка / И. Кушнерчук. - URL:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/NZTNPU_ped_2010_2_33 (дата обращения: 10.05.2020).

11. Кликавка А. Е. Корпоративный спорт как средство популяризации здорового образа жизни // Молодой ученый. — 2017. — №50.1. — С. 22-24.

12. Лаптева, О. И., Куликова, С.Г., Быкова, Л.А. Адаптация студентовпервокурсников к условиям вуза / О. И. Лаптева, С. Г. Куликова, Л. А. Быкова // Профессиональное образование в современном мире. – 2012. – №1 (4). – С. 108-114.

13. Магамедова Н. И. Роль массовых спортивно соревнований в формировании культуры здорового образа жизни школьников [Электронный ресурс] / Н. И. Магамедова. - Режим доступа: <https://wiki.soiro.ru> (Дата обращения: 21.09.2019).

14. Москаленко Н., Демидова О. Спортивные танцы для детей: инновационные подходы / Н. Москаленко, О. Демидова // Приднепровский Спортивный Вестник. - 2017; -№ 1. – С. 208.

15. Наумчук В., Мосийчук Л., Серeda И. Формирование комплексной системы учебно-тренировочных заданий по физическому воспитанию школьников 13-14 лет / В. Наумчук, Л. Мосийчук, И. Среда. – URL: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/722> (дата обращения: 20.05.2020).

16. Нефедова, Н.А. Внеучебная деятельность как инновационный блок воспитательной системы вуза / Н.А. Нефедова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2012. – №3.

17. Обзор судебной практики Верховного Суда Российской Федерации N 4 (2018)" (утв. Президиумом Верховного Суда РФ 26.12.2018) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_314991/ (дата обращения: 20.05.2020).

18. Организация и проведение спортивных соревнований в школе [Электронный ресурс]. - URL: <http://ilyina-sg.narod.ru/olderfiles/1/sorevnovaniya.pdf> (Дата обращения: 21.09.2019).
19. Поляков С. С. Основы современного танца / С. С. Поляков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 321 с.
20. Правила вида спорта «Танцевальный спорт» (уст. Приказом Минспорта России от 22. 02.2019 № 161) (ред. 07.10.2020) URL: <https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=365376&demo=1> (дата обращения: 11.10.2020).
21. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по акробатическому рок-н-роллу на 2020 год. Номер-код вида спорта: 1500001411Я" (утв. Минспортом России 06.02.2020, Общероссийской общественной организацией "Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла") (ред. от 07.10.2020) – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_347615/ (дата обращения: 07.04.2020).
22. Прала С. Танцевальный спорт как средство воспитания / С. Прала // Наука, движение и здоровье. – №17. – 2017. – С. 459-464.
23. Передельский А., Кругмалева К. История развития спортивного танца в мировой и отечественной практике / А. Предельский, К. Кругмалева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №12. –С.49-51.
24. Рабочая программа по физической культуре, 5 класс / Сост. О.П. Авдеева. – Москва: ВАКО, 2015. – 80 с.
25. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
26. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей». – Текст : электронный. – URL: <http://government.ru> (дата обращения: 10.11.2020).

27. Российский статистический ежегодник – 2018. – Текст : электронный. – URL:<http://www.gks.ru/bgd/regl/b14-13/IssWWW.Stg/d01/07-28.htm> (дата обращения: 30.08.2020 г.).

28. Родичкин П. В. Оздоровительная физическая культура как средство профилактики и коррекции сколиотических нарушений: монография / П.В. Родичкин. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – 189 с.

29. Ротерс Т. Теория и методика развития личности студента во взаимодействии физического и эстетического воспитания / Т. Ротерс. - Харьковский государственный педагогический университет им. Г. С. Сковороды, 2012 г.

30. Русин О. Г. Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия в школе / О. Г. Русин // Спорт в школе и здоровье детей - СПб. : СПбГУП, 2018. - №3 (1). – С. 21-34.

31. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – Санкт-Петербург : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160 с.

32. Сергеева Н. Ю. Арт-педагогическое сопровождение профессиональной подготовки будущего учителя: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08, 13.00.01 / Сергеева Наталья Юрьевна. – Чебоксары, 2011. – 432 с.

33. Семенных Н. Ю. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту / Н. Ю. Семенных, Тюмень, 2020г. URL: <http://sdyusshor1.ru/system/uploads/ckeditor/attachments/33983/.pdf> (дата обращения: 10.09.2020г).

34. Сбитнева О. А. Значимость спортивных физкультурно-массовых мероприятий в формировании здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] / О. А. Сбитнева // [Международный журнал гуманитарных и естественных наук.](#) – 2018. URL:

ninka.ru/article/n/znachimost-sportivnyh-fizkulturno-massovyh-meropriyatiy-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov (дата обращения: 21.09.2019).

35. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности. – Раздел VI / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – С. 547–588.

36. Ткаченко А. В. Новые формы внеучебной спортивной работы в вузе (на примере силового экстрима) / А.В. Ткаченко // Тенденции развития науки и образования. - 2019. - №48 (1). – С.52-55.

37. Тодорова В. Место хореографической подготовки в системе подготовки спортсменов в технических и эстетических видах спорта / В. Тодорова // Физическая активность, здоровье и спорт. – 2017. - №1 (27). – С.61-67.

38. Филиппова С. О. Анализ оздоровительных программ, реализуемых в образовательных учреждениях / С.О. Филиппова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : научные труды XIX межд. науч. - практ. конгресс-конф. – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2016. – С. 121–125.

39. Фирсова А. Е. Применение антропологического подхода в современной отечественной педагогической теории и инновационной образовательной практике: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Фирсова Алла Евгеньевна. – Волгоград, 2015. – 26 с.

40. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 11.11.2020).

41. Фомин А. С. Системное исследование танца – ресурс образования и культуры в XXI веке / А.С. Фомин, Д.А. Фомин // 36-ой Всемирный Конгресс CID UNESCO по танцевальным исследованиям: материалы науч.-

практ. конф. / ред. И.О. Елеференко, А.Е. Кондратова, С.А. Русинова [и др.]. – СанктПетербург : Международный Танцевальный Совет ЮНЕСКО, 2014. – С. 94– 106.

42. Храмцов П. И. Инновационный проект формирования здоровья и физической культуры современных дошкольников / П. И. Храмцов, М. А. Рунова // Материалы VII Всерос. науч.-практ. конференции. – Москва, 2009. – С. 278–282.

43. Холдрич О. С. Методика работы с хореографическим коллективом / О. С. Холдрич. - Львов: Каменяр, 2012. – 38 с.

44. Черных, А.В. Культура инновационного общества : сборник статей / А.В. Черных. – Москва : МГУКИ, 2019. – С. 41–62.

45. Шумакова, Н. Ю. Артпедагогика: гуманизация образования в области физической культуры : монография / Н.Ю. Шумакова. – Москва: Илекса, 2017. – 308 с.

46. Шевчук А. Детская хореография / А. Шевчук // Тернополь: Мандривец, 2016. – 132с.

47. Эйдельман, Л. Н. Результаты научного исследования удовлетворённости педагогической деятельностью специалистов дополнительного образования детей / Л.Н. Эйдельман // ДУМский вестник: теория и практика дополнительного образования, 2015. – № 1 (5). – С. 150–152.

48. Эйдельман, Л. Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Эйдельман Любовь Николаевна. – СанктПетербург, 2019. – 184 с.

49. Юренкова Е. Е. Роль и значение спортивно-массовых мероприятий в общеобразовательной школе в воспитании подрастающего поколения / Юренкова Е. Е. - URL: <https://infourok.ru/rol-i-znachchenie-sportivnomassovih-meropriyatij-v-obsheobrazovatelnoy-shkole-v-vospitanii-podrastayuschego-pokoleniya-1662419.html> (Дата обращения: 21.09.2019).

50. Moraru C. E. Teoria si practica in sporturi de expresie-dans sportiv, pg 70, Iasi, 2014. - URL: <https://www.scribd.com/doc/295675954/DansSportiv-2014>. (Дата обращения: 02.09.2020).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 2.

Отличия тренировочного процесса в танцевальном спорте и на уроках ритмики в общеобразовательной школе

	Соревнования по спортивным танцам среди профессиональных спортсменов	Соревнования по танцам среди учащихся общеобразовательной школы
Цель соревнований	Определение уровня подготовленности спортсмена	Одна из форм подведения итогов по реализации образовательной программы
Цель спортивной тренировки/урока	Подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.	- Формирование у школьников творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений - содействие всестороннему развитию личности младшего школьника средствами танцевально-ритмической пластики
Задачи тренировки/урока:	- освоение техники и тактики спортивных танцев; - совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;	- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений; - развитие у школьников музыкально-ритмических навыков; - формирование потребности здорового образа жизни;

	<p>- воспитание необходимых моральных и волевых качеств; - обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;</p> <p>- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности танцоров</p>	<p>- психологическое раскрепощение; обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.</p>
Группы упражнений	Избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.	<p>- Физическое упражнения (ходьба, бег, прыжки, подскоки);</p> <p>- Танец</p> <p>- Сюжетно-образные движения</p>
Частота тренировочных занятий	Относительно короткие (но интенсивные) и ежедневные тренировками или значительно более продолжительные и менее интенсивные занятия 2-3 раза в неделю.	Один академический час – 1 урок в неделю
План тренировочного процесса	<p>-Ознакомление с изучаемым движением, создание о нем предварительного представления</p> <p>-Разучивание движения</p> <p>-Закрепление и совершенствование техники исполнения танцевальных движений</p>	-

Источник:

[Составлено

автором].

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(Анонимно)

Уважаемые родители! Важное значение в формировании личности подростка играют его потребности, интересы и увлечения. В рамках проводимого исследования просим Вас искренне ответить на вопросы анкеты.

1. Посещает ли Ваш ребенок кружок, клуб, секцию, студию.

Подчеркните один из двух ответов:

- да;
- нет.

Если Вами выбран ответ «да», то напишите название кружка, клуба, секции, студии и наименование учреждения, где проходят занятия

2. Считаете ли Вы, что у Вашего ребенка есть особые таланты, способности?

- Да(какие)_____
- Нет;
- Затрудняюсь ответить.

3. Хотелось бы Вам, чтобы ваш ребенок занимался спортом для своего здоровья и общего развития?

- Да;
- Нет.

4. Есть ли у вашего ребёнка нарушения здоровья? Если да, то какие?

- бронхиальная астма;
- аллергия;

- повышенное внутричерепное давление;
- дисплазия;
- плоскостопие;
- проблемы с сердечнососудистой системой;
- повышенное давление.

5. Легко ли ваш ребёнок идет на контакт со сверстниками?

- Да;
- Нет.

6. Считаете ли вы своего ребёнка замкнутым?

- Да;
- Нет.

7. Какое направление дополнительного образования детей Вы хотите рекомендовать своему ребенку? Подчеркните не более двух из перечисленных:

- художественно-эстетическое;
- научно-познавательное;
- физкультурно-спортивное;
- научно-техническое (техническое творчество);
- туристско-краеведческое;
- военно-патриотическое;
- эколого-биологическое.

АНКЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ РИТМИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уважаемые Коллеги!

В рамках диссертационного исследования проводится анкетирование для выявления использования учителями ритмики и физической культуры средств и методов танцевального спорта как средства физического воспитания школьников. Ваш ответ просим обвести в круг.

1. Удовлетворены ли Вы своей профессией? ДА НЕТ

2. Удовлетворены ли Вы отношением к физической активности школьников?

- | | |
|-------------------------------|--------|
| а) детей | ДА НЕТ |
| б) их родителей | ДА НЕТ |
| в) администрации школы | ДА НЕТ |
| г) педагогического коллектива | ДА НЕТ |

3. Что Вас не удовлетворяет в работе?

- а) однообразие,
- б) невозможность проявлять творчество,
- в) бесполезность своего труда,
- г) разобщённость интересов с коллегами по работе,
- д) большая трата времени на оформление документации,
- е) плохая материальная база.

4. Используете ли Вы средства и методы танцевального спорта как средства физического воспитания учеников?

- А) Никогда;

Б) Систематически использую;

В) Иногда использую.

5. Считаете ли Вы целесообразным практиковать танцевальные упражнения на уроках ритмики и физической культуры?

ДА НЕТ

6. Если Ваш ответ положителен, то в чем, по вашему мнению, заключается польза использования средств и методов танцевального спорта на уроках ритмики в школе? _____

БЛАГОДАРИМ ЗА ОТВЕТЫ!

Пожалуйста, сообщите о себе:

Возраст _____

Учебное заведение, которое Вы окончили _____

Специальность _____

Стаж работы _____

АНКЕТА ДЛЯ УЧЕНИКОВ

Уважаемый ученик!

В рамках диссертационного исследования проводится анкетирование учеников. Выберите, пожалуйста, один или несколько вариантов ответа и обведите его.

1. Хотелось бы Вам заниматься танцевальным спортом?

ДА НЕТ

2. Что Вам лично нравится в танцевальной деятельности?

а) это креативная (творческая) деятельность,

б) красиво и современно,

в) оздоровление,

г) выступление на сцене.

3. Что (кто) нравится Вам на занятиях ритмикой?

а) педагог,

б) товарищи по коллективу,

в) музыкальное сопровождение,

г) атмосфера занятий,

д) другое _____

4. Хотели бы Вы, чтобы танцевальные упражнения использовались на уроках не только ритмики, но и физической культуры?

ДА НЕТ

5. Если бы у Вас был выбор, чтобы Вы предпочли в качестве физической активности на уроках ритмики и физической культуры?
- А) танцевальные упражнения;
 - Б) Легкоатлетические упражнения;
 - В) Спортивные игры;
 - Г) Другое _____
6. На уроках ритмики какой вид деятельности Вы бы предпочли?
- А) Индивидуальные занятия;
 - Б) Коллективные занятия;
 - В) Парные занятия.
7. Что (кто) Вам не нравится на занятиях ритмикой?
- А) строгая регламентацией своей деятельности;
 - Б) легкая нагрузкой;
 - В) однообразие;
 - Г) педагог;
 - Д) другое _____

БЛАГОДАРИМ ЗА ОТВЕТЫ!

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15 города Тюмени

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
_____ цикла.

Протокол №1
от «28» августа 2018 г.

Руководитель МО

_____/ _____/

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1
от «__» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по ритмике с использованием элементов танцевального спорта, 5 класс
(общеобразовательная)**

Рабочая программа по ритмике с использованием элементов танцевального спорта разработана на основе обязательного минимума содержания образования по ритмике федерального государственного образовательного стандарта.

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Кидаева Наталья Олеговна, учитель физической культуры,

_____, _____ / ФИО

2018г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	
Характеристика программы	
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	
Тематическое планирование	

Пояснительная записка

Цель учебной программы для учащихся 5 классов по ритмике с элементами спортивных бальных танцев создана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Введение такой программы является развитие у учеников мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

Образовательной целью введения разработанной программы является создание эффективной системы обучения, интегрирующей опыт и потенциал педагогического коллектива, который обеспечит качественное разностороннее развитие детей и молодежи, их интересов, умений и навыков.

Задачи, поставленные на начальном этапе исследования:

Обучить воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтролю и взаимоконтролю, самооценке и взаимооценке, самостоятельному добыванию знаний.

Изучить региональные особенности хореографической культуры и танцевального спорта в Тюменской области.

Воспитательной целью программы является формирование творческой личности, обладающей социально-нравственной устойчивостью, ведущей здоровый образ жизни, интегрированной в общество и нацеленной на его совершенствование посредством самоорганизации и самореализации.

Характеристика программы

Мы выделили три взаимосвязанных компонента в структуре содержания программы: эстетический, двигательный и гендерный.

Эстетическая составляющая обеспечивала раскрытие танцевального мира ребенку, его красоты, обучение показывать свой характер в его движениях, передавать соответствующее настроение, знакомить учеников со средствами музыкальной выразительности, передавать в движениях его ритм и динамику.

Двигательный компонент был представлен: латиноамериканским танцем (ча-ча-ча и джайв). Основой для освоения всех упомянутых танцев стали классические танцевальные упражнения, которые были доступны ученикам.

Новичкам был заложен фундамент для дальнейшего освоения танцев, предусмотренных программой. Суть ее заключалась в обучении начальным положениям ног, рук и головы, приобретении первичных координационных навыков. Именно поэтому в течение первой учебной четверти в рамках эксперимента проводились комплексные тренировки, включавшие элементы спортивного танца и упражнения, предусмотренные учебной программой. Это придавало уроку подвижность, предотвращало монотонность и способствовало лучшему усвоению материала.

Спортивный танец-это танец, который находится в своей природной среде и имеет определенные традиционные движения, ритмы, костюмы. Спортивный танец - это выражение чувств, настроения и эмоций.

Вальс - это необычайно эффективное средство физического воспитания, которое способствует умению красиво двигаться, формирует осанку, красивую фигуру, развивает грацию и обеспечивает физическое развитие, а школьный вальс - это первый танец, который выпускники танцуют на своем выпускном вечере. Именно поэтому данный танец также был включён в разработанную нами программу обучения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса «ритмика с использованием элементов танцевального спорта» обучающимися 5 классов должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;

– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

– формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Тематическое планирование

5 класс (1 час в неделю, 64 часа в год)

№	Дата урока		Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Предметные
	План	Факт					
1. Организационно - адаптационный период (4)							
1			Инструктаж по технике безопасности пребывания в хореографическом классе. Основные перестроения.	Урок открытия нового знания.	2	Основное движение танца ча-ча-ча «Тайм степ».	Выполнение ритмических комбинаций уровня подготовленного ученика для общефизической специальной (танцевальной) упражнения
2			Разучивание основных специальных (танцевальных) физических упражнений.	Урок открытия нового знания.	2	Танцевальная разминка изучение движения «Рука к руке» .	
2. Организация здорового образа жизни, наблюдение за физическим развитием и физич							
3			Общая физическая подготовка (ОФП). Повторение общеразвивающих (танцевальных) упражнений.	Урок рефлексии (комбинированный урок)	2	«Закрытое основное движение» в паре.	Измерение (познавание) индивидуального показателя физической развития (длины массы тела развитие основных физических качеств.
4			ОФП. Общеразвивающие (танцевальные) упражнения для верхних и нижних конечностей, головы и корпуса, партерная разминка на полу.	Урок рефлексии (комбинированный урок)	2	Разминка с общеразвивающими физическими упражнениями на растяжку.	
5			Общеразвивающие (танцевальные) упражнения для верхних и нижних конечностей, головы и корпуса.	Урок развивающего контроля (комбинированный урок)	2	Изучение движения «Рука к руке» по одному.	
3. Комплекс общеразвивающих физических и специальных (танцеваль							
6			ОФП. Общеразвивающие специальные (танцевальные) упражнения для танца «Ча-ча-ча» в парном исполнении.	Урок открытия нового знания.	2	Основные элементы танца «Ча-ча-ча» в парном исполнении: основной шаг, раскрытие.	Формирование умений выполнения комплексов О. Общеразвивающих и специальных (танцевальных) упражнений учитывающих индивидуальные способности особенностей состояния
7			ОФП. Общеразвивающие специальные (танцевальные) упражнения для	Урок открытия нового знания.	2	Основные элементы танца «Джайв» в парном исполнении: основное	

			танца «Джайв» в парном исполнении.			движение.	здоровья.
8			ОФП. Общеразвивающие специальные (танцевальные) упражнения для танца «Джайв» в парном исполнении.	Урок открытия нового знания.	2	Основные элементы танца «Джайв» в парном исполнении: основной шаг.	
9			ОФП. Повторение общеразвивающих специальных (танцевальных) упражнений для танцев «Латиноамериканской» программы в парном исполнении.	Урок открытия нового знания.	2	Основные элементы танцев «Латиноамериканской» программы в парном исполнении.	
4. Музыкальная азбука в хореографии – основные понятия							
10			Основные понятия музыкальной грамоты в танцевальном спорте: ритм, музыкальная фраза, музыкальный размер.	Урок открытия нового знания.	2	Основные ритмы «Европейской и латиноамериканской» программ.	Развитие музыкального формирования музыкального восприятия, представление выразительных средств музыки.
11			Разминка с использованием музыкальных ритмов танцев «Европейской и латиноамериканской» программ.	Урок открытия нового знания.	2	Игра «Угадай мелодию». Угадываем ритмы танцев «Европейской и латиноамериканской» программ.	Развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальные произведения, отличать мелодии танцев.
12			Повторение общеразвивающих специальных (танцевальных) упражнений для танцев «Латиноамериканской» программы в парном исполнении.	Урок открытия нового знания.	2	Изучение движения «Малый квадрат».	Согласование музыки и движения.
5. Общая танцевальная подготовка (18 часов)							
13			ОФП. Общеразвивающие специальные (танцевальные) упражнения для танцев «Европейской программы» в парном исполнении.	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Танец Медленный вальс.	Изложение фактов истории развития танцевального спорта в целом, конкретно в городе Тюмени. Организация проведения Соревнований или разминки своих сверстников с разной целью, направленности, подбор различных специальных (танцевальных) упражнений.
14			ОФП. Общеразвивающие специальные (танцевальные) упражнения для танцев «Латиноамериканской программы» в парном исполнении.	Урок развивающего контроля (конкурсы).	2	Исполнение танцев «Ча-ча-ча», «Джайв». Соревнования между заходами.	

			парном исполнении.				выполнение заданной дозированной нагрузки.
15			ОФП. Общеразвивающие специальные (танцевальные) упражнения для танца «Медленный вальс» в парном исполнении.	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Позиции рук, ног.	
16			ОФП. Общеразвивающие специальные (танцевальные) упражнения для танца «Джайв» в парном исполнении.	Урок развивающего контроля (конкурсы).	2	Соревнование между мальчиками и девочками. Исполнение основной композиции.	
17			ОФП. Дуэтная композиция танца «Ча-ча-ча».	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Танец «Ча-ча-ча» изучение движения «Нью-Йорк»	
18			ОФП. Дуэтная композиция танца «Джайы».	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Танец «Джайы» изучение движения «Хлыст»	
19			ОФП. Дуэтная композиция танца «Медленный вальс».	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Танец «Медленный вальс». Изучение движения «Перемена»	
20			ОФП. Повторение танцев «Европейской программы».	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Основные шаги танцев «Медленный вальс».	
21			ОФП. Знакомство с танцами «Латиноамериканской программой».	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Основные шаги танцев «Ча-ча-ча», «Джайв».	
6. Основные программы танцевального спорта (2)							
22			Разминка со специальными (танцевальными) физическими упражнениями для танца «Медленный вальс» в парном исполнении.	Урок открытия нового знания.	2	Танцы «Медленный вальс», фигура-квадрат в парном исполнении.	Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении специальных (танцевальных) упражнений.
23			Разминка со специальными (танцевальными) физическими упражнениями для танца «Венский вальс» в парном исполнении.	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Танец «Венский вальс», фигура – правый поворот в парном исполнении.	Доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в объяснении ошибок и способов устранения.
24			Разминка со специальными (танцевальными) физическими упражнениями для танца «Быстрый	Урок открытия нового знания.	2	Танец «Быстрый фокстрот», основной шаг в парном исполнении.	Представление специальных (танцевальных) упражнений и вспомогательных двигательных

			фокстрот» в парном исполнении.				элементов д разучивания т «Европейск программь
25			Разминка со специальными (танцевальными) физическими упражнениями для танца «Быстрый фокстрот» в парном исполнении.	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Танец «Быстрый фокстрот», фигура-четвертной поворот в парном исполнении.	Представлен специальне (танцевальн упражнений вспомогатель двигательн элементов д разучивания т «Европейск программь
26			Разминка со специальными (танцевальными) физическими упражнениями для танцев «Ча-ча-ча», «Джайв» в парном исполнении.	Урок открытия нового знания.	2	Танцы «Ча-ча-ча», «Джайв» основной шаг в парном исполнении.	Представлен специальне (танцевальн упражнений вспомогатель двигательн элементов д разучивания т «Латино- американск программь
27			Разминка со специальными (танцевальными) физическими упражнениями для танцев «Ча-ча-ча», «Джайв» в парном исполнении.	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Танец «Ча-ча-ча», фигура-тайм степ. Танец «Джайв», основной шаг в парном исполнении.	Представлен специальне (танцевальн упражнений вспомогатель двигательн элементов д разучивания т «Латино- американск программь
28			Разминка со специальными (танцевальными) физическими упражнениями для танца «Самба» в парном исполнении.	Урок открытия нового знания.	2	Танец «Ча-ча-ча», основной шаг в парном исполнении.	Представлен специальне (танцевальн упражнений вспомогатель двигательн элементов д разучивания т «Латино- американск программь
29			Разминка со специальными (танцевальными) физическими упражнениями для танца «Джайв» в парном исполнении.	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Танец «Джайв», изучение движения «Цыплячий ход».	Представлен специальне (танцевальн упражнений вспомогатель двигательн элементов д разучивания т «Латино- американск программь
30			Разминка со специальными (танцевальными) физическими	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Повторение основных шагов в «Европейской и латино-	Понимание ро значения уро ритмики и формирован

			упражнениями для танцев «Европейской и латино-американской программах».			американской» программах.	личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.
31			Разминка со специальными (танцевальными) физическими упражнениями для танцев «Европейской и латино-американской программах».	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Повторение основных шагов в «Европейской и латино-американской» программах.	Понимание роли значения уроков ритмики и формирование личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.
7. Открытые уроки, проекты, концертная деятельность							
32			Открытый урок. Танцы «Европейской программы» в парном исполнении.	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Танец «Медленный вальс», «Венский вальс» в парном исполнении.	Выполнение ритмически танцевальной комбинации, общеразвивающих специальных упражнений в высоком техническом уровне.
33			Открытый урок. Танцы «Латино-американской» программ».	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Основные шаги в танцах «Ча-ча-ча», «Джайв» в парном исполнении.	Объяснение доступной формы правил (технического выполнения двигательных действий, анализ, поиск ошибок, исправление).
8. Подведение итогов освоения программы за учебный год							
34			Показательные выступления учеников.	Урок общеметодологической направленности (совершенствования).	2	Выступление учеников.	Понимание роли значения уроков ритмики и формирование личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.