

УДК 796. 796.412

ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Елена Павловна Прописнова, кандидат педагогических наук, доцент,

Дарья Илдаровна Дегтярева, кандидат педагогических наук,

Мария Александровна Терехова, кандидат педагогических наук, доцент,

Юлия Маратовна Баширова, магистрант,

Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК), г. Волгоград

Аннотация

В результате естественного эксперимента определялись особенности методики занятий эстетической гимнастикой, организационные аспекты проведения тренировочного процесса с девочками 6-8 лет на этапе начальной подготовки и возможность использования детских танцев в нем.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, девочки 6-8 лет, показатели технической подготовленности, детские танцы.

CHILDREN'S DANCES AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF GIRLS AGED 6-8 YEARS, ENGAGED IN AESTHETIC GYMNASTICS

Elena Pavlovna Propisnova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Daria Ildarovna Degtyareva, the candidate of pedagogical science,

Maria Aleksandrovna Terekhova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Yulia Maratovna Bashirova, the master student,

Volgograd State Physical Education Academia, Volgograd

Annotation

As a result of natural experiment, the peculiarities of the methods of aesthetic gymnastics, organizational aspects of the training process with girls of 6-8 years at the stage of initial training and the possibility of using children's dances in it have been defined.

Keywords: aesthetic gymnastics, girls 6-8 years, indicators of technical preparedness, children's dances.

Эстетическая гимнастика – довольно молодая спортивная дисциплина, характеризующаяся умением передавать общий характер музыки в движении и способствовать целостности, слитности, свободы всем двигательным действиям [2]. Вся соревновательная композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, волны и взмахи телом, а также обязательно прыжки, подскоки и танцевальные шаги. Процесс подготовки в эстетической гимнастике – это длительный процесс технического совершенствования спортсменов, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры [1]. На этапе начальной подготовки необходимо овладеть определенным запасом базовых двигательных действий, которые впоследствии могли бы послужить хорошей базой для овладения техникой основных элементов. В этом смысле большой интерес приобретают детские танцы, которые включают в себя большое количество разнообразных танцевальных движений, которые исполняются под музыку и носят сюжетно-игровой характер, таким образом, одновременно решая нескольких задач – формирование школы движений, развитие музыкальности и чувства ритма, а также умения самовыражаться в танце.

С целью выяснения эффективности использования детских танцев в технической подготовке юных гимнасток 6-8 лет был проведен педагогический эксперимент. Из детей были сформированы две группы: контрольная – 12 человек, экспериментальная – 12 человек. Для анализа подготовленности детей была использована специально разработанная

шкала, представленная в таблице 1. Исходя из правил соревнований, оценивание соревновательной композиции по каждому критерию происходило по 10-ти бальной шкале.

Таблица 1 – Шкала оценки исполнения соревновательной композиции в эстетической гимнастике девочек 6-8 лет

Ошибка	Музыкальность	«Школа движений»	Выполнение обязательных элементов в соответствии с музыкальным сопровождением	Эмоциональность
Мелкая 0,5 балла	Незначительное несоответствие музыкальному сопровождению	Неточное положение рук или ног, или головы	Ошибки в выполнении одного обязательного элемента	Недостаточная эмоциональность
Значительная 1 балл	Частичное несоответствие музыкальному сопровождению	Неточное положение: -рук и головы; -ног и головы; -рук и ног	Ошибки в выполнении обязательных элементов	Значительное отсутствие эмоций
Грубая 2 балла	Полное несоответствие музыкальному сопровождению	Неправильное положение ног, рук, головы и т.д.	Не выполнение обязательного элемента	Полное отсутствие эмоциональности

Цель этапа начальной технической подготовки – создать представления о техники базовых движений эстетической гимнастики и заложить фундамент основ «школы движений». Поэтому нами были подобраны детские танцы. Занятия проводились по традиционной схеме и включали три части: подготовительную, основную и заключительную. Первая часть включала разминку, которая проводилась под музыкальное сопровождение и включала в себя общеразвивающие и упражнения для формирования правильной осанки. На первых этапах (несколько занятий) изучение и выполнение специально подобранных нами детских танцев проходило в начале основной части занятия, на последующих этапах выполнение освоенных танцев включалось в подготовительную часть учебно-тренировочного занятия. Основная часть была посвящена решению основных задач тренировочного процесса. Занятия проводились три раза в неделю по 60 минут. Обучение детским танцам проходило поэтапно. Перед непосредственным разучиванием композиции танца под счет, предварительно с детьми изучались подводящие движения, из которых впоследствии складывались танцевальные шаги. На следующем этапе дети выполняли танцевальные движения под счет и затем под музыкальное сопровождение. Все базовые элементы техники (движения тела, повороты, наклоны, прыжки, равновесия) также изучались сначала без музыки, в основной части занятия с использованием расчлененного метода выполнения упражнения. И только после того как движение полностью усваивалось занимающимися, оно включалось в танец. И на третьем этапе дети самостоятельно, без подсказки взрослого, выполняли танец.

После трех месяцев непрерывных занятий нами были проведены исследования, определяющие эффективность разработанной нами методики. Необходимо отметить, что до проведения педагогического эксперимента мы провели сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп, который показал однородность групп, участвующих в эксперименте ($P > 0,05$). Результаты сравнительного анализа уровня технической подготовленности после проведенного эксперимента представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ уровня технической подготовленности гимнасток 6-8 лет в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Показатель	Статистические показатели	Эксперимент. группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)
Музыкальность	\bar{x}	7,3 балла	6,0 балла
	χ^2 -критерий		5,72
	P		< 0,05
«Школа движений»	\bar{x}	5,9 балла	4,6 балла
	χ^2 -критерий		5,71
	P		< 0,05

Показатель	Статистические показатели	Эксперимент. группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)
Выполнение обязательных элементов	\bar{x}	6,1 балла	5,2 балла
	χ^2 -критерий		4,99
	P		< 0,05
Эмоциональность	\bar{x}	5,4 балла	4,2 балла
	χ^2 -критерий		5,07
	P		< 0,05

Примечание: χ^2 -критерий_{табл} = 4,57 при $\alpha = 0,05$, m=11

Таким образом, за период эксперимента, который продолжался 3 месяца у детей, занимающихся эстетической гимнастикой и использующие детские танцы по разработанной нами методике, произошли значительные улучшения уровня технической подготовленности. Следовательно, на основании полученных результатов, можно утверждать, что использование детских танцев в технической подготовке гимнасток 6-8 лет дает положительный эффект.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпенко, Л.А. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Информационный вестник. – 2014. – № 2. – С. 55-59.
2. Прописнова, Е.П. Методика занятий эстетической гимнастикой с использованием детских танцев / Е.П. Прописнова, М.А. Терехова, Д.И. Дегтярева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 13.

REFERENCES

1. Karpenko, L.A. and Rumba, O.G. (2014), "Relevant aspects of development of esthetic gymnastics", *Information bulletin*, No. 2, pp. 55-59.
2. Propisnova, E.P., Terekhova, M.A. and Degtyareva, D.I. (2017), "Methodic of occupations esthetic gymnastics with use of children's dances", *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 13.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.11.2017

УДК 796.011.3

ВНЕДРЕНИЕ МНОГОУРОВНЕВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Константин Николаевич Пружинин, кандидат педагогических наук, доцент,
Елена Владимировна Бахарева, доктор биологических наук, профессор,
Марина Викторовна Пружинина, кандидат педагогических наук, доцент,
 Иркутский государственный университет (ИГУ), Иркутск

Аннотация

Разрабатываемые личностно-ориентированные образовательные программы повышения квалификации позволили внедрить в послевузовскую подготовку педагогических работников в области физической культуры и спорта многоуровневые технологии. Основывающиеся на уровневой и профильной дифференциации обучения, с учетом профессиональной подготовленности, запросов и предпочтений, слушателей курсов повышения квалификации Иркутской области.

Ключевые слова: многоуровневые технологии, педагогические работники, профессиональная подготовка, стаж, образование.