

УДК 796.035

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5–7 ЛЕТ**

*Елена Ильинична Ончукова, кандидат педагогических наук, доцент, Анастасия Вадимовна Соловьева, магистрант, Виктория Юрьевна Фролкова, магистрант, Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар*

### **Аннотация**

Введение. Направление джаз-модерн становится достаточно популярным в качестве фитнес-тренировки для детей старшего дошкольного возраста, так как решает две важнейших задачи: расширяет двигательный багаж ребенка, формируя пластику движения и повышает уровень физического состояния. Цель исследования работы обосновать эффективность влияния комплексных танцевальных занятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста. Основными задачами данной работы является разработка и оценка эффективности разработанного содержания комплексных танцевальных занятий на физическое и функциональное развитие девочек 5–7 лет. Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-клуба «Оранж Фитнес» г. Краснодара с сентября 2018 по май 2019 г. в эксперименте приняло участие 40 человек. С экспериментальной группой проводили комбинированные танцевальные занятия джаз-модерн по разработанному содержанию. Группа занималась три раза в неделю не более 55 минут. Результаты исследования и их обсуждения. Структура занятий на каждом занятии была однообразна. В подготовительную часть были включены обязательные комплексы упражнений, необходимые для подготовки организма девочек не только перед интенсивной двигательной активностью, но и освоения новых танцевальных элементов. Основная часть занятий уделялась изучению основных танцевальных направлений и стилей. Основное внимание так же уделялось разучиванию стандартных поз и позиций джаз – модерна, которые характеризовали изучаемый танец. Заключительная часть занятия использовалась для закрепления, пройденного ранее материала в форме импровизации, как обязательного компонента джаз-модерна. Выводы. Полученные данные свидетельствуют, что занятия танцевальной направленности джаз-модерн являются более эффективными для развития антропометрических и функциональных показателей.

**Ключевые слова:** физическое развитие, функциональные пробы, девочки 5-7 лет, комбинированные танцевальные занятия, джаз-модерн.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p274-277

## **EFFECTIVENESS OF COMPLEX DANCE CLASSES WITH CHILDREN AGED 5-7 YEARS OLD**

*Elena Ilinichna Onchukova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Anastasia Vadimovna Solovyova, the master student, Victoria Yurievna Frolova, the master student, Kuban State University of Physical Culture Sports and Tourism, Krasnodar*

### **Abstract**

Introduction. The jazz-modern direction is becoming quite popular as a fitness training for older preschool children, as it solves two important tasks: it expands the child's motor baggage, forms the plastic of movement, and increases the level of physical condition. The purpose of the research is to substantiate the effectiveness of the influence of complex dance classes on the physical condition of children of senior preschool age. The main objectives of this work are to develop and evaluate the effectiveness of the developed content of complex dance classes for the physical and functional development of girls aged 5-7 years. Research methodology and organization. The pedagogical experiment was conducted at the Orange-fitness fitness club in Krasnodar from September 2018 to May 2019, 40 people took part in the experiment. With the experimental group, we conducted combined dance classes in jazz-modern according to the developed content. The group practiced three times a week for no more than 55 minutes. The results of the study and their discussion. The structure of the classes in each class was monotonous. The preparatory part included mandatory sets of exercises necessary for preparing the girls' body not only before intensive motor activity, but also for mastering the new dance elements. The main part of the classes was devoted to the

study of the main dance directions and styles. The main attention was also paid to learning the standard poses and positions of jazz-modern, which characterized the studied dance. The final part of the lesson was used to consolidate the material passed earlier in the form of improvisation, as a mandatory component of jazz modern. Conclusions. The data obtained show that jazz-modern dance classes are more effective for the development of anthropometric and functional indicators.

**Keywords:** physical development, functional tests, 5-7-year-old girls, combined dance classes, jazz-modern.

## ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст – благотворный период для развития различных видов деятельности направленных на развития личности ребенка. Одним из предпочтительных и востребованных направлений двигательной активности детей дошкольного возраста являются занятия танцевальной направленности [1, 4].

Доказано, что именно, через танец, ребенок быстрее осваивает искусство движения, расширяет двигательный опыт, повышает выносливость и гибкость, а так же развивает музыкальный слух. Однако, при организации занятия танцами с детьми, особенно дошкольного возраста, необходимо соблюдать принципы доступности и индивидуализации, что является основным условиям при реализации любой программы физкультурно-оздоровительной направленности [2, 3].

В содержании оздоровительной деятельности для детей дошкольного возраста достаточно много разработанных методик по обучению детей традиционным видам танцев – балет, народный танец, бальные танцы, ритмика и др. Однако недостаточно изучена структура занятий джаз-модерном, а также возможности его влияния на всестороннее развитие детей дошкольного возраста. В связи с вышесказанным, проблема исследования представляется своевременной и актуальной.

Цель исследования работы обосновать эффективность влияния комплексных танцевальных занятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста .

Новизна проведенного исследования заключается в выявлении закономерностей роста и развития основных параметров физического состояния у детей старшего дошкольного возраста под влиянием занятий танцевальными комплексными занятиями на примере джаз-модерна.

## МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-клуба «Оранж фитнес» г. Краснодара с сентября 2017 по март 2020 г. в эксперименте приняло участие 40 девочек старшего дошкольного возраста, разделенных на две группы – контрольную и экспериментальную. Ранее обе группы детей не занимались специально организованной двигательной активностью в фитнес-клубах. В течение 9 месяцев в обеих группах проводились занятия согласно расписанию фитнес клуба. С экспериментальной группой проводили комбинированные танцевальные занятия по разработанному содержанию. Группа занималась три раза в неделю не более 55 минут.

Дети контрольной группы занимались по утвержденному содержанию занятиями в соответствии с политикой клуба. Занятия проводились три раза в неделю по 55 минут. Основная направленность занятий – повышение уровня двигательной активности, физической подготовленности.

Разработанная программа занятий является симбиозом программ классического, джазового, современного танцев, а также использует приемы развития гибкости и силы мышц, применяемые при обучении художественной гимнастике. Структура занятий на каждом занятии была однообразна. При построении занятий джаз-модерном с девочками 5–7 лет придерживались следующей структуры:

- дыхательные упражнения и игровой прелестречинг;
- основная часть с разучиванием танцевальных движений;
- основная часть со свободным танцем: основное внимание уделялось разучиванию стандартных поз и позиций джаз-модерна, которые характеризовали изучаемый танец;
- заминка, игровой постстретчинг, релаксация.

Каждые три месяца проводили открытые занятия для родителей. В конце педагогического эксперимента был проведен заключительный мини концерт показательных танцев различной направленности.

После 9 месяцев занятий было проведено повторное педагогическое тестирование для определения эффективности выбранного содержания занятий джаз-модерном.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Анализ данных выявил, что достоверные различия обнаруживаются практически по всем параметрам. Достоверность различий не определяется только по параметрам гибкости. Достоверные изменения в показателях прыжка в длину с места, обусловлены достаточным количеством в танцевальном содержании занятий прыжков, подпрыгивании и перепрыжках.

Таблица – Показатели физического состояния девочек 5-7 по окончании эксперимента (n =40) (M±m)

| Название показателя                                   | ЭГ        | КГ        | Р     |
|---|-----------|-----------|-------|
| Прыжок в длину с места (см)                           | 110±1,2   | 105±1,2   | <0,05 |
| Бег 30 м (с)  | 7,2±0,03  | 7,5±0,03  | <0,05 |
| Челночный бег 3 × 5 м (с)                             | 10,9±0,12 | 11,4±0,12 | <0,05 |
| Наклон, стоя на скамье вниз                           | 5,4±0,04  | 5,1±0,04  | >0,05 |
| Непрерывный бег (м)                                   | 607±2,34  | 590±2,68  | <0,05 |
| Метание теннисного мяча в цель 5 попыток (кол-во раз) | 4,7±0,1   | 4,1±0,1   | <0,05 |
| Рост тела (см)  | 129,2±2,1 | 128,1±2,1 | >0,05 |
| Вес тела (кг)   | 27,9±1,7  | 28,1±1,2  | >0,05 |
| Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )                | 16,6±0,6  | 16,8±0,6  | >0,05 |
| Окружность грудной клетки                             | 64,9±1,2  | 63,9±1,6  | >0,05 |
| Экскурия грудной клетки                               | 7,5±0,5   | 5,7±0,4   | <0,05 |
| Динамометрия ведущей руки                             | 10,1±0,4  | 8,6±0,2   | <0,05 |
| Динамометрия неведущей руки                           | 9,7±0,5   | 7,7±0,3   | <0,05 |
| Частота дыхания (кол-во раз за 1 мин)                 | 21,1±0,7  | 23,5±0,5  | >0,05 |
| Проба Штанге (с)                                      | 21,4±1,0  | 17,3±0,9  | <0,05 |
| Проба Генчи (с)                                       | 16,2±0,9  | 13,1±0,7  | <0,05 |
| Ортостатическая проба лежа (уд)                       | 14,7±0,4  | 17,2±1,1  | <0,05 |
| ЖЕЛ (л)   | 1,4±0,2   | 1,4±0,3   | >0,05 |

Р – достоверность по t-критерию Стьюдента

Парадоксально обнаруживали достоверные различия в параметрах быстроты. Мы это связываем с особенностью коллективной работы в совместном танце, когда необходимо следовать за партнерами по команде, либо быстро менять местоположения во время танца.

Дети экспериментальной группы показали более высокие показатели по развитию выносливости, что обусловлено, большим количеством аэробных упражнений в содержании занятий и количеством их повторов. Значительное достоверное преимущество было выявлено в тестах координационной направленности, что можно объяснить большим количеством в содержании занятий танцевальных и хореографических упражнений. Так же особенностью данного вида танца является резкий темп при смене поз из положения стоя в партер.

Анализ межгрупповых различий в показателях физического развития выявил достоверность по трем параметрам из семи между девочками, занимающимися по разработанной программе занятий и занимавшимися по программе фитнес клуба.

Достоверность различий не была определена по параметрам роста, веса индекса массы тела и окружности тела. Данное обстоятельство мы связываем с естественными особенностями развития детей данного возраста и эффективностью воздействия двигательной активности на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Однако, показатели экскурсии грудной клетки в экспериментальной группе оказались достоверно выше и составили 7,5±0,5см, в то время как в контрольной группе он составил 5,7±0,4см.

Также достоверность различий определена в показателях кистевой динамометрии ведущей и неведущей руки. Причем необходимо подчеркнуть, что если в экспериментальной группе разница в асимметрии силы кистей практически не определялась, то в контрольной группе она сохранилась практически на прежнем уровне.

По трем из пяти показателям функциональных возможностей получены достоверные различия между группами. Достоверность не была выявлена по показателям частоты дыхания и жизненной емкости легких, что связано с возрастными особенностями развития, однако необходимо подчеркнуть, что в экспериментальной группе показатель частоты дыхания был выше.

По дыхательным пробам достоверное преимущество осталось за девочками экспериментальной группы. Данное обстоятельство свидетельствует о более эффективном воздействии танцевальных занятий на кислородный обмен детей старшего дошкольного возраста. Пульсовая реакция на изменение позы также достоверно лучше была у детей экспериментальной группы. Данное об-

стоятельство мы связываем с особенностью выбранной двигательной активности. Ведь известно, что при занятиях джаз – модерн требуются постоянные и резкие изменения положения тела.

### ВЫВОДЫ

Полученные данные свидетельствуют, что занятия танцевальной направленности являются более эффективной для развития основных физических качеств в сравнении с другой фитнес программой для детей.

Обязательным при организации содержательной части является правильное перераспределение изучаемого и подготовительного материала. Конкретно для детей дошкольного возраста обязательным условием успешного проведения занятий по джаз-модерну – является правильно организованная подготовительная часть. А заключительная часть предполагает обязательное использование такого подхода, как танцевальная импровизация.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкина, Н.И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, В.В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – № 1. – С. 179–180.
2. Ончукова, Е.И. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, В.А. Распопова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 31–33.
3. Соловьева, А.В. Организация занятий танцевальной аэробикой с детьми старшего дошкольного возраста / А.В. Соловьева, Е.И. Ончукова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2018. – С. 187.
4. Трофимова, О.С. Формирование интереса к занятиям физической культурой детей 6-7 лет с использованием средств фитнеса / О.С. Трофимова, А.Е. Ряхин, В.В. Фоменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8 (162). – С. 186–190.

### REFERENCES

1. Dvorkina, N.I. Trofimova, O.S. and Rogovaya, V.V. (2019), “Problems of healthy lifestyle of the younger generation and some ways to solve them”, *Materials of scientific and scientific-methodical conference of the faculty of Kuban state University of physical culture, sport and tourism*, Krasnodar, No. 1, pp. 179-180.
2. Onchukova E. I., Trofimova O. S. and Raspopova V. A. (2018), “Combined dance classes as a new direction of children's fitness for preschool children”, *Physical culture, sport and health*, No. 31, pp. 31-33.
3. Solovyova A.V. and Onchukova E. I. (2018), “Organization of dance aerobics classes with children of senior preschool age”, *Abstracts of the XLV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal district*, Krasnodar, pp. 187.
4. Trofimova, O.S., Ryakhin, A.E. and Fomenko, V.V. (2018), “Formation of interest in physical culture classes for children 6-7 years old using fitness tools”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 8 (162), pp.186-190

**Контактная информация:** l-gorbunova@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 13.06.2020*

**УДК 796.035**

### **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ 13–15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА**

*Елена Ильинична Ончукова, кандидат педагогических наук, доцент, Анна Сергеевна Хвостова, магистрант, Кристина Александровна Шульгина, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар*