

Особенности обучения гимнастике танцоров младшего школьного возраста

Статья посвящена проблеме физического воспитания танцоров младшего школьного возраста. Большое внимание в работе уделено рассмотрению возрастных характеристик и выявлению эффективных видов гимнастики при обучении детей 6-10 лет. Научный материал включает в себя описание особенностей обучения гимнастике танцоров этого возраста, которые необходимо учитывать педагогу при выборе упражнений и построении урока.

Младший школьный возраст, гимнастика, физическое воспитание.

A.I. Tyrtseva,
Shadrinsk

Peculiarities of Teaching Gymnastics of Dancers at the Primary School Age

The article is devoted to the problem of physical education of dancers at the primary school age. Attention is paid to the consideration of the age characteristics and the identification of effective types of gymnastics in the education of 6-10 year-old children. Scientific basis includes the description of the peculiarities of teaching gymnastics for dancers at this age, which should be considered by teachers choosing exercises and constructing a lesson.

Keywords: *primary school age, gymnastics, physical education.*

Учеными и педагогами-практиками доказано, что в младшем школьном возрасте – особом периоде, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью, физическое воспитание приобретает особую ценность. Именно в этот период, с началом учебной деятельности, родители стараются максимально занять и развить способности ребенка, приводя его в различные секции, кружки, где он получает физическую нагрузку. Одним из видов такой нагрузки является танец.

Занятия танцами приобретают все большую популярность: массово открываются школы, в которых преподают различные танцевальные направления людям совершенно разного возраста и уровня подготовки. Крупные коллективы более профессиональной направленности выстраивают систему подготовки танцоров, начиная с 3-х летнего возраста, что на сегодняшний день является традиционным.

Педагоги, ориентированные не на сиюминутный, зачастую коммерческий результат, а на максимальное развитие танцевальных данных своих воспитанников, ищут новые методы, формы проведения занятий, используют различные упражнения и их комплексы, накопленные и систематизированные в такой обширной области как физическое воспитание.

Рассмотрим данное понятие более подробно: «физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека» [3].

С помощью двигательной деятельности, осуществляемой с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его. Совокупность упражнений приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом. Происходит прогрессирование тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.),

повышение общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма).

Особое внимание стоит уделять при физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Главным фактором, обуславливающим развитие детей 6-10 лет, является изменение социальной ситуации в связи с поступлением в школу. Ведущей деятельностью этого периода становится учебная.

Одним из наиболее важных этапов развития в этот период является становление познавательной мотивации, связанное с новизной учебного процесса. Однако интерес ко всему новому быстро насыщается, поэтому важно, в первые дни формировать новый мотив, связанный с содержанием знаний, с интересом к самому материалу. Именно в младших классах первостепенную важность имеет форма обучения, прежде всего развивающие занятия и проблемный подход. Если познавательная мотивация в младших классах не возникает, то ведущим мотивом становится интерес к результату, то есть к отметке, похвале или материальному вознаграждению.

Кроме познавательного присутствуют также игровые мотивы и направленность на общение со сверстниками.

Дети младшего школьного возраста очень чутко различают, оценивает ли учитель их деятельность или их личность.

Особенностью данного возраста является также недостаточная концентрация внимания и низкий уровень произвольной памяти. Особенно для импульсивных и гиперактивных детей, а также для детей с плохой непосредственной памятью, недостатки которой не компенсируются мышлением и волевой регуляцией.

Кроме непосредственной памяти у детей существует и опосредованная, роль которой увеличивается с возрастом. Этот вид памяти характеризуется тем, что для запоминания используются определенные предметы или знаки, которые помогают ребенку лучше запомнить предлагаемый материал.

Младший школьный возраст – время интенсивного интеллектуального развития. Взрослые, форма организации занятий и социокультурная ситуация играют значительную роль в динамике становления интеллекта. Развивающее обучение должно быть вне зоны актуальных знаний, а выходить в зону ближайшего развития.

Особенно важно развитие креативности в младшем школьном возрасте, так как оно формирует умение произвольно и продуктивно использовать полученные знания, помогает научить не готовым понятиям, а способам решения сложных задач, формирует установку на потенциальное знание, на научение «учиться», а не пользоваться готовыми схемами.

Личное общение, которое становится главным в подростковом возрасте, в этот период опосредуется успешностью в обучении, отношением учителя и отметками. Тем не менее, общение со сверстниками делает самооценку более адекватной и помогает социализации, стимулирует обучение. Стимулирует общение опыт самостоятельной деятельности, когда необходимо учитывать не только свою позицию, но и позицию партнера. Это развивает рефлексивные действия [5, с.157].

Дети младшего школьного возраста обладают уже достаточным уровнем психического развития, но у них преобладает возбудимость; эмоциональность, богатство воображения и непосредственность реакций при слабой устойчивости внимания и концентрации. Результатом этих закономерных противоречий является то, что обучающимся на занятиях быстро надоедает однообразная деятельность, они начинают терять темп и ритм.

Таким образом, дети готовы осваивать новые, все более сложные движения, но формы преподнесения учебного материала должны быть интересными и разнообразными.

Большие возможности для решения выше обозначенных сложностей предоставляет гимнастика – (*греч. gymnastike, от gymnazo - упражняю, тренирую*), система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития [1].

Выделим два вида гимнастики, эффективных в использовании при воспитании танцоров младшего школьного возраста, и определим их возможности.

Ритмическая гимнастика – выполнение упражнений и различных движений под музыку. Движения составляют основу детской деятельности, поэтому именно ритмическая гимнастика пользуется большей популярностью для развития танцевальных способностей в данном возрасте. Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, шаги и элементы танцевальных движений, выполняемые более разнообразно и эмоционально. Ритмическая гимнастика уникальна: здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов, и веселая ритмическая музыка, что одновременно помогает создать положительную рабочую атмосферу.

К основным задачам использования ритмической гимнастики следует отнести: развитие двигательных способностей, а именно гибкости, координации движений, мышечной силы, выносливости; повышение общей и специальной работоспособности, развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности.

Партерная гимнастика, в свою очередь, – это система физических упражнений, которые отличаются от обычных гимнастических упражнений тем, что они выполняются на полу в различных позах: сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах [2, с.23]. Именно такое разнообразие положений тела на полу, опора на большую площадь тела, возможность перенести и почувствовать свой вес, делает занятия интересными и разнообразными.

Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Практикующие педагоги отмечают значение партерной гимнастики в первоначальной подготовке танцора, развитии физических данных, формировании двигательных навыков и качеств движения.

Учитывая то, что дети в младшем школьном возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, будет эффективным, если демонстрация движений будет показана педагогом или на примере кого-то из обучающихся. Очень важно музыкальное сопровождение, чтобы дети привыкали организовывать свои движения под музыку.

Правильное построение комплексов упражнений для детей разного возраста позволяет всесторонне воздействовать на организм, помогает параллельно решать как общие, так и частные задачи. К общим относятся: оздоровление, воспитание. Из частных можно выделить: формирование двигательной культуры, повышение физической работоспособности, развитие основных физических качеств, совершенствование чувства ритма. Вдумчивое применение упражнений ритмической и партерной гимнастики помогает исправлению осанки.

Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм учащегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям, характерным для занятий танцами.

Таким образом, физическое воспитание детей младшего школьного возраста средствами гимнастики позволяет педагогу не упустить время развития танцевальных данных, попутно укрепляя здоровье детей; многообразие разработанных упражнений делает занятия интересными, способствует высокой концентрации внимания. Все это, в конечном итоге, приводит к высокому уровню подготовки танцоров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vedu.ru/bigencdic/14775/>.
2. Лях, В.И. Совершенствование специфических координационных способностей [Текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2.
3. Основы физической подготовки [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture5.php.
4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] : учебник для студентов высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
5. Психология развития [Текст] : учебник для студентов высш. психол. и пед. учеб. заведений / Т.М. Марютина [и др.] ; под ред. Т.Д. Марциновской. – М. : Академия, 2001. – 352 с.