Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств № 1»

Тема: «Развитие координационных способностей детей младшего возраста средствами русского танца: элемент «хлопушки»».

Автор разработки:

преподаватель хореографических дисциплин

МБУДО «ДШИ № 1»

- Елена Юрьевна Медынская

Г. Рязань

2025 г.

В современном мире, где наблюдается тенденция к снижению физической активности у детей, особенно с учетом увеличения времени, проводимого за экранами, важно искать эффективные методы, способствующие улучшению физического состояния детей. Русские танцы, в частности элемент «хлопушки», могут стать увлекательным и эффективным средством для развития координации движений, гибкости и общей физической активности.

1. **Хореография как средство развития координационных**

**способностей.**

В мужских постановках, техническое мастерство играет ключевую роль в успехе выступления. Сложные движения, требующие высокой координации, являются неотъемлемой частью многих номеров.

Под "двигательно-координационными способностями" подразумевается умение быстро, точно и эффективно решать двигательные задачи, демонстрируя ловкость и находчивость.

"Координационные способности" – это комплекс качеств, позволяющих человеку успешно управлять своими движениями и регулировать их в условиях различной сложности. Эти способности опираются на врожденные задатки, такие как особенности нервной системы, строение мозга, развитие анализаторов и нервно-мышечного аппарата, а также темперамент и способность к саморегуляции.

Координация - это сложная система, позволяющая эффективно управлять своим телом. Среди ключевых элементов этой системы можно выделить:

* Чувство движения: умение точно оценивать, насколько быстро, далеко и сильно нужно двигаться.
* Ориентация: способность понимать, где находится тело в пространстве и как оно движется относительно других объектов.
* Равновесие: умение сохранять устойчивое положение, несмотря на внешние воздействия.
* Адаптация: гибкость в изменении движений в зависимости от ситуации.
* Комбинирование: способность объединять отдельные движения в сложные последовательности.
* Реакция на перемены: умение быстро приспосабливаться к новым условиям и решать нестандартные задачи.
* Чувство ритма: способность выполнять движения в заданном темпе.
* Контроль времени: умение точно рассчитывать время, необходимое для выполнения двигательных действий.
* Предвидение: способность предугадывать, как будут развиваться события и какие движения потребуются.
* Расслабление: умение контролировать напряжение мышц, чтобы избежать излишней скованности.

На развитие этих способностей влияет множество факторов. Важно уметь анализировать свои движения, полагаться на информацию, поступающую от органов чувств, особенно от двигательного анализатора. Сложность задачи, уровень физической подготовки, смелость, возраст и общая тренированность также играют значительную роль.

Развитие координационных способностей включает в себя несколько важных задач:

* Согласованность движений: улучшение взаимодействия между различными частями тела для создания гармоничного и слаженного движения.
* Развитие неведущей конечности: улучшение координации и контроля движений менее доминирующей руки или ноги.
* Соразмерность движений: развитие умения точно оценивать и контролировать пространственные, временные и силовые параметры движений.

Важно помнить, что при развитии координационных способностей необходимо учитывать возрастные особенности и возможности учащегося.

Человеческий организм меняется на протяжении всей жизни, но эти изменения происходят скачкообразно. Каждый период жизни, будь то детство, подростковый возраст или юность, уникален и характеризуется своими особенностями в строении и функционировании тела. В физическом воспитании принято выделять три основных школьных возраста: младший (7-10 лет), средний (11-15 лет) и старший (16-18 лет). Особое внимание стоит уделить периоду с 11 до 15 лет. В это время организм активно растет и развивается, все органы и системы претерпевают значительные изменения. Это период полового созревания, который влечет за собой гормональную перестройку и влияет на работу всего организма. Наблюдается интенсивный рост и увеличение массы тела. Мышцы становятся сильнее, причем пик прироста силы обычно приходится на период после максимального увеличения мышечной массы. В этот же период происходит формирование скелета, устанавливается окончательная форма позвоночника, а мышечно-сухожильный аппарат приближается к своему взрослому состоянию.

Для развития координационных способностей в хореографии применяются различные методы:

\* Метод стандартно-повторного упражнения незаменим при освоении новых движений, требующих многократного повторения в неизменных условиях.

\* Метод вариативного упражнения, предлагающий широкий спектр возможностей, позволяет изменять характеристики движений, исходные и конечные положения, способы выполнения, а также выполнять упражнения в необычных условиях, например, после воздействия на вестибулярный аппарат или с закрытыми глазами. Вариативность может быть строго регламентированной или более свободной, как в случае импровизации с партнером.

\* Игровой метод, с его дополнительными заданиями и ограничениями по времени или условиям, также является эффективным инструментом развития координации.

\* Соревновательный метод применяется на более поздних этапах обучения, когда танцоры обладают достаточной физической и координационной подготовкой для выполнения упражнений в условиях состязания.

**Фрагменты занятий с использованием движения «Хлопушка» для развития координационных способностей на занятиях по мужскому танцу учащихся младшего школьного возраста.**

Танец получится по-настоящему захватывающим, если у танцора будет безупречная координация. Слаженная работа ног, рук, корпуса и головы дарит свободу движения, мягкость и пластичность, позволяя глубже раскрыть характер, настроение и выразительность танца. Поэтому, прежде чем приступать к сложным элементам, важно уделить внимание базовым упражнениям, которые помогут развить необходимую координацию.

Чтобы помочь учащимся, особенно на начальном этапе, можно использовать увлекательную игру под названием "Хлопушка". Обучение начинается с разучивания забавного стихотворения, которое задает ритм и последовательность действий:

"В ладоши хлопнем мы сперва,

Затем ударим сзади!

Удар по бедрам раз и два,

И повторим не глядя.

По голенищу бьем усердно

Сначала справа, а потом,

Чтоб не обиделся, наверно,

По левому дадим бочком.

Соседу справа-хлопок звонкий,

Соседу слева-тоже в такт,

Кружится быстро словно гонки,

и начинаем новый такт."

После того, как стихотворение выучено, переходим к практике, постепенно усложняя задачу. Мы начинаем с простых хлопков и ударов, а затем переходим к более сложным комбинациям. Этот подход "от простого к сложному" позволяет детям уверенно осваивать каждый элемент.

Перечень хлопков и ударов, которые можно использовать:

* **Одинарные хлопки и удары — фиксирующие.**
* **Одинарные хлопки и удары — скользящие**
* **Двойные (сдвоенные) хлопки и удары**
* **Тройные (строенные) хлопки и удары**

На основе изучения научной литературы, учебных программ и личного опыта можно сделать следующие выводы:

1. Эффективность использования элемента «хлопушки»:

Систематическое включение элемента «хлопушки» в занятия по русскому танцу оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей учащихся младшего школьного возраста. В частности, наблюдается улучшение:

\* чувства ритма: дети лучше воспринимают и воспроизводят ритмический рисунок, что проявляется в более четком и синхронном выполнении движений;

\* координации движений рук и ног: выполнение «хлопушек» требует согласованной работы верхних и нижних конечностей, что способствует развитию межмышечной координации;

\* пространственной ориентации: необходимость выполнения «хлопушек» в различных направлениях и положениях тела способствует развитию пространственного мышления и ориентации в пространстве;

\* внимания и концентрации: для успешного выполнения элемента требуется сосредоточенность и внимание к деталям, что положительно сказывается на развитии этих когнитивных функций.

2. Педагогические рекомендации:

На основе полученных результатов можно сформулировать следующие педагогические рекомендации для использования элемента «хлопушки» в занятиях с учащимися младшего школьного возраста:

\* постепенность и доступность: начинать обучение с простых вариантов «хлопушек», постепенно усложняя их по мере освоения детьми;

\* игровая форма: преподносить элемент в игровой форме, используя яркие образы и ассоциации, чтобы поддерживать интерес и мотивацию детей;

\* индивидуальный подход: учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого учащегося, предлагая адаптированные варианты упражнений;

\* музыкальное сопровождение: использовать русскую народную музыку с четким ритмом и темпом, соответствующим возрастным особенностям учащихся;

\* регулярность занятий: для достижения устойчивого результата необходимо проводить занятия регулярно, не менее 2-3 раз в неделю;

3. Актуальность методической разработки:

Данная методическая разработка является важным шагом в изучении влияния русского танца на развитие учащихся младшего школьного возраста. Она позволяет:

\* провести сравнительный анализ эффективности использования различных элементов русского танца для развития координационных способностей;

\* изучить влияние занятий русским танцем на развитие других физических качеств, таких как гибкость, сила и выносливость;

\* разработать методические рекомендации по использованию русского танца в коррекционной работе с учащимися, имеющими нарушения координации.

В заключение, можно утверждать, что использование элемента русского танца «хлопушки» является эффективным средством развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста. Правильно организованные занятия, основанные на принципах доступности, игровой формы и индивидуального подхода, могут способствовать гармоничному физическому и когнитивному развитию детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований

в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и

спорт, 2005. – 223 с.

2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. –

М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.

3. Благуш, П. К. Теории тестирования двигательных способностей./

Перевод с чешского [Текст] / П. К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

– 165 с.

4. Блинов, Н. Г. Практикум по психофизиологической диагностике

[Текст] / Н. Г. Блинов, Л. Н. Игишева. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

5. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М.

Боген. – М.: Физическая культура и спорт, 2005.

6. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта:

Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Е. Н.

Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. –

288 с.

7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов.

– Физкультура и спорт, 1986. – 56-78 с.

8. Гужаловский. А. А. Основы теории и методики физической

культуры / А. А. Гужаловский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 186 с.

9. Двигательные качества и моторика их развития у младших

школьников [Текст] / Сост. Н. А. Ноткина. – СПб.: Образование, 2003.

10. Дьячков В.М. физическая подготовка спортсмена. – М. :

Физкультура и спорт, 2012. – 193 с.

11. Задачи по психологии спорта: Пособие для студентов

ГЦОЛИФКа/ Под ред [Текст] / О. А. Черниковой, Л. Н. Далининой, В. В.

Медведева, Ю. Я. Рыжонкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 174 с.

12. Захаров, Е. Е. Энциклопедия физической подготовки:

Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е. Е. Захаров,

А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

13. Зотов, Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе

[Текст] / Ю. И. Зотов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

14. Ильин, Е. П. Двигательная память, точность воспроизведения

амплитуды движений и свойства нервной системы [Текст] / Е. П. Ильин. –

Психомоторика Сб. научн. трудов. – Л., 2006.

15. Карпеев, А. Г. Методологические аспекты изучения

координационных способностей [Текст] / А. Г. Карпеев. – Вопросы

биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. – Омск, 2002. –

24–32 с.

16. Косов, А. И. Психомоторное развитие младших школьников

[Текст] / А. И. Косов. – (методические разработки). – М., 2009.

17. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры

[Текст] / П. К. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

18. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: Учебное пособие

для учащихся ср. спец. учебных заведений [Текст] / Н. К. Коробейников, И.

Г. Михеев, А. Е. Николенко. – М.: Высшая школа, 2009. – 74–75 с.

19. Кретти, Дж. Психология в современном спорте [Текст] / Дж.

Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 194 с.

20. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и

спорт, 2011. – 231с.

21. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и

«ловкость» // Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. –

2003. – №8. – 44–46 с.

50

22. Лях, В. И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия

«координационные способности» // Теория и практика физической культуры

[Текст] / В. И. Лях. – 2004. – №1. – 48–50 с.

23. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном

возрасте //Физкультура в школе [Текст] / В. И. Лях. – 2007. – № 5. – 25–28 с.

24. Лях, В. И. О классификации координационных способностей //

Теория и практика физической культуры [Текст] / В. И. Лях. – 2007. – №7. –

28–30 с.

25. Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст] /

В. И. Лях. – Минск: Полымя, 2001.

26. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки

[Текст] / Н. Г. Озолин. – М.. Физкультура и спорт, 1986. – 167 с.

27. Художественная гимнастика: Учебник для институтов

физической культуры. / Под ред. Лисицкой. Т. С. – М.: Физкультура и спорт,

2002