

УДК 611.7

Георгиева Надежда Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Республика Крым, Россия

e-mail: g-nadia@list.ru

ИНТЕГРАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация: начало обучения в школе, требует от младших школьников значительных физических и психических усилий и совпадает с периодом интенсивного физического развития. Статистика последних лет сохраняет тенденция ухудшения здоровья детей. Поэтому цель физического воспитания в школе включает не только в реализации образовательных и воспитательных задач, но оказывать воздействие на состояние здоровья, сформировать потребность вести здоровый образ жизни и заниматься физической активностью. Интеграция элементов и видов спорта в педагогический процесс физического воспитания позволяет модифицировать и адаптировать программы занятий для детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: интеграция, младшие школьники, специальная медицинская группа, акробатический рок-н-ролл

Georgieva Nadezhda Georgievna, Ph.D., Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Physical Rehabilitation and Health Technologies, Faculty of Physical Culture and Sports, Tauride Academy, Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Republic of Crimea, Russia

e-mail: g-nadia@list.ru

INTEGRATION OF ACROBATIC ROCK AND ROLL CLASSES IN THE
PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS
OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Abstract: The beginning of school education requires significant physical and mental effort from younger students and coincides with a period of intensive physical development. The statistics of recent years continue the trend of deterioration of children's health. Therefore, the goal of physical education at school is not only to implement educational and educational tasks, but also to influence the state of health, to form the need to lead a healthy lifestyle and engage in physical activity. The integration of elements and types of sports in the pedagogical process of physical education allows you to modify and adapt the training programs for children with disabilities.

Keywords: integration, primary school students, special medical group, acrobatic rock and roll

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) как многогранный процесс социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья принимает в настоящее время особую значимость. Неразрывная взаимосвязь и взаимное дополнение видов АФК (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация) создает условия интеграции структурных элементов для повышения эффективности коррекционно-развивающих программ. На сегодняшний день отмечается тенденция активного включения в процесс физического воспитания элементов и видов спорта, фитнеса и танца. В последние годы наблюдается рост популярности акробатическим рок-н-роллом. Как вид спортивной деятельности признан Олимпийским комитетом и Госкомспортом РФ. А.Б. Голев, основоположник акробатического рок-н-ролла в России утверждал: «...под влиянием упражнений акробатического рок-н-ролла улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивается выносливость, скоростно-силовые и координационные качества» [2]. Особенно эффективен для детей младшего школьного возраста, относящихся к

специальным медицинским группам [1, 4]. Доказано, что занятия танцами в сочетании с уроками физического воспитания, способствуют развитию физических качеств, чувства ритма, когнитивных процессов [6]. Кроме оздоровительного эффекта организма занятия рок-н-роллом привлекательны для детей хореографическими и акробатическими движениями в сопровождении музыки.

В связи с вышесказанным целью работы явилось оценка эффективности использования занятий акробатическим рок-н-роллом в адаптивном физическом воспитании младших школьников.

Материалы и методы исследования. Исследования проводились на базе общеобразовательной школе г. Евпатории №14 в течение двух месяцев. В обследовании принимали участие 20 девочек младшего школьного возраста (8-10 лет), относящихся по состоянию здоровья к СМГ. Согласно приказу президента и приказа № 889 Минобрнауки РФ от 30.08.2010г в был введён обязательный третий урок физической культуры в неделю, на котором реализовывался процесс обучения акробатическому рок-н-роллу. Длительность занятия составляла 60 минут. Структура третьего урока включала вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть занятия включала общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения. Обучение правильному дыханию, сочетанию фаз дыхания с движениями.

В основной части занятия использовались обучение базовым элементам техники акробатического рок-н-ролла: прыжковые движения, вращения, основной ход рок-н-ролла и его разновидности. Использовались упражнения на развитие координации, гибкости, технико-тактические специальные упражнения, применяемые для обучения в рок-н-ролле: сопряженное развитие двигательных способностей и обучение специальным упражнениям рок-н-ролла:

1.Физическая подготовка: комплекс упражнений для развития координации и равновесия, силовые упражнения, развитие быстроты выполнения хореографических и спортивных элементов акробатического рок-н-ролла. Индивидуальные акробатические упражнения - на матах (кувырки вперёд, в прыжке, «колесо», стойка на руках), на скамейке;

2. Базовая подготовка: владение основами танцевальной техники и парной акробатики вольтижного характера, отработка акробатических элементов в паре

3. Хореографическая и музыкальная подготовка: развитие двигательных возможностей для занятий акробатическим рок-н-роллом; повышение качества исполнительской культуры; воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Знакомство с произведениями различных композиторов. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

В заключительной части занятия использовались упражнения на нормализацию частоты сердечных сокращений, на растягивание.

Упражнения рок-н-ролла, включенные в занятия, были адаптированы к детям с нарушением в состоянии здоровья с учетом показаний и противопоказаний для обучающихся СМГ [5]. Поэтому были исключены упражнения с соскоками, выпрыгиваниями, резкими наклонами, длительными статическими силовыми напряжениями. Количество повторений упражнений для девочек СМГ 6-8 раз, что соответствовало рекомендациям организации занятий в СМГ [5].

Обязательным условием являлось включение в занятия музыкального сопровождения. Использовались композиции различного темпа. Быстрые композиции, соответствующие стилю рок-н-ролл (36-48 тактов/мин) использовались в подготовительной и основной частях занятия. Медленные мелодии - в заключительной части занятия.

С целью определения эффективности влияния занятий акробатическим рок-н-роллом на уровень физических кондиций детей младшего школьного возраста СМГ оценивали:

-уровень физического развития: ЖЭЛ (мл) и вычисление индекса Кетле ($\text{кг}/\text{м}^2$), Пинье (см) и Эрисмана (см);

- уровень функционального состояния кардиореспираторной системы: пробы Руфье-Диксона (усл ед), Штанге (см)

-уровень развития физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации).

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием параметрического t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Как видно из данных, представленных в таблице 1 у девочек младшего школьного возраста, отнесенных к СМГ выявлен низкий уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пропорциональность развития не соответствовала должным значениям на начало педагогического эксперимента. Значения контрольных упражнений и тестов выявили низкий уровень физической подготовленности. Полученные результаты характерны для девочек младшего школьного возраста, имеющих хронические заболевания и отнесенные к СМГ.

Оценивая исходный уровень физического развития девочек младшего школьного возраста СМГ, отметим, что в процессе педагогического эксперимента произошли положительные изменения в соматометрических характеристиках (таблица 1)

Таблица 1 - Динамика показателей физического состояния девочек специальной медицинской группы ($X \pm S_x$) в процессе педагогического эксперимента

Показатели	до эксперимента	после эксперимента	%	p
Индекс Кетле, кг/м ²	19,3±0,60	20,1±0,73	4,0	>0,05
Индекс Пинье, ед	45,3±0,75	43,4±0,54	4,6	>0,01
Индекс Эрисмана, см	5,6±0,54	4,9±0,43	12,5	>0,05
ЖЭЛ, мл	1550,0±43,20	1710,0±37,80	10,3	<0,01
Проба Штанге, сек	20,7±1,40	26,1±1,90	20,2	<0,01
Индекс Руфье, у.е.	9,8±0,43	8,1±0,42	17,3	<0,01
Ловкость и быстрота, сек	11,2±0,18	10,1±0,14	10,9	<0,01
Гибкость, см	5,2±0,30	3,0±0,21	42,3	<0,001
Вестибулярная устойчивость, сек	5,6±0,16	7,2±0,21	28,6	<0,01
Динамическая выносливость мышц брюшного пресса (кол-во раз/60 сек)	18,2±0,64	26,7±0,64	13,4	<0,01

Значение индекса Пинье больше 30 баллов, что свидетельствует об астеническом типе телосложения детей. Средние значения индекса Пинье в экспериментальной группе имеют тенденцию к уменьшению с 45,3±0,75 до 43,4±0,54 баллов ($p < 0,01$), что говорит об увеличении крепости телосложения. Оценка степени развития грудной клетки согласно индексу Эрисмана показало тенденцию формирования гармоничного телосложения.

Аэробный режим тренировок при изменении направлений движений, темпа способствовали тренировки работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Показатели проб Штанге увеличились с $20,7 \pm 1,40$ сек до для показателя индекса Руфье было отмечено значительное снижение с $9,8 \pm 0,43$ до $8,1 \pm 0,42$ усл. ед. ($p < 0,01$) на 17,3% и увеличение ЖЕЛ примерно на 150 мл.

Упражнения на чередование танцевальных шагов с поворотами, с уменьшением площади опоры, с закрытыми глазами, ходьба на возвышенной опоре способствовали значительному развитию способности сохранять равновесие на 28,6 % ($p < 0,01$). Связка прыжков и шагов, которые выполнялись на время и пространственную точность при одновременном выполнении движений ног, рук, туловища и головы в разных плоскостях способствовали развитию ловкости и быстроты на 10,9 % ($p < 0,01$). Технические особенности танцевальных «па» акробатического рок-н ролла способствовали повышению уровня гибкости на 42,3 5 ($p < 0,001$) и силы мышц брюшного пресса на 13,4 % ($p < 0,01$)

Таким образом, занятия акробатическим рок-н-роллом повышают функциональные возможности организма и оказывают положительное влияние на физическое развитие детей младшего школьного возраста СМГ.

Список источников:

1. Балунова, Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле : дис. ... канд. пед. наук / Балунова Екатерина Николаевна ; Нац. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2012. – 162 с.
2. .Голев, А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова. – Москва, 2014. – 81 с.
3. .Двейрина, О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе : учебное пособие / О.А. Двейрина; С.-Петерб. гос.

акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2000. – 47 с.

4. Николаева К.И. Эффективность применения элементов рок-н-ролла в процессе адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения /К.И.Николаева// Современные исследования социальных проблем. Электронный журнал, 2015. - №5 – С.549-561

5. О методических рекомендациях Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Письмо Министерства образования и науки России от 30.05.2012 N МД-583/19; [электронный ресурс].-Режим Доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_136984/

6. Севастьяхина Т. Г. Влияние обучения бальным танцам на развитие детей младшего школьного возраста: Автореф. дисс. канд. псих. -п. наук. / Т. Г. Севастьяхина. - СПб., 1999. - 22 с