

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 24 имени И.А. Крылова Санкт-Петербурга

Научно-исследовательская конференция «Елисейские чтения»



Реферативная работа с элементами исследования
**«Выявление взаимосвязи между выполнением
базовых упражнений фаер-шоу в рамках
физкультминутки и динамикой настроения
учащихся ГБОУ гимназии № 24 им.
И. А. Крылова»**

Работу выполнила:
ученица 10-Б класса
Порватова Ульяна Петровна

Руководитель:
Старикова Юлия Анатольевна

Санкт-Петербург
2018 год

Оглавление:

Введение	2
1. Теоритическая часть	4
1.1. Терминологический словарь	4
1.2. История появления фаер-шоу	7
1.3. Виды фаер-шоу	9
1.4. Базовые движения в фаер-шоу	11
1.5. Польза для физического здоровья	13
2. Практическая часть	15
2.1. Описание выборки учащихся	15
2.2. Разработка разминки для начальных классов	16
2.3. Результаты исследования	16
3. Выводы	17
4. Список литературы и интернет-ресурсы	19
5. Приложения	20

Введение:

Многие знакомы с выступлениями артистов, которые выполняют трюки с огнём. Огненное шоу часто можно увидеть во время шоу-программы на отдыхе в фешенебельном отеле, где-нибудь на море. Иногда огненное шоу показывают на улицах городов во время карнавалов. Артист крутит вокруг себя факелы, выписывая огненной дорожкой красивые фигуры в темноте. Но так как открытый огонь представляет опасность для зрителей, то часто факелы с огнём заменяют светящимися в темноте предметами.

Фаер-шоу – это искусство, которое познается после многих месяцев, и даже лет тренировок. При этом, им может заняться любой человек, даже самый неуверенный в своих силах. Главная особенность – отработка элементов, из которых состоит всё выступление. Обучение новым трюкам зачастую требует базовых навыков. А самое главное, фаер шоу – это причастность к культуре фаерщиков. В повседневной жизни не отличить фаерщика от обычного человека, но зато, когда они все собираются вместе – это новая, иная и совершенно уникальная атмосфера. Плюс ко всему, это простор для творчества. Огненная магия бесконечна, каждый может придумывать свои собственные элементы или даже реквизит для исполнения трюков.

Я очень люблю развиваться физически, но у меня часто нет времени ходить в спортзал или подолгу заниматься на улице. При этом, я занимаюсь фаер-шоу больше года. С каждым занятием у меня повышалось настроение, отступали проблемы, а самочувствие становилось всё лучше. Я задумалась, а есть ли связь между моими занятиями и состоянием моего здоровья? Мне стало интересно, а получится ли при помощи фаер-шоу поддерживать свое тело в хорошей форме? Будет ли развиваться гибкость плечевого пояса? Будут ли укреплены мышцы и связки рук, улучшится ли координация движений и чувство баланса? И как эти занятия связаны с настроением?

Цель:

Выявить взаимосвязь между занятиями фаер-шоу, общей физической подготовкой и динамикой настроения у учащихся ГБОУ гимназии № 24 им. И.А.Крылова.

Задачи:

- Составить терминологический словарь по теме
- Обобщить и систематизировать историю появления фаер-шоу
- Изучить средства массовой информации, специализированную литературу и интернет - ресурсы о пользе или вреде упражнений фаер-шоу
- Разработать физкультминутку на основе движений из фаер-шоу для начальных классов
- Провести анализ изменения настроения и самочувствия учащихся 1А и 2Б классов на основе результатов физкультминутки до и после её проведения

Гипотеза:

Занятия фаер-шоу улучшают физическое и психологическое здоровье.

1. Теоритическая часть

1.1. Терминологический словарь

Слово «фаер-шоу» произошло от английского словосочетания «fire show» («огненное шоу»), хотя в английском языке этому понятию скорее отвечает термин «fire performance». Оно заключается в выполнении различных манипуляций с огнем, танцев и трюков с подожженными предметами либо с целью собственного развлечения, либо, как правило, с целью развлечения публики. Само по себе фаер-шоу является разновидностью уличного искусства, а точнее – такого вида современного искусства, как уличный перформанс.

Пои (сокр. от poi-toa на языке маори) – пара фитилей или грузов, прикрепленных к шнуру или цепи и петель, надеваемых на пальцы.

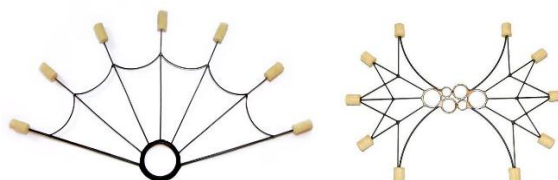


Фаерщик (от англ. fire — огонь) – артист, выступающий в жанре огненного шоу. Некоторые фаерщики предпочитают называть себя «спиннерами» (от английского spin — крутить).

Пойстер – фаерщик, крутящий пои.



Веера (fans) — металлическая конструкция, внешне напоминающая веер, состоящий из круглой рукоятки и 3 - 7 спиц, увенчанных фитилями.



Стафф (staff) — как правило металлическая труба, к каждому концу которой прикреплён фитиль. Существует два типа стаффов: спиновые (кручение которых совершается посредством рук) и контактные (стафф катается по телу артиста).



Дабл стафф (double staff, doubles) — два коротких стаффа.



Роуп-дарт (ropedart) — пришёл к нам из китайского ушу. Представляет собой один крупный фитиль на длинной верёвке и короткой цепи (цепь соединяет верёвку и фитиль). Часто для роуп-дарта используется фитиль «комета», представляющий собой 2-3 соединённых в форме сферы кольца. Такой фитиль даёт очень зрелищный огненный след, но большой вес и размер не позволяют проводить многие элементы.



Девилстик (devilstick) — внешне напоминает небольшой стафф, но в движение приводится не кистями рук, а парой специальных палочек.



Обруч, хула-хуп (hoop) — алюминиевый или пластиковый обруч с 5—8 фитилями. Можно крутить на теле, на руках и подбрасывать в воздух. При небольшом весе обручей, ими можно жонглировать, либо крутить несколько обручей одновременно.



Палм-торчи (palm torches) — стержень с фитилём на конце, крепящийся на ладони.



Огненные мечи — конструкции напоминающие мечи, лезвия которых обжаты пламенем.

1.2. История появления фаер-шоу

Считается, что огненное шоу зародилось на побережье Тихого океана, предположительно в Новой Зеландии в племени маори¹.



*Рис. №1 Вождь
Маори с
татуировкой на лице,
1784 год*



*Фото № 1 Воин маори исполняет
ритуальный танец*



Фото № 2 Жилище племени маори



*Фото № 3
Выступление
фольклорного
ансамбля в Новой
Зеландии*



*Фото № 4 Выступление фольклорного
ансамбля в Новой Зеландии*



*Фото № 5 Тренировка
современного фаерицика*

¹ Маори — коренной народ, основное население Новой Зеландии до прибытия европейцев. На языке маори слово *māori* обозначает «нормальные», «естественные» или «обычные». В легендах, устных преданиях, слово «маори» отличало людей от божества и духа. Число маори в Новой Зеландии по переписи 2013 около 600 тысяч человек, что составляет приблизительно 15 % населения страны. Значительное число (около 155 тыс.) маори живут в Австралии и около 3,5 тыс. в США. Около 13 тысяч маори живут на островах Кука (государство в «свободной ассоциации» с Новой Зеландией), где они также являются коренным народом и составляют большую часть населения (87,7 %).

Для аборигенов изящное вращение небольшого камешка, обёрнутого в ткань и привязанного на верёвку (снаряд назывался «пои» — «мяч на верёвке») служило как развлекательным, так и культовым целям. Часто пои превращали в огненный реквизит для поклонения богу. Например, танцы с огнем, посвященные огненному божеству по имени Шиутекутли, исполняли еще древние ацтеки. А огненный танец в исполнении жителей острова Бали носил название Шангхуанг Харан и исполнялся для того, чтобы прогонять «ведьм», которые приносили в деревню эпидемию. Нередко вместо камешка маори использовали более мягкий наполнитель, например, шерсть или корни растений. Мужчины-аборигены крутили пои для развития силы и ловкости, а женщины — для развлечения. Предок современных пой в те далекие времена был мешок «кии», который использовали для переноски яиц птицы моа. В дальнейшем женщины привязывали эти мешочки с грузом внутри на льняные нити и до бесконечности крутили вокруг себя. Такая тренировка была необходима, чтобы сохранить свою красоту и пластичность рук. Упражнения стали популярны и у воинов, так они поддерживали в хорошем состоянии координацию движений и улучшали реакцию, а также развивали ловкость рук, гибкость и силу. Совершенствуясь в этой технике, женщины и воины постепенно увеличивали длину веревок, а чтобы тренировка всех мышц была равномерной, они крутили мешочки одновременно в каждой руке. Постепенно название менялось, и «кии» перешло в «киитоа», затем в «поитоа», ну а позже его сократили до современного «пои». В дальнейшем кручение пои женщинами стало не просто тренировкой, а являлось танцем соблазна и очарования мужчин своего племени.

Крутили пои и на Гавайских островах. Там к концу веревки привязывали обмотанный листьями клубень растения таро – местной картошки.

В XX веке poi были переняты у новозеландских аборигенов артистами бродячих австралийских цирков. Странствующие цирковые труппы познакомились ближе с национальным спортом новозеландцев и ввели в обращение новый трюк. Камни и корешки заменили фитилями, вымоченными в керосине, веревки – металлическими цепями, и само вращение превратилось в красочное и феерическое огненное шоу.

В конце 1950-х годов Гавайи стали хорошо известны среди туристов не только из-за удивительного климата и прекрасной, дружелюбной атмосферы, но и из-за выступлений с огнем. Необычайная популярность огненных посохов и poi вдохновила мастеров на создание удивительного огненного реквизита: вееров, кнутов, зонтиков и пр. А совсем скоро коллективы, показывающие выступления с использованием огня, стали появляться и в Европе. Примерно тогда же огненный танец и приобрел то название, под которым мы знаем его сейчас – фаер-шоу.

Танцы с огнем массово начали распространяться по миру сравнительно недавно – примерно в начале 1990-х годах. До этого времени они не являлись непременной составляющей пляжных вечеринок, городских гуляний, развлечений на различные рода мероприятиях.

1.3. Виды фаер-шоу

В 90-е годы XX века популярность фаер-шоу значительно выросла. Мастерство управления огнем стало востребовано в ночных клубах, на рейв-тусовках, пляжных вечеринках и музыкальных фестивалях. Этот жанр стал также очень распространен как элемент развлечения на корпоративных мероприятиях, уличных фестивалях, праздничных вечеринках. Фаер-шоу также может быть частью флэш-моба, а может предварять пиротехническое шоу.

Рост популярности огненных шоу и увеличение доступности соответствующего реквизита способствовали появлению различных видов шоу огня.

- Традиционное фаер-шоу. Такое представление часто включает в себя использование полинезийских нарядов и других культурных составляющих. Многие для подобных шоу вдохновляются известными во всем мире фестивалями, такими как Samoa Festival и World Fireknife Competition.
- Ритуальное фаер-шоу. Этот вид огненного шоу характеризуется использованием огня в оккультных и языческих церемониях, причем техника исполнения трюков фаерщиками здесь не столь важна – важно умение артиста подчеркнуть специфику ритуала.
- Современное фаер-шоу. Здесь практически не существует никаких конкретных ограничений: фаерщики ставят свои номера под различную музыку, внедряют в выступление элементы уличного театра и экспериментируют с уровнем взаимодействия с публикой, иногда допуская ее прямое участие в представлении. Фаер-шоу также нередко комбинируют с танцем живота. Такие выступления характеризуются широким спектром трюков с огнем и большим количеством разнообразного оборудования.
- Комедийное фаер-шоу. Классическая ситуационная комедия или стендап-номер, содержащие жонглирование различными предметами и трюки с огнем – вот что представляет собой этот вид фаер-шоу. Может включать в себя такой опасный трюк, как поджигание частей тела артистов.

- Театр огня. В этих шоу трюки с огнем являются элементом драматического представления, чаще всего не слишком значительным. Подобные шоу, по сравнению с традиционными, делают больший упор скорее на костюмы и сложное оборудование, чем на технические навыки актеров.

1.4. Базовые движения в фаер-шоу

Weave (Восьмерка) — базовый элемент при вращении такого реквизита как poi или staff.



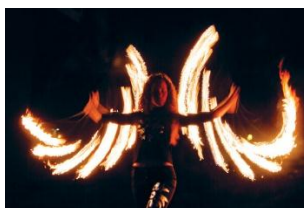
Butterfly (Бабочка) — базовый элемент poi.



Buzzsaw (Колесо) — элемент вращения poi.



Crosser (Кроссер) — элемент вращения на poi / staff (шест) / fans (веера)



Windmill (мельница) — базовый элемент вращения poi.



5-Beat weave (пятибитная восьмерка) — разновидность элемента "Восьмерка", элемент вращения poi.

Fountain (фонтан) — базовый элемент вращения poi.



Corkscrew (Штопор) — элемент вращения poi. Другое название — горизонтальная мельница.



1.5. Польза для физического здоровья

С точки зрения физкультуры и спорта, занятия пои, можно отнести к аэробным упражнениям. Это те упражнения, при которых организм потребляет такое количество кислорода, которого достаточно для стабильного протекания процессов, обеспечивающих мышечную деятельность. Данный тип упражнений в определенной мере благотворно влияет на организм человека.

Во-первых, идет развитие физического качества – выносливость, потому что заниматься поингом меньше получаса в день и меньше 3 раз в неделю не имеет смысла. Вследствие улучшения выносливости, развивается общая работоспособность человека, что очень важно в подготовке его к трудовой и общественной деятельности.

Помимо всего прочего следует добавить, что в настоящее время многие спортивные физиологи сходятся во мнении, что чем выше уровень работоспособности человека, тем выше его уровень здоровья. Целесообразно сделать вывод, что занятия поингом, в какой-то мере, положительно сказываются и на здоровье человека, особенно, если занятия систематичны и разнообразны.

Что касается других физических качеств, то с помощью занятий поингом, многие из них также можно развивать:

Координацию: движений в поинге очень много и они имеют сложную координационную структуру. Очень много движений идет со сменой в движении рук, с передвижениями разными способами, поворотами, выпадами, наклонами. По одному из психофизиологических законов: чем большее количество движений умеет выполнять человек, тем легче ему усвоить новые. Чем больше юный поистер освоит движений, занимаясь пои, тем легче ему будет в жизни освоить другие двигательные действия, связанные скажем с его будущей профессией или повседневными делами.

Гибкость: при выполнении некоторых упражнений пои необходим определенный уровень гибкости, поэтому люди, занимающиеся пои, развивают также и это физическое качество.

Быстроту: те, кто занимается, пои больше месяца, стремятся выполнять некоторые упражнения в высоком темпе, благодаря этому мышцы приспособляются и к работе высокой интенсивности.

Силу: роуп-дарт, например, весит несколько килограммов, чтобы выполнять движения с ним необходимо начинать с простых и постепенно переходить к сложным, только тогда реально выполнять с ним красивые и отточенные движения, на которые приятно посмотреть. Кручение поев шлифует наши движения, позволяя контролировать их точность, направление, длительность, ритм и силу. Заложенная в природе поя повторяемость движений является идеальным инструментом для коррекции или развития новых двигательных навыков. Еще одна составляющая природы поев - вращательные движения – дает нам возможность развивать моторику с помощью всех возможных силовых векторов и во всех возможных плоскостях. Изменяя плоскости вращения и положения рук, мы можем использовать абсолютно все двигательные возможности нашего тела. Упражнения на скорость с акцентом на правую или левую сторону улучшают способности нашего мозга посылать правильные сигналы соответствующей части нашего тела. Тренировка координаторных способностей тела в процессе кручения поев приводит к тому, что все наши движения становятся более плавными, естественными и точными, улучшается чувство равновесия и координация.

В одних пространственных областях мы, как правило, имеем больший контроль над движениями, чем в других. Наиболее освоена область, находящаяся непосредственно перед нами, так как с ней связана наша основная двигательная активность. В пространстве позади тела наши двигательные навыки развиты значительно хуже, так как мы используем эту область гораздо реже. Сложные движения требуют способности свободно совершать движения во всех плоскостях и зонах пространства. Но неравномерное развитие (хорошая моторика спереди и слабая – сзади) снижают общий двигательный потенциал нашего тела. Тренировка с поями помогает устранить этот дисбаланс. Специалисты утверждают, что:

1. Занятия поингом способствуют повышению общей работоспособности человека, улучшают эластичность всех мышц, повышают их тонус.
2. Повышая общую работоспособность, благотворным образом влияют на здоровье человека, занимающегося поингом.
3. Из-за того, что занятия поингом в той или иной мере развивают физические качества человека (быстрота, выносливость, гибкость, координация, сила), можно считать данное движение одним из перспективных видов физического воспитания молодежи.

2.Практическая часть

2.1.Описание выборки учащихся

Для того, чтобы проверить свою гипотезу о том, то настроение и самочувствие связаны с занятиями фаер-шоу, были проанализированы базовые движения этого вида перформанса. Я сделала вывод, что они могут быть адаптированы для физкультминутки в начальной школе. Для участия в эксперименте были приглашены ученики 1А и 2 Б классов, так как их классные руководители захотели включиться в исследование. Всего в эксперименте участвовало:

1А класс- 25 человек

2 Б класс- 24 человека

2.2 Разработка разминки для начальных классов

Ученики 1А и 2Б классов вместе со своими классными руководителями каждое утро проводили разминку, которая была разработана на основе движений из фаер-шоу. Каждое упражнение развивало определённую группу мышц. Разминка была зарисована, к каждому упражнению было описание. Копии разминки были розданы классным руководителям (Приложение 2).

Я пришла к ученикам на первом уроке, чтобы самостоятельно провести разминку. Сначала я провела опрос о настроении учеников, когда они приходят в школу, попросив их нарисовать личико (смайлик), характеризующее их настроение (Приложении 1). После чего была проведена разминка и повторный опрос об изменении их настроения.



Через 4 дня я опять пришла к ученикам с опросом об их настроении, когда они приходят на учёбу.



В результате эксперимента получилось, что и настроение ребят улучшилось, и что разминка вызвала у них интерес (Приложении 3).

2.3. Результаты исследования

Обработав полученные данные, я пришла к такому результату:

До разминки хорошее настроение было у 36 учеников, а плохое – у 9, ещё 4 человека были сонными.

После разминки хорошее настроение было у 42 учеников, плохое – у 7, сонных на этот раз уже не было.

Через 4 дня ежедневного проведения разминки у 38 учеников настроение от прихода в гимназию улучшилось, а у 11 оно осталось плохим.

(См. Приложение 4, по классам в Приложениях 5 и 6)

3. Выводы

Заторможенное состояние центральной нервной системы после пробуждения от ночного сна у младших школьников может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не даёт учащимся по приходу в школу включиться в учебный процесс в полной мере. Дело в том, что к детскому организму после пробуждения предъявляются значительные психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять. Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. Как оказалось, основой для оптимального эмоционального состояния ребенка на весь день и для повышения уровня усвоения знаний может стать физкультминутка на уроке или утренняя гимнастика. Это особенно важно, так как эмоциональные процессы регулирует все функции ребенка, такие, как восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.

Таким образом, у учащихся 1А и 2Б классов после проведения физкультминутки:

- Повысилось эмоциональное состояние
- Снизился уровень тревожности
- Уменьшилось состояние заторможенности от переутомления или после ночного сна
- Повысилась мотивация к продолжению учебного процесса

Доцент кафедры кинезиологии, Дж. Карсон Смит, считает, что «физические нагрузки — это своеобразный эффективный буфер для эмоционального воздействия».

Получается, что, активизируя фактически весь организм, физкультминутка существенно укрепляет здоровье. Предложенная мною физкультминутка, при продолжительном её исполнении, принесёт пользу как организму в целом, так и каждому органу в отдельности. Она поможет выработать хорошую осанку, развивать мышечную систему, приведёт в норму органы дыхания, укрепит нервы, улучшит работу сердца и сосудов. У учащихся улучшится быстрота реакции, умственная и физическая деятельность. Замечено, что восстановление всех функций без физкультминутки может длиться после ночного сна около 2-3 часов. Тогда как с физкультминуткой работа организма быстро приходит в норму. А самое главное, среди учеников можно увидеть больше жизнерадостных и улыбающихся лиц. Выводы, к которым я пришла в своей исследовательской работе подтверждаются научными исследованиями разных учёных. Когда мы тренируем тело, уменьшается беспокойство и эффективнее поддерживается хорошее настроение, не поддаваясь разрушительному воздействию стресса.

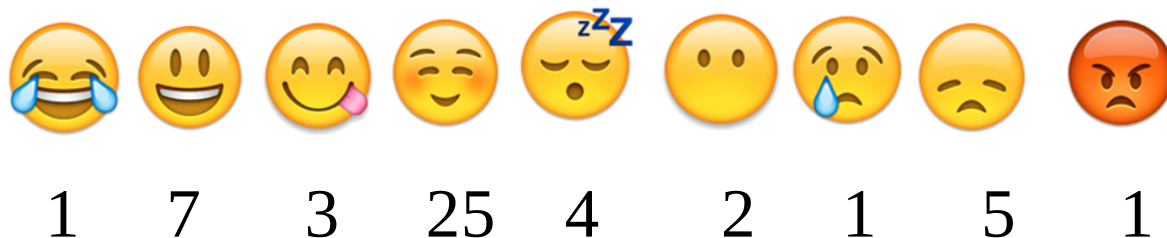
4. Список литературы и интернет- ресурсы

1. Ананьев В.А. и др. Общая валеология: Конспект лекций /Под ред. Петленко В.П. - СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 1999. - 231 с.
4. Физическая культура. Научно-методический журнал №3-2000.
5. [<http://homeoffans.com/ogonek>] 24.02.18 18:45
6. [<http://megapoisk.com/faer-shou-istorija-vidy-i-rekvizit>] 24.02.18 18:37
7. [http://www.poister.ru/articles/article_9/] 02.03.18 19:38
8. [<https://ru-poi.livejournal.com/899705.html>] 11.03.18 19:00
9. [<https://www.scienceforum.ru/2016/2152/20459>] 05.03.18 18:02
10. [<http://the1next1staff.com/osnovnye-terminy-v-faer-shou/>] 04.03.18 17:03
11. [<http://the1next1staff.com/istoriya-vozniknoveniya-i-sovremennoe-faer-shou/>] 04.03.18 16:45
12. [www.playpoi.com] 02.03.18 19:51
13. [www.ng.ru] 04.03.18 17:34
14. [<http://www.fffire.ru/index.php/menuarticles/23-istorija-ognennogo-shou.html>] 11.03.18 19:02

5. Приложения

Приложение 1

БЫЛО:

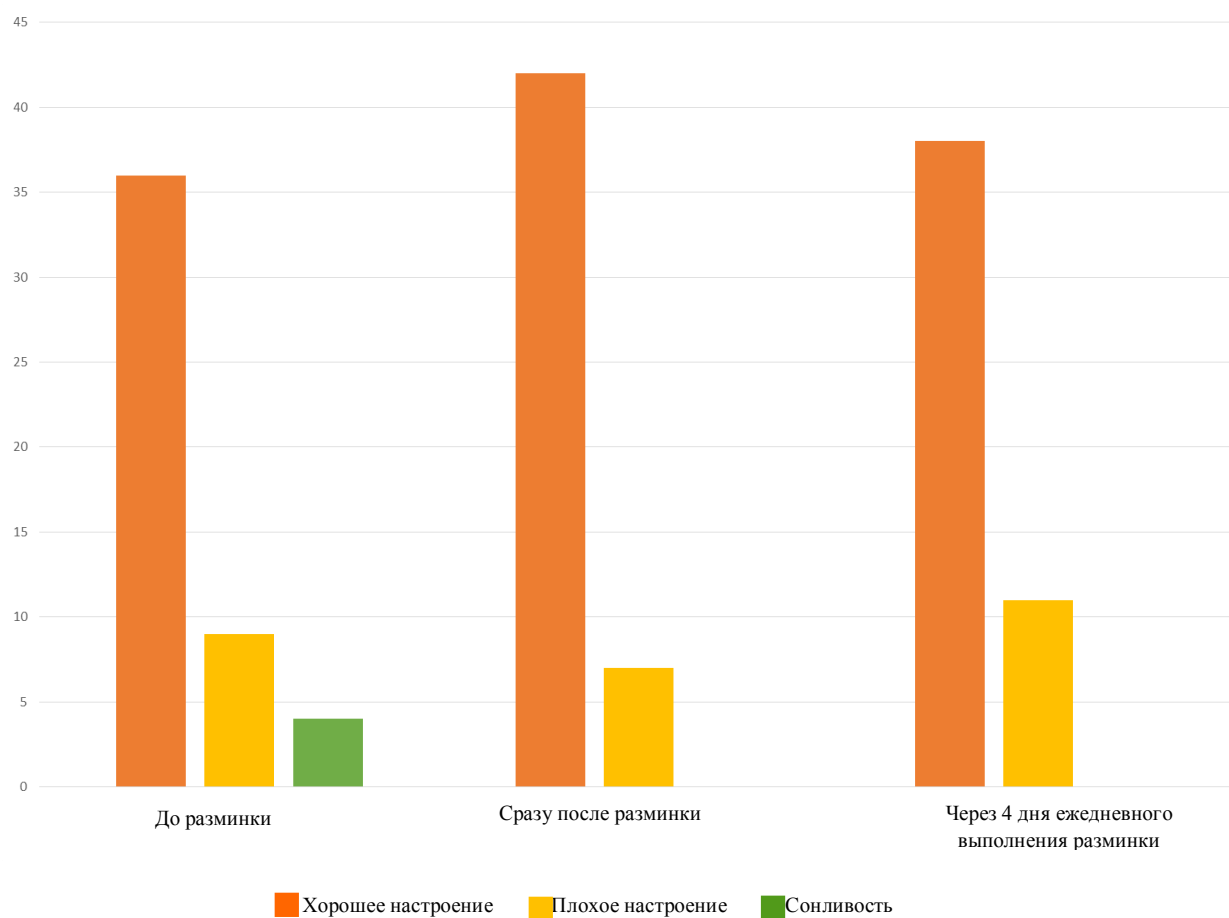


Приложение 2

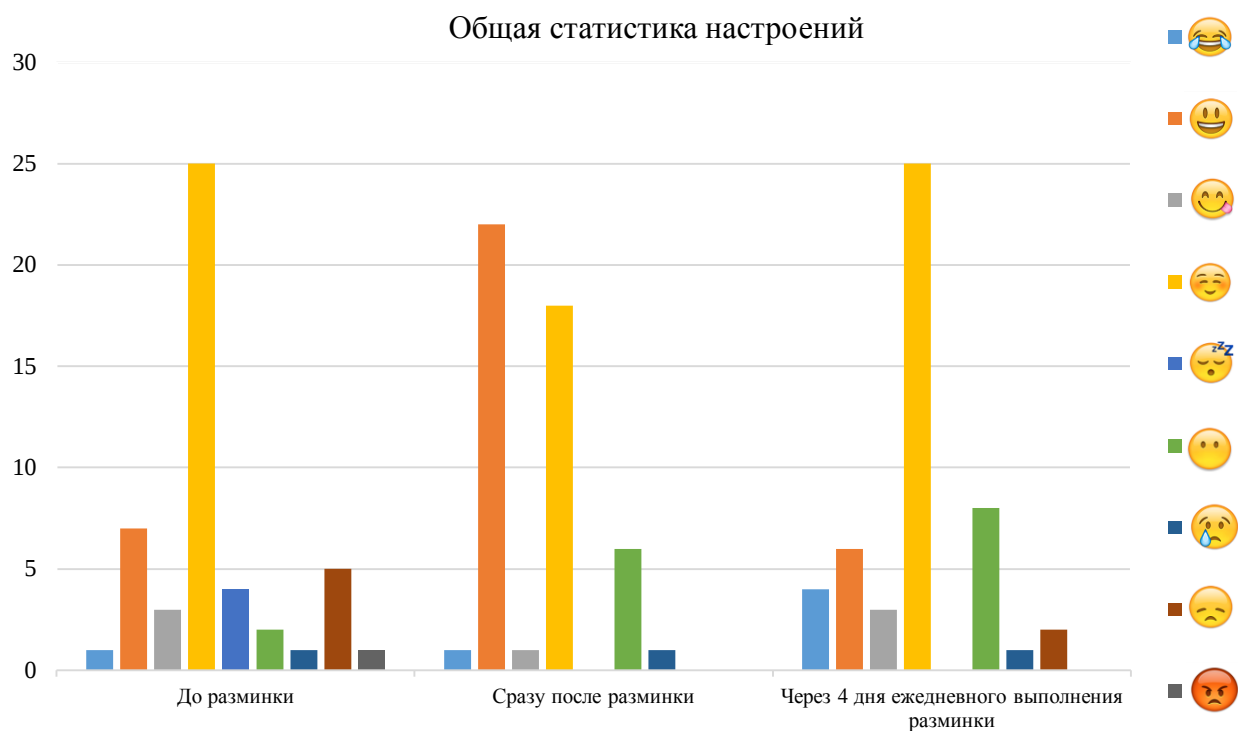
Физкультминутка для начальной школы на основе упражнений фаер-шоу



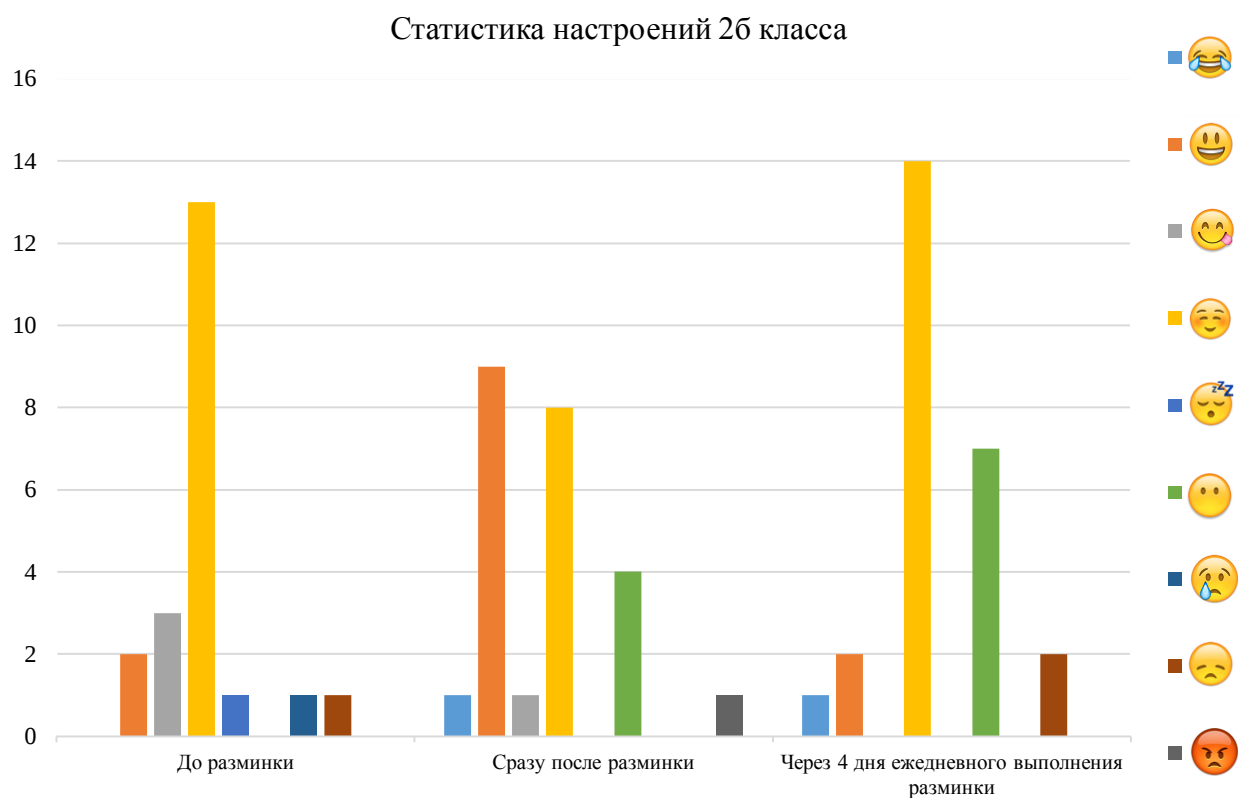
Приложение 3



Приложение 4



Приложение 5



Приложение 6

Статистика настроений 1а класса

