



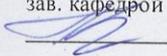
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

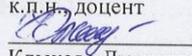
ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Построение и проведение уроков ритмики и танца с детьми младшего
школьного возраста»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Дополнительное образование (в области хореографии)»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
91,65 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«01» 02 2023 г.
зав. кафедрой хореографии
 Чурашов А.Г.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-407-118-3-2
Нуртаева Лаура Нуртаевна
АРИМБЕК
Научный руководитель:
к.п.н. доцент
 Клыкова Людмила Алексеевна

Челябинск
2023

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РИТМИКИ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОГО РАЗДЕЛА ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	9
1.1 Исторический аспект становления и развития ритмики в системе хореографического образования.....	9
1.2 Физиологические и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.....	19
1.3 Методическое обеспечение и особенности проведения занятий по ритмике и танцу с детьми младшего школьного возраста.....	24
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ И ТАНЦУ В ДЕТСКОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ.....	34
2.1 Основные направления и содержание программы «Ритмика и танец» для учащихся хореографической студии при ансамбле танца «Шалкыма» г. Астана.....	34
2.2 Методы и приемы, используемые на занятиях ритмики.....	47
2.3 Результаты опытно-поисковой работы по реализации программы «Ритмика и танец».....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования продиктована новыми социальными запросами и кардинальными переменами, осуществляемыми в последнее время в системе казахстанского образования. В директивных и нормативных документах (Закон РК «Об образовании», «Положение о деятельности внешкольных организаций», «Концепция развития образования Республики Казахстан до 2025 года») отмечается о необходимости усиления воспитательного компонента в процессе обучения, перехода от авторитарной педагогики к педагогике сотрудничества, признающей ценность каждого ребенка как личности, его право на проявление и развитие всех способностей.

Немаловажное значение в реализации такого рода задач принадлежит учреждениям дополнительного образования: школам, центрам, студиям детского развития и творчества.

Дополнительное образование детей имеет огромный педагогический потенциал: выступает как мощное средство формирования мотивации развития личности; расширяет культурное пространство, стимулирует к творчеству, содействуют воспитанию «культурной одаренности». В процессах дополнительного образования неисчерпаемы возможности создания ситуации успеха для каждого ребенка, что благотворно сказывается на воспитании и укреплении его личностного достоинства.

Многочисленные педагогические исследования на сегодняшний день отражают самые разнообразные стороны дополнительного образования в плане его возможностей для эффективного формирования и развития личности (А.К. Бруднов, Л.Н. Буйлова, Р.Б. Вендеровская, Е.Б. Евладова, В.С. Лазарев, Л.А. Николаева, В.П. Симонов, А.Б. Фомина и другие).

В рамках дополнительного образования большой популярностью у детей всегда пользовались хореографические коллективы различных направлений и форм: кружки, студии, школы, ансамбли, театры народного,

классического, бального, современного танца, предоставляющие самые широчайшие возможности для развития ребенка: от начального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развиваются его творческая фантазия и способности, образное мышление и воображение, формируются эмоционально-чувственная сфера и эстетический вкус. В процессе обучения хореографии закладывается базис личностной культуры ребенка, появляются новые оценочные формы отношения к действительности. Кроме того, систематические занятия совершенствуют детей физически, способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, формируют правильную осанку, снижают уровень гиподинамии, снимают перегрузки. Благодаря тому, что занятия проходят в группе, дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Обучение детей хореографии начинается с предмета ритмики.

«Ритмика» – специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку и танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, помочь выявить их музыкальные и творческие способности.

Основоположник советской ритмики Н.Г. Александрова писала: «Кто знает, быть может, занятия ритмикой, полные бодрости, радости, наложат оттенок на развитие личности детей и возродят в них чувство гармонического согласия со всеми функциями их организма» [1, с. 7].

В основе ритмики лежат ведущие положения системы Э. Жак-Далькроза. Уже в 20-е годы XX в. разрабатываются системы ритмического воспитания для детских садов, музыкальных школ, театральных училищ и

институтов, консерваторий, а также лечебных заведений и т.д. В создании системы ритмики, рассчитанной на детей младшего школьного возраста, участвовали М.А. Румер, Т.С. Бабаджан, Н.А. Метлов, позднее – Н.А. Ветлугина, А.В. Кенеман, С.Д. Руднева и другие.

Компоненты музыкально-ритмической культуры, критерии и уровни сформированности в разное время были разработаны Э.Б. Абдуллиным, Л.В. Горюновой, Т.С. Зиновьевой, Е.Д.Критской, Р.А. Тельчаровой и др.

Особенности музыкального творчества школьников отражены в учебных пособиях Б.В. Асафьева, Д.Б. Кабалевского, В.А. Левина, А.А. Мелик-Пашаева, З.Н. Новлянской.

Проблему формирования и развития ритмических и физических способностей детей в танцевальной деятельности изучали Н.А. Ветлугина, А.И. Ходькова, Т.В. Волчанская, И.А. Степанова.

Основные компоненты творческой деятельности педагога-хореографа на уроках ритмики и танца показаны в работах Н.И. Бочкаревой, Л.В. Пашковой и В.Н. Дружинина.

На сегодняшний день самыми известными и востребованными материалами по ритмике являются учебно-методические пособия Е. Коноровой, Т.Ф. Кореневой, И. Лифшица, С. Рудневой и В. Яновской.

Однако, несмотря на разработанность вопросов музыкально-танцевального воспитания детей, на достаточно обширную теоретико-методологическую базу, многие педагоги-хореографы, включая в свои образовательные программы раздел «Ритмика», не до конца представляют сущность и значимость этого направления, организационную структуру уроков и специфику преподавания.

Во всех учебниках по ритмике музыке отводится ведущая роль, но теоретически и практически доказано, что движение облегчает восприятие и запоминание музыки, а музыка помогает запомнить движение. Недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

Отсутствие опыта собственной педагогической деятельности автора данной выпускной работы, желание расширить теоретические и методические знания в области преподавания хореографии также повлияли на выбор темы исследования: «Построение и проведение уроков ритмики и танца с детьми младшего школьного возраста».

Цель исследования: научно-методическое обоснование предмета «Ритмика» как специфической дисциплины обучения хореографии и разработка образовательной программы для детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: «Ритмика» как учебная дисциплина.

Предмет исследования: организация учебно-творческого процесса в хореографической студии, структура построения и проведения уроков ритмики и танца с детьми младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- проследить историю становления и развития ритмики в системе хореографического образования детей;
- проанализировать современные взгляды на формирование и развитие музыкально-ритмических способностей и навыков учащихся;
- изучить методологические подходы к организации и проведению уроков ритмики и танца;
- разработать комплекс упражнений, направленных на развитие чувства ритма у младших школьников;
- проанализировать эффективность предложенного комплекса.

Гипотеза исследования. Мы считаем, что только органическая связь музыки и движения обеспечивает полноценное музыкально-ритмическое воспитание детей. Успешная реализация программы зависит от комплекса упражнений, направленных на развитие чувства ритма, создания благоприятных условий на занятиях с учетом конкретных обстоятельств и видов уроков, танцевальных ритмических игр, доступности и соответствия возрастным и психофизическим особенностям ребенка.

Методологическую основу исследования составили:

- психолого-педагогические теории развития личности в процессе творческой деятельности (Л.С. Выготский, Я.А. Коменский, Б.Т. Лихачев, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, Д.Б. Эльконин и др.);
- личностно-ориентированная педагогика (Е.В. Бондаревская, А.Т. Асмолов, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.);
- теории выразительного движения Ф. Дельсарта;
- системы ритмического воспитания Э. Жак-Далькроза, Л.Н. Алексеевой, С.Д. Рудневой;
- методики по работе с детским хореографическим коллективом (М.С. Боголюбская, Е.В. Конорова, Т.В. Пуртова, А.Г. Чурашов, Н.И. Шарова, Е.Б. Юнусова и др.)

Для реализации поставленных задач в исследовании использовались следующие методы:

- 1) теоретические (анализ, сравнение, сопоставление, изучение и обобщение опыта других педагогов-хореографов);
- 2) эмпирические (наблюдение, беседа, опросный метод; изучение учебно-творческих работ учащихся, педагогический эксперимент, математическая обработка полученных данных).

База исследования: детская хореографическая студия при ансамбле танца «Шалкыма» Академической филармонии города Астана (Республика Казахстан), учащиеся младшей группы – 15 девочек в возрасте 6-7 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении и анализе литературы, расширении знаний по теории и методике преподавания хореографии для детей в целом и ритмики как начального этапа обучения, в частности.

Практическая значимость заключается в разработке комплексной программы по ритмике для учащихся младшего школьного возраста в условиях детской хореографической студии в системе дополнительного образования.

При выполнении исследования были апробированы педагогические технологии, направленные на оптимизацию учебно-творческого процесса, на результативность освоения образовательной программы. Материалы исследования могут быть использованы педагогами-хореографами, музыкальными работниками, преподавателями предмета «Ритмика», руководителями детских хореографических коллективов в своей практической деятельности.

Структуру работы составили: введение, две главы, заключение, список используемых источников.

В первой главе дан целостный взгляд на историю, роль и значение ритмики и танца в образовательном процессе, раскрыты основные методические особенности организации уроков ритмики и танца с детьми младшего школьного возраста.

Во второй главе определены структура построения и проведения уроков ритмики и танца в детском хореографическом коллективе, разработан и апробирован комплекс упражнений, направленных на развитие чувства ритма у обучающихся.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РИТМИКИ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОГО РАЗДЕЛА ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Исторический аспект становления и развития ритмики в системе хореографического образования

Ритмика (от греческого «rhythmos» – порядок движения) – «ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений. В ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека» [60, с. 216].

Взаимосвязь музыки и движения – один из наиболее обсуждаемых вопросов в музыкальной педагогике, этот предмет многогранен и все его аспекты широко изучаются.

В основе термина «ритмика» лежит понятие ритма.

Ритм (греч. Rhythmos – измерение потока), в самом широком смысле представляет временную структуру процесса восприятия, напряжения, паузы, деления на фрагменты, их группировки, их продолжительности.

Понятие «ритм» рассматривается в различных отраслях научного знания – в философии, педагогике, психологии, искусстве, физиологии.

Так, в детской психологии ритм играет важную роль в развитии движений и речи. Доказана роль ритмической структуры слова: у маленьких детей наблюдается задержка в развитии активной речи из-за недостаточного восприятия ритма звуковой среды. Благодаря умению правильно воспроизводить ритм слова, происходит формирование речи и развитие других речевых способностей [46].

С точки зрения медицины ритм основан на органической активности: сердцебиение, дыхание и другие процессы ритмичны. Кроме того, естественные ритмы наблюдаются в инстинктивных действиях,

привычном поведении (ходьба, работа, речь и т.д.). Смена времен года, дня и ночи, все это и многое другое следует определенному ритму.

В философии ритм считается эстетической сущностью. Ритм – главный принцип сочетания красоты, присущий личности ребенка (Г. Гегель), творческая возможность создания художественного образа (М. Бахтин). Различные типы повторения составляют ритмическую систему и произведения искусства. Ритм можно измерить в танце, поэзии и архитектуре, поскольку здесь ритм имеет четкую структуру, которую можно увидеть или услышать. В живописи, театре или кино вычислить ритмическое повторение труднее, потому что ритмическая структура расплывчата и менее очевидна. Но тем не менее, он существует [28].

Но наиболее часто понятие ритм связывают с музыкой. Д.К. Кирнарская под музыкальным ритмом понимает «движение в звуковой форме, так как ритм рождается из движения и как бы описывает его, сохраняет его следы, даже если самого движения уже нет» [31, с. 10]. Благодаря ритму можно передать выразительность мелодии. Если звуки организованы ритмически и имеют определенную продолжительность, то они считаются мелодическими. Когда нет ритма, звук не является мелодией [1, с. 6].

Ритм в музыке – это не только мера времени, но и категория эмоций и выражения. Ритм как важный элемент музыкальной эмоции (мелодическая гармония) непосредственно участвует в создании художественных образов. Чувство ритма представляет способность воспринимать и воспроизводить ритм музыки в соответствии с эмоциональными критериями двигательных навыков (способность слышать, подчеркивать, мотивировать). Восприятие ритма представляет собою не только слуховой, но и слухово-двигательный процесс [31].

С ритмом связаны такие понятия, как музыка, танец, ритмическое движение. Они являются основными взаимосвязанными средствами в системе музыкально-ритмического воспитания детей.

Музыкально-ритмическое воспитание способствует развитию и совершенствованию мелодического и гармонического слуха у детей, чувства ритма, музыкального восприятия, эмоциональности и образности, музыкальной памяти, культуры движений, умения творчески воплощать музыкально-двигательный образ [5].

Система музыкально-ритмического воспитания в хореографии основывается на программах по ритмике.

Историю ритмики можно начать с ритуальных плясок первобытных людей, когда танец имел обязательный смысл, который пересказывался с помощью элементов пантомимы и подражания. Выразительность жестов, пластики и музыкальных ритмов была понятна всем. Это было способом выражения мыслей и переполнявших человека эмоций посредством движения, возможностью вымолить у неведомых сил спасение от непогоды, щедрый урожай и богатую охоту. Процесс труда определял ритм движений. В свою очередь ритмичные движения породили пляску, которая стала одним из наиболее ранних проявлений общечеловеческой культуры. В Древней Греции танцы были неотъемлемой частью любого праздника. В них греки видели единство душевной и телесной красоты [5].

Наиболее близкими к современной ритмике были системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта и Э.Ж. Далькроза.

Во второй половине XIX в. французский физиолог Жорж Демени (1850-1917) считал, что упражнения, выполняемые без остановок, не вызывают утомления, а ритмичная работа напрягающихся и расслабляющихся мышц – необходимое условие их развития. Ритм и непрерывность выполнения упражнений – одно из основных требований в системе Ж. Демени [37].

Одним из создателей новой концепции движения является французский педагог и композитор Франсуа Дельсарт (1811-1871) – театральный актер, певец, преподаватель музыки. Изучая драматическое искусство, Ф. Дельсарт пришел к выводу, что каждое переживание

человека сопровождается определенными движениями тела, а следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у зрителя впечатление переживаний. Он провозгласил, что у тела есть собственный язык, это послужило рождению выражения – «поэзия тела». Теория Дельсарта, сформулированная как «Грамматика художественного жеста», делила тело на три части, каждая часть делилась еще на три части, чтобы обозначить выразительные жесты. Все движения соотносились с одной из трех категорий: последовательность, параллельность, противоположность. Изначально эти теории были разработаны для актеров и музыкантов, но позже, благодаря усилиям его последователей, стали использоваться и в хореографии, особенно при подготовке массовых танцевально-гимнастических выступлений с музыкальным сопровождением [13].

Стройную систему ритмического воспитания разработал органист и пианист Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Около восемнадцати лет он преподавал музыкально-теоретические и практические дисциплины в Женевской консерватории, где на занятиях по сольфеджио заинтересовался феноменом ритма, постепенно целиком подчинив его исследованию свою преподавательскую деятельность. Далькроз заметил, что движение в такт музыке помогало даже самым неспособным запомнить и воспроизвести музыкальную фразу. Именно на уроке сольфеджио Далькроз предложил пользоваться дирижерским жестом, что сразу помогло ученикам действительно ощутить ритм музыки, а позднее Далькроз присоединил к движениям рук различные ходы, бег и прыжки при выполнении ритмических рисунков. Так были сделаны первые шаги в развитии «системы ритмической гимнастики», которую впоследствии стали именовать ритмикой [12].

В годы борьбы за признание своей системы Жак-Далькроз организует демонстрации метода в городах Швейцарии, Австрии, Германии, Голландии, Англии, Франции и других странах. Всюду его показы вызывают огромный интерес, имеют триумфальный успех. Везде

открываются школы. Его называют великим изобретателем. Демонстрируя свою систему, он часто «умоляет» не рассматривать показ, как театральное зрелище и неустанно напоминает о том, что дело идет о новой педагогической системе, о попытке перевести музыкальный ритм в движения человеческого тела [12].

Увидав однажды публичную демонстрацию Далькроза, Вольф Дорн, основатель первого в Германии «города-сада» для рабочих, сразу оценил воспитательное значение системы и 22 апреля 1911 года был открыт Институт ритмического воспитания Жак-Далькроза в посёлке Хеллерау. В плане обучения значились следующие предметы: ритмика, гимнастика, пластика, сольфеджио, импровизация на рояле, гармония и теория музыки, хоровое пение, лекции по анатомии и физиологии [12].

В отличие от обычной гимнастики, подчинённой только метру, в ритмической гимнастике Далькроза все движения шли под музыку. Упражнения на телесное переживание музыки, первоначально имевшие исключительно прикладную цель – помочь будущим музыкантам в освоении музыкального ритма – превращаются в жизнестроительный эксперимент, призванный преобразовать мир и создать «нового человека». С усложнением ритмических заданий выявлялась и воспитательная роль урока ритмики: они развивали у воспитанников внимание, сосредоточенность, укрепляли волю, стремление достичь поставленной цели, вырабатывали слаженность действий всего коллектива. Занятия ритмикой положительно влияли и на общий тонус учащихся, снижая утомляемость [21, с. 45].

Далькроз считал, что целью ритмической гимнастики является совершенствование силы, гибкости, а также способности мышц к сокращению и расслаблению, чего можно достичь благодаря музыке, поскольку она определяет точность движений и скорость их выполнения. «Для этого нужно, – писал Далькроз, – чтобы мышцы и нервная система были приучены к воспроизведению всякого ритмического движения,

чтобы ухо было способно правильно воспринимать музыку, дающую импульс этому движению» [21, с. 46]. Иными словами, необходимо развить две взаимосвязанные способности: первая – восприятие музыки с помощью движений, элементов пластики, а вторая – выражение движений тела с помощью музыкального произведения (импровизация).

Главные принципы Далькроза:

1. Музыка звуков и музыка жестов должна быть воодушевлена одними чувствами. Музыка должна одухотворять движение тела, чтобы оно воплотилось в зримое звучание.

2. Танец становится элементом, имеющим действенное, эстетическое и социальное значение [12].

На фоне различных пластических школ и учений начала XX века система Э. Жак-Далькроза выделяется своей детальной проработанностью и четкой структурой. В ее основу положено понятие ритма как универсального начала, творящего и организующего жизнь во всех ее проявлениях и формах. Ритм воздействует на человека в целом, равным образом воспитывая и формируя его тело, душу и дух.

Свой метод ритмического воспитания Жак-Далькроз изложил в ряде статей и книг. Жак-Далькроз считает, что порядок преподавания должен быть таков: ритм → звук → инструмент. Этому соответствуют:

- 1) физические упражнения;
- 2) упражнения для слуха и голоса;
- 3) взаимосвязь между движениями тела и механизмом инструмента.

Кроме того, Далькроз считал, что, прежде чем, приняться за музыку, нужно научиться воспринимать и ощущать её всем своим существом, проникнуться чувством, которое порождает ритм и звуки, поэтому неоднократно подчеркивал значение ритмики для детей, так как движение является биологической потребностью их организма. В музыкально-ритмических упражнениях Далькроз видел универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности

движений, творческого воображения. По его мнению, «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем «мышечного чувства», что, в свою очередь, способствует более живой и успешной работе мозга». Проще говоря, развитие чувства ритма помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях за счет развития координации между нервной и мускульной деятельностью человека. Музыка, кроме того, имеет общевоспитательное значение – стимулирует к действию астенические натуры, успокаивает возбуждение, тонизирует поведение человека. При этом Э.Ж. Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен «приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены» [12, с. 78-79].

Трудно переоценить значение далькрозовской ритмики – «танцевания» нот ногами, руками и всем телом для музыкального воспитания и для воспитания чувства ритма. Мария Вигман, Мария Рамбер, Валери Кратина и многие другие, создавшие впоследствии свои школы пластики в разное время и в разных странах, опирались в своей работе на принципы системы Далькроза.

В России основными центрами ритмического воспитания стали Институты ритма в Петербурге и Москве. Петербургский институт с 1912 г. начал с курсов ритмической гимнастики Жак-Далькроза, преобразованных в школу ритмики О. Адамович (затем Н.В. Романовой) и в 1920 – в институт. В Москве в 1914 были созданы частные курсы для подготовки ритмистов-преподавателей под руководством Н.Г. Александровой, в 1918 они влились в Московский институт ритма под ее же руководством. Институты ритма уже в 1920 г. были реорганизованы, а впоследствии ликвидированы. Выпускники институтов, в основном женщины, стали основательницами различных школ ритмической и художественной гимнастики в России [52].

Наиболее яркое воплощение идеи ритмики получили в творчестве американской танцовщицы А. Дункан (1878-1927), которая рассматривала

танец как естественное средство воспитания ребёнка, вводила понятия «воля к красоте», «движения, сообразных гармонии в природе» и др. По ее убеждению, «учась двигаться в согласии с мелодиями Шуберта и Моцарта, дети приобретают вкус к этой музыке и начинают понимать различие между высокой и посредственной музыкой» [36]. Дункан хотела создать в Москве школу, где танец был бы средством художественно-физического воспитания детей – людей нового мира, гармонически развитых физически и духовно.

В России одной из наиболее способных последовательниц А. Дункан была Э.И. Рабенек (1875 – 1944). О том, как она вела уроки пластики и ритмики, пишет в своей книге И. Кулагина: «Занятия дункановской пластикой были настоящим праздником. Человек большой культуры, замечательный педагог, она умела сделать уроки интересными, увлекательными. Все упражнения, которыми мы занимались, от самых простых до самых сложных были всегда органичны и естественны, несли точную мысль; мы прыгали через натянутый канат, кололи воображаемые дрова, даже играли в чехарду – это развивало ловкость, укрепляло мышцы. В то же время во всем этом была пластичность, красота линий – то, чем и отличалось искусство Айседоры Дункан» [38].

В 1910 году Э.И. Рабенек открывает «Московские классы пластики», с которыми много гастролировала в Европе. В 1927 году она приехала в Париж, где так же открыла, ставшую очень знаменитой Студию естественного движения, которая успешно работала до 1944 года [38].

В 30-х годах деятельность ритмистов насильственно сворачивалась: имя Далькроза вычеркивалось из сборников и пособий, в театральных училищах предмет «Ритмика» был заменен «Сценическим движением», ритмику убрали из школьных программ, в результате чего педагоги переходили в детские сады, где проведение занятий по ритмике свелось к подготовке детских утренников. Ритмика как предмет оставалась лишь в музыкальных образовательных заведениях и лечебных учреждениях.

В 60-е годы XX века ритмисты, по-своему преломляя принципы учения Жак-Далькроза, создают собственные методики. Так, «Систему гармонической гимнастики» предложила Л.Н. Алексеева. Как говорил ее концертмейстер А.В. Родионов, «гимнастика Алексеевой – это чудо, которое стебель здоровья венчает цветком танца» [39].

Творчество Л.Н. Алексеевой оказало большое влияние на развитие искусства танца, пластики, эстрады и физической культуры в России. Алексеева учила не только выразительному движению, но и воспитанию радостного мироощущения – полной раскрепощённости сознания, свободы духа, осознание красоты и значимости человеческой личности. Отталкиваясь от опыта предшественников, Алексеева настойчиво и упорно искала пути к совершенствованию методов своей работы, искала систему тренировки тела, отвечающую новому этапу в развитии искусства движения. В противоположность другим, она шла к танцу от гимнастики, то есть от разработки системы тренажа танцовщиков. Эта гимнастика и послужила базой для её школы танца, существовавшей под различными вывесками: «Студия танца Л. Алексеевой», «Мастерская искусства движения», «Студия гармонической гимнастики и танца», «Школа-лаборатория художественной гимнастики» [39].

Школа Алексеевой была предназначена для всех желающих (женщины и дети), с любыми танцевальными и «антитанцевальными» природными данными, без всяких претензий на участие в постановках и выступлениях. Слитность с музыкой является одной из ярчайших особенностей её системы движения. В алексеевской ритмике аналитические элементы превращены в законченные этюды. Каждое упражнение сочиняется на специально выбранный для него музыкальный этюд или отрывок. Это делает музыку не просто ритмо-звуковым добавлением к гимнастике, а одним из важных слагаемых. Такое органическое слияние музыки и движения, которое Л.Н. Алексеева называла «ритмической гармонией», совершенно необходимо, чтобы

гимнастические упражнения превращались в маленькие произведения искусства. Движения настолько сливаются с музыкой, что они кажутся «как бы вытекающими из неё» [39].

Главные отличия «гармонической гимнастики» Л.Н. Алексеевой:

1. Подбор упражнений, гармонически развивающих всё тело. равномерно и соразмерно прорабатывая все группы мышц, при этом, не делается акцент ни на чрезмерную гибкость корпуса, ни на усиленное развитие мышц рук, ни на разработку техники ног. Добавляется много бега и прыжков ритмически-танцевального характера.

2. Естественная форма исполнения – способ, при котором движения должны соответствовать строению тела и природным функциям организма, быть экономичными (то есть работают только те мышцы, которые необходимы для выполнения определённого движения), быть целостными, слитными и непрерывными (движения плавно одно из другого вытекают), чередовать напряжение и расслабление.

3. Эмоциональная насыщенность занятий, которая достигается как особой подачей упражнений, так и методом проведения занятий.

4. Ритмическая гармония – слияние движения с музыкой. Должно казаться, будто движение вытекает из музыки, соответствует смыслу, духу музыкального произведения. Обычные упражнения общеразвивающего и корректирующего характера превращаются в законченные, музыкально-пластические этюды различной трудности, которые сами по себе дают художественную радость и удовольствие.

5. Преподаватель как режиссёр радости. Важно создать атмосферу творчества на уроке, вести учеников от простого этюда к сложному. Одна тема имеет несколько упражнений, что позволяло варьировать материал.

6. Личностно-индивидуальный подход в обучении – каждый занимается на своей ступеньке развития и продвигается вперёд постепенно в меру своих физических возможностей и способностей. Постоянный живой контакт между преподавателем и группой.

С.Д. Рудневой принадлежит разработка методики «музыкального движения». Сущность этой методики заключается в том, что музыкальное движение» дает возможность детям активно входить в музыку через импровизацию, умение создавать свои собственные композиции [54]. Но прежде чем образцы импровизации станут ясными и выразительными, дети должны пройти под руководством педагога путь овладения азами техники естественного человеческого движения, наполненного музыкой.

Музыкально-двигательная деятельность происходит в форме музыкальной игры. На начальном этапе обучения, упражнения и пляски имеют игровой образ, и воспринимаются детьми как игры. Музыкальная игра – это приём приобщения детей к музыке, к пониманию её содержания, к размышлению, осмыслению её выразительных средств, и в то же время, такая игра развивает двигательную сферу и пространственное чувство ребёнка. У детей открываются способности к творческому воображению и танцевальной импровизации. Танцы разучиваются естественным образом, «без зубрёжки», поскольку дети не только привыкают чувствовать форму произведения и все нюансы в характере музыки, но и получают навыки общения в коллективно-пространственных композициях [54; 55].

Таким образом, ознакомившись с историей возникновения предмета «ритмика», мы делаем вывод, что обучение хореографии должно предваряться освоением элементарных знаний музыкальной грамоты, «музыкальных движений», элементов «гармонической гимнастики». Идеи и принципы Э. Жак-Далькроза, Айседоры Дункан, методы Л.Н. Алексеевой и С.Д. Рудневой, «сплавляющие воедино музыку и движение», сегодня используются современными педагогами-хореографами.

1.2 Физиологические и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста

Компетентность современного педагога-хореографа предполагает наличие у него знаний об индивидуальных и возрастных особенностях

развития своих воспитанников, о закономерностях психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления и т.д.). Для правильного регулирования эмоционально-физических нагрузок, становления двигательных навыков необходимы знания о строении и функциях моторного аппарата, сердечно-сосудистой системы. Иными словами: процесс воспитания детей средствами хореографии предполагает как специальные знания и умения, так и знания возрастной педагогики, психологии, анатомии, физиологии.

Младший школьный возраст – это период (6-9 лет), когда происходит процесс формирования и развития индивидуально-психологических и основных социально-нравственных качеств личности. Основным видом деятельности для ребенка этого возраста становится учебная деятельность, связанная с началом школьного образовательного процесса. Вхождение ребенка в новые условия школьной жизни ведет к изменению его социального статуса. Свобода дошкольного детства сменяется отношениями зависимости и подчинения новым правилам. У ребенка появляются обязанности, которых ранее не было и которые определяются теперь не только взрослыми, но и окружающими его сверстниками. Если в предшествующие годы возрастного развития основным видом деятельности была игра, то теперь на первое место в его жизни выходит целенаправленная учебная деятельность, в процессе которой ребенок получает и перерабатывает огромные объемы информации [41; 57].

В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе. Ведущая роль учебной деятельности в процессе развития ребенка не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности, в ходе которых совершенствуются и закрепляются его новые достижения [70].

Данный возраст по своему психологическому содержанию является переломным в интеллектуальном развитии ребенка. Согласно Л.С. Выготскому, с началом школьного обучения мышление выдвигается в центр сознательной деятельности ребенка [15].

Развитие мышления проходит несколько этапов.

Первый этап – это визуальный и эффективный тип мышления. На этом этапе ребенок опирается на различные предметы при выполнении действия. Психолог Ж.Ж. Пиаже характеризует восприятие мира вещей и их различных атрибутов детьми в возрасте до 7 лет единственно возможной позицией ребенка. При дальнейшем обучении развивается другой тип мышления – зрительный образ. То есть, к 9 годам завершается переход от «наглядно-образного мышления к словесно-логическому, рассуждающему и в процессе обучения у младших школьников начинается формирование научных понятий, на основе которых строится понятийное (или теоретическое) мышление. Формируется также и мысленное представление о последовательности действий [46].

«Память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие – думающим» [14, с. 56]. Младшие школьники уже могут целенаправленно запоминать неинтересный, но нужный материал, и с каждым годом эта произвольная память становится лучше.

Еще одна психологическая функция – внимание. Оно бывает произвольным и непроизвольным и определяется интересом ребенка к различным явлениям и предметам окружающей действительности. Произвольное внимание – это внимание к чему-то, что не представляет особого интереса. В связи с этим важно развивать это внимание [27].

Внимание младших школьников крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредотачиваться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал. В этот период внимание характеризуется небольшим объемом и малой устойчивостью (до 10-20 минут). Именно за такой временной промежуток

дети способны активно воспринимать информацию. Поэтому и уроки с детьми выстраиваются по принципу чередования активного и пассивного действия, переключения внимания детей с физического и умственного напряжения на отдых и расслабление [27].

Следует отметить, что развитие внимания у детей в этом возрасте вызвано не только биологическими причинами, но в первую очередь той деятельностью, которой занимается ребенок. И здесь важна мотивация к деятельности.

Л.И. Божович выделяет в системе мотивов, побуждающих младших школьников к учебной деятельности любого направления, два вида мотивов: познавательные и социальные мотивы [7].

Познавательные мотивы порождаются самой учебной деятельностью и непосредственно связаны с содержанием и процессом учения. Среди социальных мотивов можно выделить такие мотивы, как статусный мотив, мотив хорошей отметки, мотив утверждения себя в коллективе, стремление к превосходству и признанию сверстниками. В младшем школьном возрасте все большее значение общение со сверстниками, которое способствует усвоению таких типов отношений, как лидерство и дружба [7; 67].

В этот период закладываются основы «Я-концепции», которая соотносится либо с адекватно высокой, либо с явно заниженной самооценкой, с выраженной неудовлетворенностью ребенка собой. Самооценка ребенка сказывается на степени успешности его успеваемости, и наоборот, уровень успеваемости оказывает существенное влияние на формирование его самооценки. В конечном же итоге основная цель развития Я-концепции заключается в том, чтобы помочь ребенку самому стать для себя источником поддержки, мотивации и поощрения [67].

Целостный процесс умственного развития включает в себя, наряду с развитием мышления, и развитие творческих способностей. Т.Ф. Коренева относит к действиям воображения следующие [34]:

- действия опредмечивания, когда ребенок на основе одной детали может создать целостный образ предмета действительности;
- действия «детализации», когда созданный в воображении образ они могут заполнить различными деталями;
- действия «включения», когда видимый предмет становится лишь частью созданного их воображением образа.

Последний вид действий формируется к старшему дошкольному возрасту. Тем самым к школьному возрасту все большее значение для развития умственных способностей приобретает воображение, которое хронологически развиваясь, в младшем школьном возрасте достигает практически максимального развития.

В этот период активизируются и совершенствуются движения, что приводит (в комплексе с обучением) к формированию и развитию психофизиологических функций: стабилизируется высшая нервная деятельность, основные нервные процессы у ребенка по своим характеристикам приближаются к таковым у взрослого человека [27].

Для детей 6-7 лет, прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статистического положения для них крайне утомительно. К этому времени у детей уже формируется координация движений, необходимая для одновременных симметричных движений, происходит интенсивное нарастание скорости бега, высоты прыжка.

Однако, несмотря на такие качественные показатели, двигательный аппарат ребенка еще недостаточно окреп, относительная слабость мускулатуры и гибкость костей из-за большой прослойки хрящевой ткани могут привести к образованию плохой осанки и искривлениям позвоночника. Поэтому необходимо очень внимательно относиться к дозировке физических упражнений. Формирование правильной, красивой осанки, исправление дефектов физического развития, если они обнаружатся (кифоз, лордоз, сколиоз, плоскостопие, косолапие и др.)

являются одними из основных задач хореографа на первоначальном этапе обучения. Для этой цели вводятся элементы партерной гимнастики.

Игра все еще представляет естественную деятельность детей младшего школьного возраста. Их эмоции яркие и проявляются открыто и непосредственно. В этом возрасте дети особенно жизнерадостны и доверчивы, они легко перенимают то, что им показывают.

Таким образом, младший школьный возраст – «период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу» [30, с. 167].

Успешному выполнению этой функции способствуют характерные качества детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Каждая из отмеченных способностей выступает, главным образом, своей положительной стороной, и это неповторимое своеобразие данного возраста, которое должен знать и использовать педагог в работе с детьми.

1.3 Методическое обеспечение и особенности проведения занятий по ритмике и танцу с детьми младшего школьного возраста

Психологи говорят, что ребенок мыслит телом. И не только мыслит. У него возникает чувство радости от освоения разнообразных движений под музыку, что помогает укреплению чувства самореализации: «я могу!», «у меня получается!».

С особым удовольствием ребенок выполняет движения и действия, связанные с творческими заданиями, с воплощением многообразных музыкальных идей. Они вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, помогают совершенствованию двигательных реакций, усиливают удовольствие и радость от самого процесса урока и тем самым содействуют поддержанию интереса к освоению всевозможных музыкальных «премудростей». «Каждый узнает лишь то, что сам пробует сделать» – утверждал В.А. Сухомлинский [59].

Схема обучения на уроках ритмики удивительно проста, совершенна, логична и, главное, доступна каждому ребенку. Она не делит детей на гениев и прочих, на спортивных, гибких и не очень, на быстро развивающихся и идущих «в своём темпе». А вот к педагогу ритмики требования довольно большие: он должен быть разносторонне образован, иметь хорошую теоретическую базу, владеть инструментом, уметь импровизировать, а также знать практическую психологию, педагогику, физиологию и уметь хорошо двигаться. Главное же условие – быть добрым, отзывчивым человеком, иначе все внутренние проблемы, отражаясь в схеме тела преподавателя, неизбежно перейдут и в движения детей, которые осознанно или подсознательно копируют учителя [22].

Последовательность обучения на уроках осуществляется по следующей схеме: услышать – изобразить – узнать – творчески реализовать. Детское творчество, собственная детская мысль, скромные и подчас наивные музыкальные находки – всё это развивает, воспитывает и прививает живой интерес к предмету, к музыке, к танцу [29].

Одним из основополагающих принципов ритмики является использование только естественных движений человека (ходьба, прыжки, бег, приседания, кружение и др.), улучшающих общую координацию, внимание, состояние нервной системы, речь, коммуникативность, элегантность. Она способствует также повышению учебной и социальной адаптации.

Коллективность в проведении ритмических занятий обеспечивает развитие межличностных отношений, повышение уровня самооценки детьми, создание положительного фона настроения, тем самым помогая в противостоянии болезням. А ведь статистика последних лет говорит о том, что почти 90% детей, поступающих в школу, уже подвержены тем или иным отклонениям в физическом или эмоциональном развитии. Ритмика как составная часть используется в дефектологии (логопедическая ритмика), в кинезитерапии, в методиках восстановительной терапии [37].

Стройная система обучения ритмике, созданная отечественными педагогами, не только не угасает, но, напротив, находит свое продолжение в поисках следующих поколений. В последние годы появились новые программы и пособия (В.Г. Шершнева, Т. Овчинниковой, Т.В. Рыбкиной, Е.К. Романовой, Л.В. Стрепетовой и др.), меняется взгляд на методику преподавания предмета. Это отраднo, ибо в соединении традиций и новаторства рождается истина, имя которой – Ритмика.

Ритмика – это танцевальные движения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие, эмоциональный отклик. Движение используется как средство проникновения и понимания музыкального искусства.

По своей природе ребенок очень активен, подвижен, деятелен, прост, трогателен и естественен в своих музыкальных выражениях. Детское исполнение упражнений, игр, плясок имеет свои особенности, вызванные возрастным развитием, недостатком представлений, опыта, технических умений. Здесь налицо элементы подражания, но имеется исполнительское усилие, эмоциональное участие. Подражание и самостоятельная деятельность переплетаются, взаимно обогащая друг друга [34].

Дети младшего школьного возраста уже произвольно владеют навыками выразительного и ритмичного движения. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседаний и т.д.). Но еще недостаточная координация движения часто мешает двигаться. Когда дети пытаются выполнять задание по внешним его признакам, а не по содержанию, они стараются механически копировать движения педагога или товарищей и т.п. Таких детей не следует ругать за ошибки, надо посоветовать им, не смотреть на товарищей и педагога, а двигаться самим, слушая музыку [43].

Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Она открывает путь к восприятию разнообразных музыкальных образов, дает возможность осуществлять перенос сформированных черт личности на другие области деятельности. У младших школьников восприятие и мышление носят, в основном, конкретно-образный характер, поэтому на первых порах танец должен быть связан для него не только с музыкой, но и со словом, рисунком, пантомимой и игрой. Игра должна быть органическим компонентом урока, средством достижения намеченной педагогом цели.

Дети младшего школьного возраста посредством движений могут развить и передать художественный образ, музыкальный размер, слышать ритмический рисунок, чувствовать динамику, оттенки, темповые изменения музыки; передавать свои эмоциональные переживания через движения; владеть своим телом; работать в паре. Кроме этого, дети активно включаются в процесс творчества – могут сочинить танец по заданию; импровизируют, используя знакомые элементы танца; придумывают варианты образных движений в танцевальных играх [50].

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляет мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Танцевальные движения помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

Таким образом, ритмика активизирует музыкальное восприятие детей через движение, прививает им навык осознанного отношения к музыке, помогает выявить их музыкальные и творческие способности [55].

Музыкально-ритмическая деятельность направлена также на воспитание у каждого ребенка эстетических, физических, нравственных и

умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность [49].

Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны и многие понятия по музыкальной грамоте ими легче усваиваются через движения. Вот почему ритмика выделена в качестве музыкально-педагогической дисциплины в начальной стадии обучения хореографии [34].

Целями предмета декларируются: приобщение учащихся к хореографическому искусству через изучение основ ритмики и формирование культуры танцевальных движений; научение ребенка сознательно распоряжаться своим телом, координировать простые и сложные движения, согласовывать свои движения с музыкой [9].

Основными задачами ритмики становятся:

1. Развитие музыкальности:
 - развитие способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, понимать содержание;
 - развитие музыкального слуха, чувства ритма;
 - развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству;
 - развитие музыкальной памяти.
2. Развитие умения работать в коллективе, формирование навыков общения.
3. Развитие творческого потенциала и самовыражения через танец.
4. Формирование физических, двигательных навыков и способностей:
 - развитие двигательных качеств и умений координировать движения;
 - развитие гибкости, ловкости, точности и пластичности;
 - воспитание выносливости, силы;

- формирование правильности осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта посредством изучения разнообразных видов движений.

5. Развитие способностей фантазии и импровизации.

6. Воспитание эмоционально-волевой сферы, творческого мышления.

7. Формирование интереса к хореографическому искусству [1; 5; 9].

Одной из важнейших задач уроков ритмики является организация двигательного режима ребенка. Увеличение объема двигательной активности оказывает влияние на повышение умственной активности, физическое развитие, состояние нервной системы, то есть уроки ритмики не только развивают умение чувствовать и ощущать метроритм, но и имеют лечебный эффект.

Исходя из обозначенных целей и задач, считаем целесообразным использовать в работе упражнения:

- на развитие координации, памяти, внимания;
- на увеличение подвижности суставов и укрепление мышц аппарата (последовательность разработки основных групп суставов и мышц: пальцы, кисти, предплечья, вся рука, шея, плечи, корпус, бедро, голень, стопа);
- на освоение основных движений: ходьбы, бега, прыжков, различных типов шагов;
- на освобождение корпуса и рук;
- на освоение дирижерских жестов в двухдольной, трехдольной, четырехдольной размерах [4].

Освоение движений происходит постепенно, поэтому работа строится по пути параллельного освоения тем.

Уроки ритмики проводятся и в сопровождении инструмента, и без него. Начало – прохлопывание простейших ритмов под знакомую музыку. Затем добавляются шаги на месте, марш по кругу, усложняя ритмический

рисунок. Дети быстрее усваивают движения, повторяя за педагогом. Однако необходимо развивать способность самостоятельно выполнять движения, не глядя на соседа. Все упражнения сопровождаются музыкой, поэтому с первых уроков дети должны стараться выразить движениями характер музыки.

В зависимости от эмоционального состояния группы комплекс упражнений может выполняться в начале урока (зарядка, концентрация внимания), в середине урока (снятие усталости, напряжения и переключение внимания на другие формы работы), в конце урока как отдых, релаксация. В каждом конкретном случае подбираются определенные типы движений и музыкального сопровождения.

В работе с детьми младшего возраста каждое упражнение должно иметь образную и эмоциональную окраску.

Выделим основные принципы, по которым строятся занятия:

1. Наглядность (показ физических и танцевальных движений, подражание, имитация известных детям движений).

2. Доступность (обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая уровень развития детей).

3. Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения).

4. Закрепление навыков (многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий).

5. Индивидуальный подход (учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка, воспитание интереса к занятиям, активности ребенка).

6. Сознательность (понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях) [29; 44; 49]

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнений, амплитудой движения. Эффективность занятий определяется показателем

общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы [49].

Каждое занятие ритмики строится по учебному плану, в котором учебный материал разбит на темы. Но, так как в ритмике принят концентрический метод работы и педагог постоянно возвращается к отдельным темам, используя все более сложные упражнения и задания, то не следует понимать, как обязательное требование последовательно изучать одну названную тему за другой. Уроки ритмики строятся комплексно, материал берется из разных тем. Одна тема может явиться основным стержнем работы, другая будет затрагиваться попутно. Распределение материала по темам носит условный характер [54; 55].

Рассмотрим структуру занятия по ритмике.

Занятия состоят из трех частей. Структура занятий разрабатывается в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия переходят одна в другую.

В первой части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению наиболее сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятий. В содержание первой части входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения партерной гимнастики, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц: мышц живота, спины и тазового пояса, упражнения для укрепления позвоночника, для развития стоп, плечевого пояса, на равновесие. Каждое упражнение повторяется по 6-8 раз. В третьей части занятия выполняются простые

танцевальные движения, которые способствуют расширению двигательных навыков детей, приучают координировать свои движения согласно музыке, создают дополнительный положительный фон и настрой. Одновременное выполнение движений вырабатывают чувство ансамбля.

Особое внимание следует уделять выбору музыкального материала. Он должен быть доступен и интересен при прослушивании детьми, а также разнообразен и ярок. Использование на уроке высокохудожественной музыки обогащает учащихся эстетическими впечатлениями, расширяет их музыкальный кругозор, воспитывает музыкальный вкус.

Процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1) начальный этап – обучение отдельному движению, создание предварительного представления об упражнении (название упражнения, показ, объяснение, опробование).;

2) этап углубленного разучивания – понимание движения, уточнение деталей техники его выполнения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения упражнения;

3) этап закрепления и совершенствования упражнения – введение упражнения в танец, формирование двигательного навыка [65].

Основу занятий ритмикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом с большим количеством повторений и оформленные танцевальным характером. Это дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы [62].

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы человека, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения. Э. Жак-Далькроз замечательно сказал

по поводу проведения с детьми занятий по ритмике: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость» [21].

В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – учебная деятельность. Приходя в хореографический коллектив, ребенок будет стараться отвлечься от учёбы, будет стремиться к игровой деятельности. И именно методический приём игры целесообразно использовать на занятиях ритмики, особенно в партере. Дети с интересом откликаются на творческие задания, увлекаются, когда движения «оживают» – становятся «кошкой», «лягушкой», «черепашкой», когда детская фантазия работает в полную силу. Поэтому, для детей младшего школьного возраста при любых видах упражнений следует использовать образные названия для упражнений.

Выводы по первой главе.

Проблема музыкально-ритмического развития детей исследуется различными учеными уже более века. Изучая опыт отечественных и зарубежных теоретиков, мы приходим к выводу, что все они отражают тесную связь между ритмом музыки и движением человека.

Анализируя и сравнивая системы основателей музыкально-ритмического воспитания, мы увидели, что в каждой теории и методике подтверждаются возможности использования воздействия ритма и движения на общее развитие личности, ее физическое, эстетическое и духовное становление за счет выразительных свойств музыки и танца.

Также мы теоретически обосновали выделение «Ритмики» в качестве учебного предмета, который является начальной и базовой ступенью в хореографическом образовании. Цель занятий – воспитать у ребенка музыкально-двигательную культуру, дать ему необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересовать музыкой, дать возможность почувствовать радость, выразить свои эмоции.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ И ТАНЦУ В ДЕТСКОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ СТУДИИ

2.1 Основные направления и содержание программы «Ритмика и танец» для учащихся хореографической студии «Шалкыма» г. Астана

В рамках данной работы речь идет о модифицированной программе, то есть созданной на базе типовой. Модифицированной ее делают те изменения, которые вносит в исходную программу педагог-хореограф с учетом особенностей базового хореографического ансамбля «Шалкыма» и условий, в которых эта программа реализуется – концертная организация, возраста и уровня подготовки детей, режима и времени осуществления деятельности, наблюдений автора и наработок. Изменения не затрагивают основ организации образовательного процесса, традиционной структуры занятий, присущих исходной программе, которая была взята за основу [3].

Одно из основных условий успешной творческой работы педагога – это правильно построенный план изложения. Следует составить в определенной последовательности развернутый перечень всех разделов. План каждого раздела служит организующим началом и руководством в работе автора, помогает в подборе и систематизации материала, обеспечивает последовательность изложения текста, способствует повышению качества образовательной программы. В процессе работы педагога над рукописью программы план претерпевал изменения, связанные с уточнением или доработкой [10].

Согласно требованиям, программа для детского коллектива должна:

– иметь четко сформулированные цели педагогической деятельности и представления о перспективах развития детского коллектива, т.е. создавать максимально полное представление о целях и задачах преподавания ритмики, этапах реализации, о прогнозируемых результатах и механизмах их достижения;

– сочетать действия по творческому развитию личности каждого ребенка и по созданию необходимых условий для развития всех занимающихся детей;

– давать представление о задачах и конечных результатах работы с детьми в данном учебном году и о собственных критериях их оценки;

– содержать систему диагностики (индивидуальных возможностей ребенка, интересов, готовности к восприятию материала, оценки знаний и умений и т.д.);

– содержать планирование этапов работы коллектива, прогнозирование промежуточных результатов, определение критериев их оценки;

– осуществлять дифференцированный подход к работе с детьми различной подготовленности и одаренности;

– планировать работу с родителями по привлечению к организации и обеспечению образовательной и творческой деятельности ребенка;

– быть гибкой и допускать внесение изменений;

– создавать условия для творческой самореализации личности;

– обеспечивать определенное государственным стандартом качество обучения, обеспечивающее уровень развития детей [10].

В своей работе мы придерживались обычной структуры программы, которая содержит примерно следующие разделы: Пояснительная записка; Учебно-тематический план; Содержание разделов и тем программы; Прогнозируемый результат реализации программы (формы и методы контроля); Методические примечания; Приложение.

Данная образовательная программа составлена на основе модельных программ для хореографических школ.

Программа предназначена для детей 6-7 лет. Срок реализации – 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа (академический час для детей равен 45 минут). Количество детей в группе – 15-18 человек.

Поскольку танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса хореографической студии и является его приоритетным направлением, основой для его реализации является обучение хореографии. Начальной ступенью, предвосхищающей занятия хореографией, становится предмет «Ритмика».

Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка, сохраняет и умножает его личные качества (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что даёт возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс. На уроках ритмики предоставляется возможность формирования у учащихся правильного эстетического вкуса, условия для гармонизации внутреннего мира каждого ребенка.

Тип программы – модифицированная, ориентирована на получение определенных знаний, умений, навыков для дальнейшего обучения хореографии; развитие элементарных артистических, исполнительских способностей детей; формирование чувства коллективизма, взаимопомощи.

В первый год занятий необходимо проявлять особую чуткость и внимание к детям, заинтересовывать их искусством танца и пониманием необходимости приложения труда для усвоения основ танцевальной грамотности. В программе, наряду с тренировочными упражнениями, предлагаются изобразительные и выразительные движения, близкие детям и способные настроить учеников на исполнительскую деятельность.

Содержание программы «Ритмика и танец» включает 7 разделов:

1. Освоение сценического пространства. Раздел предполагает формирование у детей умения ориентироваться в ограниченном пространстве репетиционного зала, сцены и основных орнаментальных танцевальных рисунках-фигурах.

2. Ритмопластическая (партерная) гимнастика включает комплекс упражнений на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине,

направленные на формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекцию опорно-двигательной системы организма ребенка.

3. Основы хореографии. Цель: поэтапно и системно добавлять в учебно-воспитательный процесс танцевальные движения и элементы классического и народного танцев.

4. Слушаем и слышим музыку. Упражнения данного раздела развивают у учащихся умение слушать и слышать музыку, передавать ее содержание и характер хореографическими выразительными средствами, импровизировать.

5. Освоение танцевального репертуара, изучение танцевальных этюдов и композиций, пробуждение интереса учащихся к хореографическому искусству, развитие исполнительской культуры детей с учетом возрастных психофизических и индивидуально-личностных особенностей.

6. Музыкально-танцевальные игры. Данный раздел предусматривает игровую форму занятий, что помогает закрепить изученный материал, формировать творческие умения и навыки музыкально-хореографической импровизации.

7. Закрепление и повторение пройденного материала. Это заключительный раздел, который предполагает отработку и совершенствование усвоенного учащимися хореографического материала, а также его итоговый показ в форме контрольного урока.

Программа содержит диагностическую карту определения ЗУН – «Карта индивидуального развития учащегося». Отслеживание результатов проходит в течение учебного года через наблюдение за работой детьми на занятиях, выступлениях на концертах, а также через оценивание на этапах промежуточного (четвертного, полугодового) и итогового (годового) контроля. Учебно-тематический план по каждому разделу с почасовой нагрузкой представлен в Таблице 1.

Таблица 1 – Учебно-тематический план по предмету «Ритмика и танец»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теор.	практ.	всего
Раздел I. Освоение сценического пространства				
1.1	Точки зала	1	1	2
1.2	Колонна, линия (шеренга)	-	1	1
1.3	Шахматный порядок	-	1	1
1.4	Рисуем танцевальный узор: круг, цепочка, змейка, ручеек и другие орнаментальные фигуры	-	4	4
1.5	Здравствуй, сцена!	1	1	2
	Итого:	2	8	10
Раздел II. Ритмопластическая гимнастика				
2.1	Упражнения для улучшения гибкости шеи	-	6	6
2.2	Упражнения для улучшения подвижности плечевых, локтевых, лучезапястных суставов	-	8	8
2.3	Образные движения рук	-	4	4
2.4	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	-	6	6
2.5	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	-	6	6
Партерная гимнастика				
2.6	Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы	-	12	12
2.7	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	-	8	8
2.8	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	-	9	9
2.9	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава	-	6	6
2.10	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	-	16	16
2.11	Упражнения на исправление осанки	-	8	8
	Итого:	-	127	127
Раздел III. Основы хореографии				
3.1	Постановка корпуса	1	3	4
3.2	Подготовительное упражнение к освоению preparation	-	2	2
3.3	Свободные и выворотные позиции ног	-	4	4
3.4	Основные шаги		2	2
3.5	Бег, галоп		4	4
3.6	Прыжки		4	4
3.7	Releve		2	2
3.8	Battement tendu		2	2
3.9	Battement tendu jete		2	2
3.10	Grand battement jete		6	6
	Итого:	1	31	32
Раздел IV. Слушаем и слышим музыку				
4.1	Музыкальные жанры - марш, танец, песня	1	1	2
4.2	Простые музыкальные формы	1	1	2
4.3	Характер музыки и динамика	1	1	2
4.4	Метроритм	3	3	6
4.5	Слушаем и фантазируем	-	4	4
	Итого:	6	10	16

Раздел V. Освоение танцевального репертуара				
5.1	Танцы, согласно плану	-	18	18
Раздел VI. Музыкально-танцевальные игры				
6.1	В соответствии с темой урока	-	6	6
Раздел VII. Закрепление и повторение пройденного материала				
7.1	Закрепление и повторение пройденного материала	-	6	6
7.2	Контрольный урок	-	1	1
	Итого:	-	31	31
	Всего по плану: 216 часов (36 недель).			

Содержание разделов и тем:

Раздел I. Освоение сценического пространства

Темы:

1.1 Точки зала: Освоение пространства репетиционного зала, 1-8 точек.

1.2 Колонна, линия (шеренга)

- построение в 1 и более колонны;
- продвижение в сторону, сохраняя колонну;
- построение в 1 и более линии;
- продвижение вперед, назад, в сторону сохраняя линии;
- свободное перемещение в зале с последующим возвращением в первоначальный рисунок;
- диагональ.

Во время движения колонны или линии, дети должны сохранять интервалы. Учить детей перестраиваться по заданию.

1.3 «Шахматный порядок»

- построение в «шахматный порядок» по одному, в паре;
- выполнение движений сохраняя заданное построение.

1.4 «Рисуем танцевальный узор: круг, цепочка, змейка, ручеек и другие орнаментальные фигуры»

- круг, сужение и расширение круга, концентрические круги;
- «змейка»;
- «цепочка»;
- «ручеек»;

– прочесы, «шторки», «книжка» и др.

1.5 «Здравствуй, сцена!»

- авансцена, задник, 1-3 планы;
- сценическое поведение;
- поведение в зрительном зале.

Раздел II. Ритмопластическая гимнастика

Темы:

2.1 Упражнения для улучшения гибкости шеи

- наклоны головы: вперед(вниз), в сторону;
- повороты головы;
- полукруг головой и др.

2.2 Упражнения для улучшения подвижности плечевых, локтевых, лучезапястных суставов

- вращение кистей;
- вращение рук в локтевых суставах;
- рывки и круговые движения рук с увеличением амплитуды и др.

2.3 Образные движения рук

- «волна» кистью;
- «волна» всей рукой в сторону - наверх, вперед-наверх;
- «веер» кистью (поочередное сгибание пальцев в кулак);
- ознакомление с классическими позициями рук;
- основные позиции и положения рук казахского танца.

2.4 Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника

- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
- круговые движения корпуса;
- повороты корпуса.

2.5 Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов

- приседания;
- горизонтальный круг коленями в полуприсяди.

Партерная гимнастика

2.6 Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы

- сгибание и разгибание пальцев ног;
- вытягивание и сокращение стоп;
- круговые движения стоп.

2.7 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

- поочередное поднимание прямых ног вверх (лежа на спине);
- поднимание обеих ног на 90 градусов(лежа на спине);
- «уголок» и др.

2.8 Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

– сидя на полу прямые и боковые наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, врозь);

- «кошечка»;
- «коробочка»;
- «качалка»;
- «мостик» с пола и стоя на коленях;
- «тюльпан» и др.

2.9 Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава

– сед на пол направо и налево («Аленушка») с руками на пояс, скрещенные вверху над головой;

– сед с последующим поворотом корпуса на 180 градусов направо и налево;

- «лягушка» и др.

2.10 Упражнения для развития выворотности и танцевального шага

- «полушпагаты» продольные;
- «шпагат» продольный и поперечный.
- «бабочка» и др.

2.11 Упражнения на исправление осанки

- одновременное поднятие рук и ног над полом лежа на животе;
- «качалка»;

- «корзиночка»;
- опираясь на локти и затылок прогнуться в грудном отделе позвоночника (лежа на спине) и др.

Раздел III. Основы хореографии

Темы:

3.1 Постановка корпуса: учащиеся стоят в свободной I позиции, ноги натянуты в коленях, мышцы таза подтянуты вверх, позвоночник ровный, плечи опущены. Грудная клетка раскрыта, дыхание свободное, тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.

3.2 Подготовительное упражнение к освоению preparation. «Вздох» руками как подготовка к preparation.

3.3 Свободные и выворотные позиции ног

- I, II, III свободные позиции;
- I, II, III, V выворотные позиции.

3.4 Основные шаги

- шаги на полупальцах и пятках;
- танцевальный шаг с носка;
- с высоким подниманием колена;
- ходьба бодрая, спокойная, вперед и назад по линии танца, с ускорением и замедлением темпа;
- приставной шаг;
- простой шаг с ударом;
- топающий шаг;
- шаг с подскоком.

По освоению материала различные виды шагов исполняются с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях; в сочетании друг с другом в зависимости от темпа и ритма музыкального сопровождения.

3.5 Бег

- легкий бег на полупальцах;

- бег с отведением бедра назад;
- бег с высоким подъемом колена;
- широкий бег;
- подскоки на месте и с продвижением;
- подскоки со сменой направления по 4 точкам класса (3, 5, 7, 1) и подскоки со сменой направления по 2 точкам класса (5, 1) через правое и левое плечо;
- перескок.

Бег выполняется с ускорением, замедлением, остановками, в сочетании с ходьбой. Активно вводятся движения рук и головы.

3.6 Галоп

- боковой галоп;
- галоп с вращением через правое и левое плечо.

Галоп выполняется по кругу, по прямой линии, вокруг себя; по одному, в парах, в сочетании с притопами, хлопками, различными положениями и движениями рук.

3.7 Прыжки

- по I прямой позиции на месте в повороте на 90°, 180° с вытянутыми ногами;
- по I прямой позиции с поджиманием ног (сгибаем колени);
- на одной ноге с чередованием;
- на двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны;
- «разножка»;
- из I прямой позиции во II-ую выворотную и обратно;
- соскоки (пружинные) по I прямой позиции.

Исполнять прыжки можно в различных ритмических рисунках, темпах.

3.8 Releve

- по I прямой позиции;
- по II прямой позиции;

– по свободной I позиции.

3.9 Battement tendu

– battement tendu вперед;

– battement tendu назад.

3.10 Battement tendu jete

– battement tendu jete вперед;

– battement tendu jete назад.

3.11 Grand battement jete

– grand battement jete вперед, назад;

– grand battement jete в сторону.

Данную группу движений желательно проучить, лежа на спине (направление – вперед и в сторону) и на животе (направление – назад). Со второго полугодия можно пробовать, стоя у опоры.

Раздел IV. Слушаем и слышим музыку

Темы:

4.1 Жанры музыкальных произведений - марш, танец, песня

Формировать понятие о трех жанрах музыки: марш - танец - песня.

4.2 Простые музыкальные формы

Дать представление о элементах музыкальной формы: вступление, основная часть, заключение. Научить детей двигаться в соответствии со строением музыкального произведения: различать вступление к музыке и уметь использовать его как сигнал к движению; начинать и заканчивать движение точно вместе с музыкой.

4.3 Характер музыки и динамика

Познакомить с характером музыки – веселым, живым, бодрым или грустным, нежным, спокойным и т.д.; динамикой – громко-тихо. Научить детей двигаться в соответствии с характером, темпом, динамическими оттенками музыкального произведения, понятного детям по своему содержанию, сложности и объему.

4.4 Метроритм

Научить детей ощущать и выделять сильные доли тактов; на слух определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. Дирижировать.

4.5 Слушаем и фантазируем

Дать основы пластической импровизации. Научить создавать свой небольшой фрагмент, опираясь на базовый лексический материал.

Раздел V. Освоение танцевального репертуара

Освоение хореографических этюдов, танцев в народном характере, свободной пластике и другие, на усмотрение педагога (не менее 3-4).

Раздел VI. Музыкально-танцевальные игры

Игры на ориентацию в пространстве зала; отражение в пластике образов животного мира; творческий поиск, освоение актерской игры, мимики, импровизации и другие (на усмотрение педагога).

Раздел VII. Закрепление и повторение пройденного материала

Отработка и «чистка» хореографического материала. Объяснение важности повторов, репетиционная работа.

7.2 Контрольный урок

Итоговый показ для родителей

Прогнозируемые результаты учебно-воспитательной работы.

За период обучения на занятиях ритмики и танца воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой. На протяжении учебного года даются открытые уроки для родителей. Ежегодно в ансамбле танца «Шалкыма» проводится традиционный отчетный концерт с выступлениями всех групп. Это своеобразный итог педагога-хореографа по всей учебно-воспитательной работе за год. По окончании учебного года мы делаем анализ творческих достижений детей.

Предмет «Ритмика» дает учащимся элементарные знания в области музыкальной грамоты; способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку, а также умение легко, грациозно и пластично танцевать; развивает творческую инициативу и

воображение; воспитывает личностные качества ребенка: силу, выносливость, волю, трудолюбие, упорство и целеустремленность. Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей.

К концу учебного года дети должны:

1. Уметь двигаться в соответствии со строением и формой музыкального произведения: различать вступление к музыке и уметь использовать его как сигнал к движению; узнавать музыкальные фразы и части; начинать и заканчивать движение точно вместе с музыкой; ощущать и выделять сильные доли тактов; на слух определять музыкальные размеры.

2. Освоить основные упражнения партерной гимнастики (развить свои данные – подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата).

3. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально-хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений.

4. Ориентироваться в репетиционном, сценическом пространстве, в основных танцевальных рисунках – фигурах, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца, сохраняя интервалы.

5. Уверенно определять характер и жанр музыки (марш, полька, танец, песня); различать его форму, построение (вступление, основная часть, заключение), различать звучание музыкальных инструментов.

6. Уметь фантазировать в танцевальных играх-импровизациях, уметь сочинять фрагменты танца.

7. Иметь развитую волю, чувство коллективного «сотворчества», уметь трудиться, быть коммуникабельным.

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения способствуют развитию у детей: координации движений, быстроты реакции; исправлению природных недостатков

(сутулости, плоскостопия и т.п.); укреплению мышц и связок; подвижности суставов; гибкости и пластичности движений. Танцевальные элементы помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе. Обучение хореографии – это всегда диалог, от настойчивости участников которого, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда.

2.2 Методы и приемы, используемые на занятиях ритмики и танца

В программе обучения широко используются различные методы.

Значимым методом на занятиях по ритмике с детьми младшего школьного возраста является игра, так как игра остается одной из ведущих форм деятельности в этом возрасте. Использование игры как формы организации обучения и развития, сознательное облачение процесса обучения и воспитания в форму игры известно на протяжении многих веков. Согласно Л.С. Выготскому, игра – источник развития личности и создает зону ближайшего развития: «по существу через игровую деятельность и движется ребенок. Только в этом смысле игра может быть названа деятельностью ведущей, т.е. определяющей развитие ребенка» [14].

Танец – это всегда активная деятельность, но в ней обязателен процесс заучивания, механического повторения тех или иных движений. В результате у детей, наблюдается утомление и потеря интереса к уроку. Мы это увидели в результатах мониторинга. Это естественная реакция организма на однообразие учебных занятий. Но стоит педагогу включить в урок эстафету, игру или провести соревнование, как дети забывают об усталости, появляется интерес к игре. При этом, речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе

определенную цель, какое-либо задание, каждая игра направлена на развитие того или иного умения и навыка [32].

Важнейшая особенность применения игры на уроке ритмики заключается в том, что она открывает перед детьми возможность свободного самовыражения. Особенно это касается игр, включающих элементы импровизации. На уроках детям предлагаются самые различные образы – «куклы», «снежинки», «бабочки», «балерина» и т.д. Благодаря этим образам, в процессе игры учащиеся как бы «примеряют» их на себя, повторяют черты их характера через танец. Испытав те или иные эмоции, учащиеся становятся более раскрепощенными.

Игра на уроке ритмики помогает приучить воспитанников к труду, прилагая физические, умственные усилия и делая это осознанно. Данные навыки являются необходимыми для овладения более сложными хореографическими дисциплинами, изучаемыми на дальнейших этапах [4].

Игра как метод обучения и воспитания способствует формированию дисциплины. Любая игра предполагает наличие правил ее осуществления. Соблюдение этих правил поощряется, а нарушение – наказывается. Способы поощрения и наказания естественно являются условными, но они должны побуждать учащихся поддерживать дисциплину. Подвижные игры являются эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств – ловкости, быстроты, силы, координации [4].

В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация). Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая). Педагог как режиссер, используя игровую атрибутику и образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания [71].

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Освоение терминологии. Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит педагогу постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

Практический метод заключается в многократном повторении изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой. Разучивание точно зафиксированных и не привычных для детей элементов танца начинается с показа. Показ должен быть четким и выразительным, обязательно связан с музыкой, чтобы дети сразу могли понять характер и особенности движения и музыки. Разучив движение, можно предложить детям исполнить его под другую музыку, чтобы дети привыкли изменять характер, динамику, темп движения в соответствии с музыкой. Важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер, и должно исполняться в такт музыке.

Необходимо подчеркнуть значение музыки в организации занятий по ритмике. Музыка в области хореографического преподавания занимает одно из центральных мест. Задача педагога – научить детей красиво двигаться, для этого надо выбрать очень хорошую музыку, воспитать культуру движения на лучших образцах композиторского творчества. Здесь педагогу необходимы особое чутье и соответствующая подготовка. Во время приема детей надо, прежде всего, обращать пристальное внимание на музыкальность ребенка. Это качество можно развивать в ребенке помимо его общения с музыкой. Потолок восприятия музыки и

способность пластически отражать особенности музыки: ритмические, темповые, эмоциональные – у каждого ребенка свои. Есть дети, у которых заметна «заторможенность» реакции на музыку; на этом недочете надо сосредоточить внимание. Каждый применяемый метод должен быть средством достижения цели. Тогда обучение будет интересным [64].

Мы составили ритмико-танцевальный комплекс, который применяли на занятиях по ритмике, где многие разделы комплекса, связанные с физическим напряжением или статичными положениями, представлены с использованием предложенных методов.

Комплекс рассчитан на 30 минут.

Примерное содержание комплекса.

I. Гимнастические упражнения: упражнения для головы: повороты в стороны, с подниманием и опусканием подбородка, наклоны вперед и назад, круговые вращения; упражнения для рук: круговые, поднимания и опускания – по характеру маховые или напряженные, одновременные и поочередные с различными сочетаниями действий кистями, предплечьями, плечами; упражнения для туловища: ссутуливания и прогибания, наклоны и повороты, покачивания, волны, сгибания и разгибания – с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночного столба, плечевого пояса и тазобедренной области; упражнения для ног: поднимания и опускания, махи, сгибания и разгибания прямыми и согнутыми ногами, с разными сочетаниями действий стопами, коленями, бедрами.

II. Элементы классического танца:

«Цветок просыпается». Стоя в 1 свободной позиции, учимся из подготовительного положения поднимать руки в 3 позицию и раскрывать на 2-ую, и снова в 3. В качестве музыкального сопровождения звучит картина «Утро» Э. Грига.

«Росток». Закрепление правильной осанки, стремление вверх.

На уроках ритмики используются лишь несложные классические движения. Разучивание классических движений способствует развитию

выворотности ног, постановке рук, ног, головы, воспитанию пластичности, красоты, выразительности движений, творческих способностей детей, прививает детям любовь к классической музыке.

III. Партерная гимнастика.

Комплекс упражнений сидя на полу.

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

– Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с наклонами головы.

Исходное положение (ИП): ноги в 6 п., руки на поясе, голова в положении en face. Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – умеренный, чёткий (П.И. Чайковский «Марш оловянных солдатиков»). На «1» стопы сокращаются, голова наклоняется вперед-вниз, на «2» стопы вытягиваются в ИП, голова возвращается в положение face. Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе.

– Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.

ИП: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – умеренный, чёткий. На «1» сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» стопа вытягиваются в исходное положение, голова возвращается в положение face, на «3» левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» стопа и голова возвращают в ИП.

– «Солнышко»

ИП: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – медленный, чёткий. На «1» стопы максимально сокращаются, на «2» в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» в исходное положение. Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

2) Упражнения для растягивания ахилового сухожилия.

– «Чемоданчик»

ИП: ноги вытянуты вперед, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу. Музыкальный размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный. На «1» руки поднимаются вверх, на «2» корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3) Упражнения для развития паховой выворотности.

– «Бабочка»

ИП: ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный. На «1» руки поднимаются вверх, на «2» колени опускаются на пол, корпус вместе с руками опускается между ног – на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса, возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени, затем живот, грудная клетка, голова.

– «Гармошка»

ИП: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол. Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий. На «1» правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» нога возвращается в вертикальное положение, на «4» возвращается в исходное положение. Аналогично выполняется движение левой ногой. Следить за прямой спиной и за бёдрами.

4) Комплекс упражнений лёжа на спине.

Упражнения на пресс:

– поднятие ног

ИП: ноги натянуты, поясница прижата к полу, руки вдоль корпуса. Муз. сопровождение: размер – 3/4, характер – плавный, мелодичный, темп – умеренный (А. Петров «Вальс из к/ф «Берегись автомобиля»). На 1-2 такт правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-4 такта нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 5-6 такт нога медленно опускается в ИП, на 7-8 пауза. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно. Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

– «Велосипед»

ИП: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса. Муз.размер – 2/4 или 4/4, характер чёткий, темп быстрый (Бах «Шутка»). Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая круг в воздухе.

– «Берёзка»

ИП: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса. Муз. размер – 4/4 (П. Чайковский «Во поле березонька стояла»). На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3, 4» носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола и стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног, заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, потом медленно опускается таз и ноги в исходное положение.

5) Комплекс упражнений лёжа на животе.

Упражнения для развития гибкости.

– «Окошечко»

ИП: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Муз. размер – 4/4, характер – чёткий. На «1» руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» руки раскрываются в стороны (2 позиция), на «4» плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта. Затем возвращаемся в ИП.

– «Змейка»

Исходное положение: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Муз. размер – 2/4, характер – чёткий. На «1,2» руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в исходное положение. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

IV. Танцевальные движения:

Ходы, шаги (бодрый, спокойный, высокий шаг; шаг на носках, тихая, осторожная ходьба, пружинистый шаг, шаг с подскоком, шаг полки). Бег (легкий бег, неторопливый, танцевальный или пружинистый бег, стремительный бег, широкий бег, высокий бег). Прыжки (разножка, по прямой позиции, с поджатыми ногами). Подскоки. Галоп.

Специфика обучения ритмике и в перспективе хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать и отрабатывать различные движения.

Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания. Психология и физиология 7-летнего ребенка отличается от возможностей 9-летнего; различаются также физические способности учащихся, танцевавших ранее и тех, кто не имеет хореографической подготовки.

Для того, чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие

упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке (партерная гимнастика).

2. Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

3. Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции, необходимые для освоения сценического (концертного) репертуара.

На протяжении всего занятия ритмикой в работе участвуют разные части тела, разнообразные группы мышц. Все эти упражнения можно чередовать, можно в построении урока обратить внимание только на одну серию упражнений – это зависит от педагога. Но практика показала, что наибольших результатов можно добиться, если движения ритмико-танцевального комплекса изучаются не изолировано, а последовательно, в определенном порядке, так как одни движения создают двигательную основу для других, подготавливают к их быстрому освоению. Следовательно, при подборе не только музыкального материала раздела, но и двигательного существует своя логика, четкая последовательность, соблюдается принцип постепенного усложнения.

Все упражнения преподносятся в игровой форме. Нагрузка дается постепенно по принципу «от простого к сложному» с отслеживанием состояния детей, их дыхания, возможность отдыха через импровизации. Умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях, облегчают овладение техническими приемами. В дальнейшем, на этапе совершенствования двигательных действий это поможет развить у детей способность экономно и целесообразно выполнять изучаемые движения.

2.3 Результаты опытно-поисковой работы по реализации программы «Ритмика и танец»

Реализация образовательной программы «Ритмика и танец» проходила впервые в 2021-2022 учебном году. С этого года на базе ансамбля танца «Шалкыма» академической филармонии города Астана начала работать детская хореографическая студия в рамках дополнительного образования детей. Были набраны две группы девочек младшего школьного возраста: 6-7 лет и 8-9 лет.

Образовательная деятельность согласно обновленным стандартам предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся. Поэтому результаты реализации программы отслеживались по 3 группам:

- 1) учебным (фиксируются приобретенные ребенком в процессе обучения общеразвивающие знания, двигательные умения и навыки);
- 2) личностным (выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в танцевальном коллективе);
- 3) творческим (показывают уровень реализации творческого потенциала детей, а, следовательно, и уровень реализации программы).

Следуя данной технологии, можно выявлять то, каким каждый из воспитанников пришел в студию, чему научился в процессе освоения образовательной программы и то, каким стал через некоторое время. Мы провели диагностику с целью выявления уровня развития физических показателей и творческой активности. Отслеживание физических данных в системе мониторинга проводилось по следующим параметрам:

Растяжка – эластичность и сила мышц.

Выворотность – способность развернуть ноги (бедро, голени и стопы) в положение en dehors (наружу). Выворотность определяется на занятии по партерной гимнастике через упражнение «лотос», «бабочка», «лягушка».

Шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Прыжок – способность высоко и легко прыгать и приземляться.

Гибкость определяется величиной прогиба назад и вперед.

Чувство ритма – умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

Техничность – точность в выполнении движений.

Сценическая культура – умение ориентироваться на сцене.

Память – запоминание элементов, движений, рисунка.

В качестве методов диагностики результатов обучения нами были использованы: наблюдение, опрос, творческие и контрольные задания, открытые уроки. Контроль за реализацией программы проводился на начало учебного года, в ходе работы по программе и в конце учебного года. Оценивание развития физических (природных) данных проводилось по 10-балльной системе: 1-4 (низкий уровень); 5-6 (средний уровень); 7-10 (высокий уровень). Результаты отражены на рисунке 1.

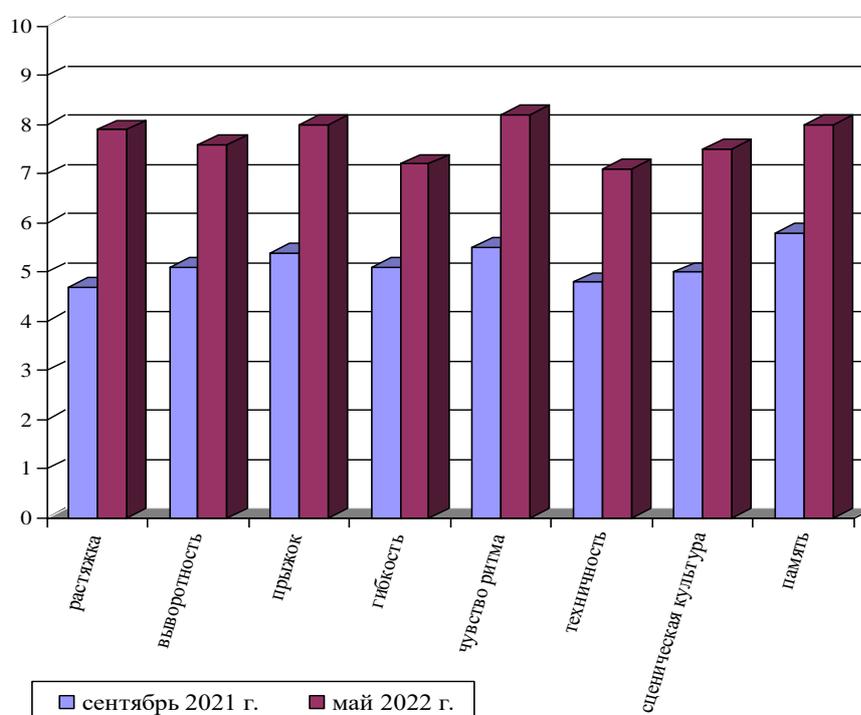


Рисунок 1 – Динамика развития физических данных на начало и конец учебного года

Также мы провели диагностику с целью выявления уровня развития творческой активности, включающей умение ребенка оценить музыкальный материал и передать художественный образ, грамотно, точно и аккуратно выполнить танцевальное движение (комбинацию, танец), умение импровизировать. Критерии даны в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии качества обучения учащихся

№	Критерии	Показатели
1.	Мотивы деятельности	Познавательный
2.	Музыкальность и ритмичность	Имеет элементарные знания и умения по разделу «Музыкальная грамотность», умеет распознавать танцевальные ритмы, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.
3.	Координация	Координирует движения рук и ног при выполнении танцевального движения
4.	Пространственная ориентация	Имеет навыки ориентирования в классе и на сценической площадке, не допускает столкновения при исполнении танца, оперирует понятиями «интервал», знает композиционные рисунки танца
5.	ЗУН (освоение образовательной программы)	Имеет конкретные знания, умения и навыки танцевальной деятельности «по образцу». Знает основные элементы классического экзерсиса. Владеет терминологией
6.	Техничность. Осознанность	Правильно и методически грамотно выполняет движения, координирует их с музыкой. Контролирует свое исполнение.
7.	Творческое самовыражение (эмоциональность, артистизм, импровизация)	Умеет выразительно исполнить танец, эмоционально отражает характер музыки. Умеет импровизировать, сочинять. Проявление креативности.
8.	Физические качества	Знает о роли танцев в физическом развитии. Понимает необходимость систематичности уроков.
9.	Социальная активность	Участвует в школьных мероприятиях, проявляет активность в подготовке мероприятий, инициативен, общителен, не конфликтен
10.	Самостоятельность	Проявляет самостоятельность в сочинении танцевальных комбинаций, может самостоятельно провести разминку. Умеет самостоятельно получать знания. Заинтересован в обучении.
11.	Старание и прилежание	Добросовестно относится к учебе, не пропускает занятия, выполняет требования по внешнему виду на уроке, старается, имеет творческую самодисциплину
12.	Культура поведения как артиста и зрителя	Знает правила поведения, владеет навыками сценического этикета
13.	Достижения обучающихся (творческое портфолио)	Активное участие в концертах, имеет благодарности от руководства школы, грамоты и дипломы за участие в конкурсах и фестивалях

Динамика изменения отражена в Таблице 3 и на рисунках 2а, 2б, 2в.

Таблица 3 – Динамика результатов мониторинга

Уسوенность основных знаний						
Сформированность основных хореографических умений и навыков (ЗУН)						
Время проведения	ВУ		СУ		НУ	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Начало (сентябрь 2021 г.)	4	27	9	60	2	13
Итог (май 2022 г.)	6	40	9	60	0	0
Сформированность творчески развитой личности						
Время проведения	Высокий		Средний		Низкий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Начало (сентябрь 2021 г.)	6	40	9	60	0	0
Итог (май 2022 г.)	8	53	7	47	0	0
Уровень развития артистических данных учащихся						
Время проведения	Высокий		Средний		Низкий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Начало (сентябрь 2021 г.)	4	27	9	60	2	13
Итог (май 2022 г.)	6	40	8	53	1	7
Уровень развития импровизационных возможностей учащихся						
Время проведения	Высокий		Средний		Низкий	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Начало (сентябрь 2021 г.)	3	20	9	60	3	20
Итог (май 2022 г.)	5	33	7	47	3	20

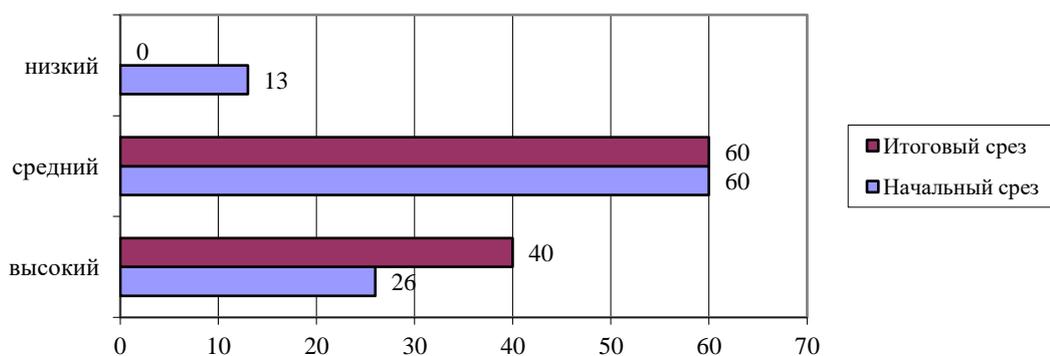


Рисунок 2а – Сравнительные результаты усвоенности основных ЗУН

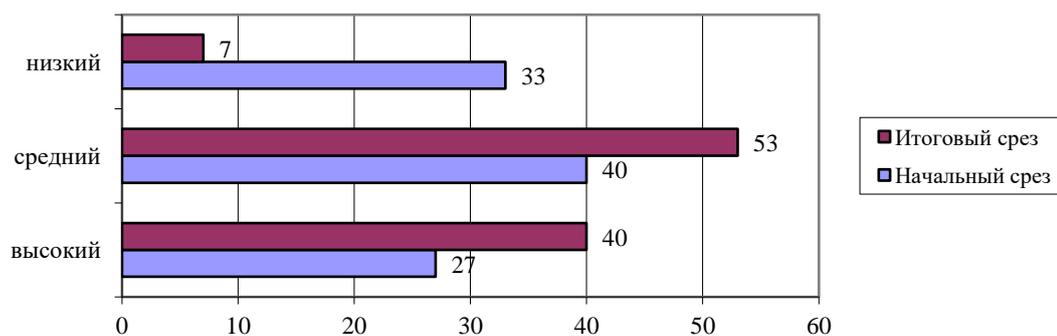


Рисунок 2б – Сравнительные результаты развития артистических знаний

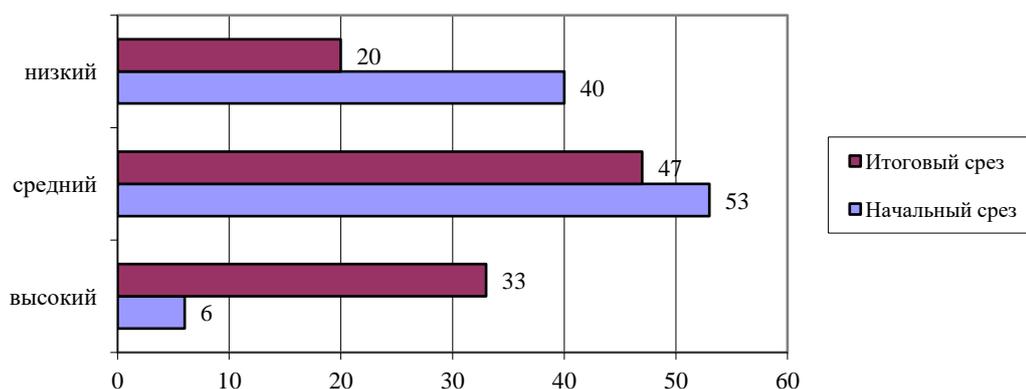


Рисунок 2в – Сравнительные результаты развития импровизационных возможностей учащихся

На основании полученных данных мы вывели средний математический показатель уровня сформированности общих художественно-творческих и личностных компетенций (Рисунок 3).

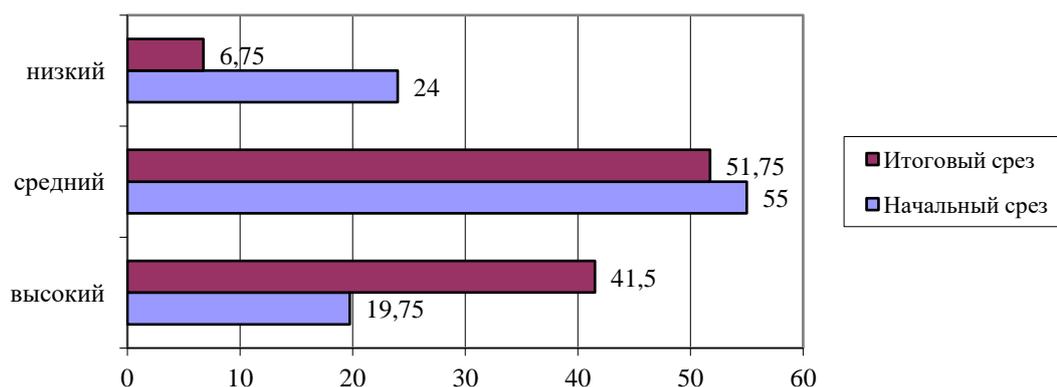


Рисунок 3 – Сравнительные результаты среднего уровня сформированности учебных, творческих и личностных качеств учащихся

Для того, чтобы судить об эффективности реализации программы по предмету «Ритмика», нам представляется важным изменения показателя уровня интереса детей к занятиям ритмикой как начальной ступени обучения хореографии. В основе мотивации учащихся лежат, с одной стороны, удовлетворение потребности в физической двигательной активности, а с другой стороны, характерная для этого возраста любознательность, стремление к познанию нового, осознание и понимания красоты, эстетическое удовлетворение собственного исполнительства.

Для поддержания постоянного интереса на уроках мы использовали разнообразные формы, методы и средства образовательного процесса. Это танцевальные и сюжетные игры и этюды, сочетание хореографии с литературой, историей и др., что дает более глубокую эмоциональную отзывчивость на образы. Мы наблюдали за детьми в течение учебного года, проводили опрос среди детей и их родителей (Таблица 4).

Таблица 4 – Определение уровня интереса детей к обучению хореографии (по наблюдениям и опросу детей и родителей)

Период	Высокий уровень ВУ	Средний уровень СУ	Низкий уровень НУ
сентябрь 2021	11 (61%)	7 (39%)	-
ноябрь 2021	4 (22%)	9 (50%)	5 (28%)
январь 2022	6 (33%)	10 (56%)	2 (11%)
март 2022	8 (44%)	9 (50%)	1 (6%)
май 2022	14 (78%)	4 (22%)	-

Как видно из таблицы, в начале занятий у детей был отмечен повышенный интерес к предмету (ВУ – 61% и СУ – 39%). Далее уровень интереса резко падает, что скорее всего вызвано трудностями, которые дети не ожидали. Затем мы видим рост интереса, так как и дети, и их родители стали отмечать явные успехи. К концу учебного года показатели интереса стали выше, чем в его начале (Рисунок 4).



Рисунок 4 – Динамика развития интереса к занятиям ритмикой и обучению хореографии у детей первого года обучения

Таким образом, мы можем отметить, что по итогам года показатели развития у детей тех или иных важных качеств выросли, особенно по параметрам: чувство ритма, растяжка и прыжок. Динамика показателей техничности самая низкая, что, скорее всего, связано с возрастными особенностями детей. Самая высокая динамика у показателей чувства ритма, а именно это является основной целью занятий по ритмике.

Существенным элементом в обучении является рефлексия – способность учащегося оценить себя, свои успехи и недочеты. Несмотря на то, что оценка преподавателя будет в приоритете, важно, чтобы ученик смог понять причину оценки. Проинициировать, простимулировать ученика к высказыванию оценок можно с помощью вопросов типа:

– что вы запомнили в ходе урока? какие темы из данного раздела вы запомнили? (такие вопросы помогают ученику отслеживать, какая учебная информация перешла в его пассивное оперативное запоминание);

– что вы поняли в процессе урока? в чем разобрались? что для вас было на уроке сложно делать, вызывало наибольшие трудности? (такие вопросы позволяют обратить внимание учителя и ученика на то, какая учебная информация активизировала мыслительные процессы ученика);

– что вам больше всего понравилось в ходе урока? что вызвало наибольший интерес? (с помощью таких вопросов ученик осознает, какая информация затронула эмоциональную сферу его личности).

Включая на уроке такую форму организации взаимодействия педагога и учащихся, мы учим своих воспитанниц самоанализу отдельных сторон образовательного процесса, помогаем акцентировать внимание на значимых аспектах и осознавать возможные причины возникающих в обучении трудностей.

Наблюдения показали, что эмоционально-мотивационный компонент в процессе обучения младших школьников по-прежнему находится в приоритетном положении. Мы считаем, что необходима такая организация урока, при которой положительные эмоции и чувства пронизывали бы весь

учебный процесс от приобретения обязательных программных знаний до художественно-творческой деятельности, чтобы детские открытость и непосредственность не исчезали, а наоборот развивались.

Полученные данные могут служить подтверждением эффективности реализуемой программы. Дети стали более общительны, раскованы в суждениях, более свободны в творческой деятельности, у них появилось стремление научиться танцевать лучше, радоваться познанию нового, не бояться трудностей. Дети стали проявляют заинтересованность в творческих заданиях, с удовольствием фантазируют, проявляя собственное творческое видение музыкально-художественного образа.

Таким образом, разработанная программа по ритмике и танцу для учащихся младшего школьного возраста может быть представлена как эффективная. Все разделы программы и соответственно каждого урока подчинены общей цели, имеют определенное значение, свойства и связи, влияют на другие компоненты, сгруппированы определенным образом.

Проведенная работа подтвердила необходимость наличия высоких профессиональных и личностных качеств у педагога, который должен совместить воспитательные задачи с образовательными, с постановочной работой и с возрастающими, часто неумеренными, требованиями к выступлению детей на концертах. В рамках этих «предлагаемых обстоятельств» необходимо выбрать оптимальный путь для достижения разнообразных сложных задач на всех этапах обучения.

Выводы по второй главе.

Ритмика – первая неотъемлемая часть хореографических дисциплин, с которой должен познакомиться ребенок, как с точки зрения общего развития, так и специального обучения. Материал данной дисциплины доступен, интересен и понятен детям младшего школьного возраста, развивает их в различных направлениях: физическом, общеэстетическом, музыкально-ритмическом.

Разработанная программа по ритмике и танцу значительно облегчила работу хореографа с детьми младшего школьного возраста. Появилась система в обучении.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Классический экзерсис наиболее правильно и гармонично формирует тело, активно исправляет физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку. Народный танец дает богатое эмоциональное развитие, вводит в мир народной культуры, приобщает к народным традициям. Задача педагога объединить все эти компоненты в единый развивающий и обучающий комплекс.

Как показали результаты заключительного этапа диагностики, используя методические и технические приемы, синтезируя и модифицируя их, создавая комфортные условия для детей младшего школьного возраста на занятиях ритмикой и танцами, мы можем повысить уровень музыкально-ритмической деятельности, творческой и познавательной активности, повлиять на становление личностных качеств детей. То есть, специфика учебно-воспитательной работы в студии обусловлена органичным сочетанием общепедагогических, социальных и художественно-исполнительских моментов.

Все это свидетельствует об эффективности разработанных методов при обучении детей хореографии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хореографическое искусство тесно связано с музыкой. Без правильного и осознанного восприятия и понимания музыки невозможно научить танцу. Особенно если речь идет о детях.

Проблема музыкально-ритмического развития детей исследуется различными учеными уже более века. Отечественные и зарубежные теоретики доказали тесную связь между ритмом музыки и движением человека.

В первой главе мы рассмотрели теоретические аспекты понятия «ритм» и несмотря на то, что ритм относят к врожденным качествам человека, его можно успешно развивать и совершенствовать, причем делать это надо с раннего детского возраста, особенно у младших школьников, так как именно в этот период все системы детского организма особенно чувствительны и приспособлены к новому восприятию.

Развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, помочь выявить музыкальные и творческие способности ребенка возможно на занятиях ритмики и танца.

«Ритмика» – специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая является начальной и базовой ступенью в хореографическом образовании детей.

В теоретической части исследования мы проследили исторический аспект становления и развития ритмики. Выяснили, что основателями этого предмета являются: Ф. Дельсарт, Э.Ж. Далькроз, А. Дункан, С.Д. Руднева, Л.Н. Алексеева и др.

Анализируя и сравнивая системы основателей музыкально-ритмического воспитания, мы увидели, что в каждой теории и методике подтверждаются возможности использования воздействия ритма и движения на общее развитие личности, ее физическое, эстетическое и духовное становление за счет выразительных свойств музыки и танца.

Также мы теоретически обосновали выделение «Ритмики» в обучении хореографии, обозначили основную цель занятий – воспитать у ребенка музыкально-двигательную культуру, дать ему необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересовать музыкой, дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальному ритму.

Опираясь на разработки известных российских педагогов, мы провели исследование по выявлению развивающего потенциала ритмики в системе дополнительного образования детей, а именно в детской хореографической студии. Мы показали, что эффективность занятий заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Говоря о художественно-эстетической стороне, нужно сказать о том, что ритмика развивает образное мышление и творческую фантазию. Благодаря музыке, на уроке создается положительный психологический настрой, у детей развивается чувство ритма, дети учатся слушать, слышать и понимать музыку. А групповые занятия вырабатывают необходимые социальные качества, навыки общения и поведения, толерантность.

Вторая (практическая) глава посвящена разработке программы для занятий ритмикой и танцами и ее реализации в хореографической студии «Шалкыма» г. Астана, а также выявлению эффективности ее применения на практике. Вначале нами были определены методические основы разработки программы; затем представлена непосредственно программа, раскрыта структура урока.

Стремясь к максимальной эффективности уроков в условиях ограниченного времени (45 минут), были отобраны движения, которые соответствуют возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей. Также учитывалась степень влияния этих движений

на формирование правильной осанки, развитие координации, воспитание художественно-эстетического вкуса, формирование основ индивидуальной танцевальной культуры, раскрытия творческого потенциала.

Мы разработали ритмико-танцевальный комплекс, где танец, ритмика, элементы детского фитнеса, партерная гимнастика взаимосвязаны и направлены на комплексное развитие учащихся.

Обучение проходило в основном с использованием игровых технологий, которые позволили не только раскрепостить детей, но и быстрее освоить программный материал.

В течение учебного года проводился мониторинг состояния показателей физического, музыкального, эмоционального, творческого развития детей. Кроме того, с помощью опросных методов и наблюдения, мы выявили степень сформированности интереса учащихся к занятиям ритмикой и в целом к дальнейшему обучению хореографии.

Сравнение всех данных исследования на начало учебного года и его окончание выявило положительную динамику практически по всем показателям, что позволило нам сделать вывод об эффективности разработанной нами программы и показать, что уроки ритмики можно рассматривать как часть системы дополнительного хореографического образования, воспитания и развития личности младшего школьника.

Таким образом, теоретическое и практическое исследование доказало, что результативность учебно-творческой деятельности педагога-хореографа на занятиях ритмики и танца повышается, если учтены индивидуальные возрастные физические данные и возможности детей; соблюдается последовательность в освоении сложных упражнений; проводится регулярная диагностика и мониторинг развития специальных и личностных качеств учащихся.

Результаты проведенной опытной работы подтверждают гипотезу, что только органическая связь музыки и движения обеспечивает полноценное музыкально-ритмическое воспитание детей: движение

облегчает восприятие и запоминание музыки, а музыка помогает запомнить движение.

Успешная реализация программы зависит от комплекса упражнений, направленных на развитие чувства ритма, создания благоприятных условий на занятиях с учетом конкретных обстоятельств и видов уроков, танцевальных ритмических игр, доступности и соответствия возрастным и психофизическим особенностям ребенка.

Таким образом, поставленные цель и задачи достигнуты, гипотеза доказана.

Исследование не исчерпало всех аспектов проблемы музыкально-ритмического развития младших школьников, но дало положительные результаты, апробировав методы построения и ведения занятия по ритмике с детьми. Тем не менее, есть много вопросов, которые требуют более глубокого изучения: поиск наиболее результативных форм и методов для работы с младшими школьниками, а также повышение уровня компетентности педагога-хореографа в области музыкально-ритмического воспитания детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова Н.Г. О ритмическом воспитании / Н.Г. Александрова. – М.: Муз. отдел НКП, 1920. – 7 с.
2. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования: от традиционной педагогики к педагогике развития / А.Г. Асмолов // Внешкольник. – 1997. – №9. – С. 6-8.
3. Базисные учебные планы образовательных программ дополнительного образования детей по хореографическому искусству. – СПб: «Гармония», 2005
4. Бекина С.И. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковникова. – М., 2004
5. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания / М.С. Боголюбская. – М.: Эксмо, 2006. – 352 с.
6. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Богоявленская. – Москва: Академия, 2002. – 320 с. – ISBN 5-7695-0888-4
7. Божович Л.И. Проблемы развития мотивационной сферы ребёнка / Л.И. Божович // Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И. Божович. – М.: Педагогика, 1972. – С. 7-44.
8. Бондаревская Е.В. Основные подходы к совершенствованию современного воспитания (личностно-ориентированное воспитание) / Е.В. Бондаревская // Под ред. И.А. Зимней. – Москва, 2004. – С.135.
9. Бочкарёва Н.И. Ритмика и хореография / Н.И. Бочкарёва. – Кемерово, 2000. – 101 с.
10. Буйлова Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования / Л.Н. Буйлова // Практика в школе. – 2004. – №4. – С. 34-38
11. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей / А.И. Буренина. – СПб, 2008. – 200с

12. Вашкевич Н.Л. Эмиль Жак-Далькрози его метод (система) музыкального воспитания. Ритмическая гимнастика Эмиля Жак-Далькроза: / Сост. Н.Л. Вашкевич. – Тверь, 2010. – 139 с
13. Волконский С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту) / С.М. Волконский. – М.: Либроком, 2012.
14. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – СПб: Союз, 1997. – 96 с. – ISBN № 5-87852-033-8
15. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. 5-е изд. / Л.С. Выготский. – М.: Лабиринт, 2004.
16. Галанжина Е.С. Некоторые аспекты развития образного мышления младших школьников / Е.С. Галанжина // Искусство в начальной школе: опыт, проблемы, перспективы. – Курск, 2001. – 78 с.
17. Грачева Л.В. Воспитание чувств. Диагностика и развитие художественной одаренности / Л.В. Грачева. – СПб., 2012. – 112 с. – URL: <https://www.litmir.me/> (дата обращения 04.02.2022)
18. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе: учебное пособие / Ю.И. Громов. – СПб.: СПбГУП, 2006.
19. Дмитриева Л.Г. Методика музыкального воспитания в школе / Л.Г. Дмитриева, Н.М. Черноиваненко. – М.: Просвещение, 2000. – 245 с. – URL: <http://www.twirpx.com/file/250377/> (дата обращения 07.07.2022)
20. Дополнительное образование детей: Учебное пособие / Под ред. О.Е. Лебедева. – Москва: Владос, 2003. – 254 с.– ISBN 5-691-00487-5
21. Жак-Далькроз Э.Ж. Ритм / Э.Ж. Далькроз – М.: Классика-XXI, 2010. – 248 с. – URL: <http://www.twirpx.com/> (дата обращения 05.07.2022)
22. Жуконова С.Б. Проблемы совершенствования подготовки руководителей самодеятельных хореографических коллективов в Казахстане / С.Б. Жуконова // Сб. ст. и материалов межвузовской науч. Конференции. – Тамбов, 1990. – С. 248-251

23. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / Пер. с нем. В. Штакенберга. – 2-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2015. – 128 с. – ISBN: 978-5-8114-1425-3
24. Закон Республики Казахстан «Об образовании» // «Казахстанская правда», 15 августа 2007. – С. 9-11.
25. Закон Республики Казахстан от 15 декабря 2006 года № 207-III «О культуре» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 16.11.2015 г.) – URL: <http://www.zakon.kz/145909> (дата обращения 24.11.2022)
26. Звонников В.И. Современные средства оценивания результатов обучения: учеб. пособие / В.И. Звонников, М.Б. Чельшкова. – 4-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 224 с.
27. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для студентов высш. уч. заведений по педагогическим и психологическим направлениям / И.А. Зимняя. – Изд. 2-е, доп., испр. и перераб. – Москва: Университетская книга; Логос, 2008. – 382с. – ISBN 978-5-98704-069-8
28. Ибрагимов Г.Г. Развитие чувства музыкального ритма школьников на фольклорной основе: монография / Г.Г. Ибрагимов. – Астрахань, 2007. – 284 с.
29. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в младшей возрастной группе / Л.Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005.
30. Истратова О.Н. Большая книга детского психолога / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 576 с. – ISBN: 978-5-222-18228-4
31. Кирнарская Д.К. Психология музыкальной деятельности. Теория и практика / Д.К. Кирнарская. – М., 2003. – 368 с.
32. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.
33. Концепции развития образования Республики Казахстан до 2025 года. – Астана, 2020

34. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие в 2 частях / Т.Ф. Коренева – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. –112 с.
35. Корлякова С.Г. Музыкально-ритмическая способность как компонент музыкальных способностей / С.Г. Корлякова, А.Г. Островерхов // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – № 5 (42). – С. 79-81.
36. Кострицкая И.В. Музыкально-ритмическое воспитание в разных педагогических практиках. Теоретический анализ / И.В. Кострицкая // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2006. – С. 70-71
37. Критский Е.Д. Традиции и новаторство в музыкально-эстетическом образовании / Е.Д. Критский – М.: Флинта, 1999. – 296 с. – URL: <http://www.newreferat.com/ref22253> (дата обращения 07.07.2022)
38. Кулагина И. Кто она – Элла Рабенек? Школа художественного движения. – URL: <http://www.artmoveri.ru/> (дата обращения 10.11.2022)
39. Кулагина И. Ритмическая гармония Алексеевой. О школе пластического движения / И. Кулагина // Московский журнал. – 1999. – №12. – С. 34 – URL: <http://www.artmoveri.ru/> (дата обращения 11.11.2022)
40. Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике для 1-го класса музыкальной школы / И.В. Лифиц. – М.: Музыка, 1995 – 125с.
41. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ вузов. 7-е изд. / В.С. Мухина – Москва: Академия. – 2002. – 456 с. – ISBN 5-7695-0408-0
42. Назайкинский Е.О. О психологии музыкального восприятия / Е.О. Назайкинский. – М.: Музыка, 1972. – URL: <http://www.twirpx.com/file/> (дата обращения 07.07.2022)
43. Назаров В.П. Координация движений рук и ее совершенствование у детей младшего школьного возраста // Научные основы физического воспитания и спорта. – М.: ФиС, 2008. – с.162-164.

44. Нилов В.Н. Хореография в системе художественного воспитания младших школьников: Дис... канд.пед.наук: 13.00.05: Москва, 1998. – 214 с. – URL:<http://www.dslib.net/kult> (дата обращения 04.02.2022)
45. Педагогический словарь: для студентов высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – 2-е изд., стер. – Москва: Academia, 2005. – 173с. – ISBN 5-7695-2145-7
46. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 528 с. – URL: <http://childpsy.ru/lib/books/id/> (дата обращения 16.12.2022).
47. Постановление Правительства РК от 22 июня 2001 года № 849 «Об утверждении Положения о деятельности внешкольных организаций.» – URL: <https://online.zakon.kz/> (дата обращения 24.11.2022)
48. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования РФ от 06.03.2001 г.
49. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе / Л.Е. Пуляева. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. – 80 с.
50. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О. В. Кветная. – М.: Век информации, 2009. – 284 с.
51. Расулов М.М. Эффективность занятий ритмической гимнастикой в «Школе здоровья» / М.М. Расулов, М.И. Катилина, И.С. Зоря // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 54-56.
52. Россихина В.П. Ритмика Далькроза в нашей стране / В.П. Россихина, Н.Г. Александрова. – М.: Просвещение, 1982. – 270 с.
53. Роттерс Т.Т. Танцевальные упражнения в начальных классах// Физическая культура в школе. – 2005. – №10. – С.32-34.
54. Руднева С.Д. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения / С.Д. Руднева, А.В. Пасынкова. – Москва: НПО «Психотехника», 1993. – С. 132

55. Руднева С.Д. Ритмика. Музыкальное движение / С.Д. Руднева, Э.М. Фили. – М., 2006.
56. Силкин П.А. Педагогическая диагностика детей для обучения искусству танца: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / П.А. Силкин. – СПб, 2008. – 22 с.
57. Слостенин В.А. Педагогика: Уч. пособие / В.А. Слостенин. – М.: Школа-Пресс, 2000 – 512 с. – ISBN 5-88527-171-2
58. Сулова Н.П. Расставьте акценты – получите ритм / Н. Сулова // Искусство в школе. – 2002. – №4. – С. 3-13.
59. Сухомлинский В.А. Цитаты / В.А. Сухомлинский. – URL: <https://bookmix.ru/quotes/authorsquotes> (дата обращения: 24.11.2022).
60. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. А. Александрова. – С-Пб.: Лань, 2008. – 416 с.
61. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов. – М.: Педагогика, 1985. – 335 с.
62. Ушакова Ю.В. Педагогические особенности занятий образной хореографией с детьми младшего возраста: дис. ...канд.пед.наук: 13.00.02 / Ушакова Ю.В. – Москва, 2001. – URL: <http://наука-педагогика.com/> (дата обращения 23.05.2022)
63. Фирилева Ж.Е. «Са-фи-данс» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: «Детство пресс», 2003
64. Холопова В.Н. Проблемы музыкального ритма / В.Н. Холопова. –М.: Музиздат, 2001. – 353 с. – URL: <http://ango.besati.ru/jurnaly/voprosy-ritma-v-tvorchestve-kompozitorov> (дата обращения 07.07.2022)
65. Чечина Ж.В. Урок хореографии как основная форма организации образовательного процесса / Ж.В. Чечина. – СПб,: ЦРНС, 2011. – 222 с.
66. Чибрикова А. Ритмика: методическое пособие / А. Чибрикова. – М., 2002. – 134 с.

67. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста / О.В. Чикишева // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 90-92.

68. Чурашов А.Г. Инновационные подходы в формировании и развитии творческого потенциала ребенка на занятиях хореографией / А.Г. Чурашов // Астана как центр межкультурных коммуникаций и международного сотрудничества в области хореографического искусства: Сб. ст. межд. науч.-практ. конф. – Астана: НАО «КазНАХ», 2018. – 322 с.

69. Шарова Н.И. Детский танец / Н.И. Шарова. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2011. – 64с.: ил. – ISBN: 978-5-8114-1174-0

70. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детских возрастах / Д.Б. Эльконин //Под ред. Д.И. Фельдштейна. 2-е изд. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 416 с. – С. 218-238. – ISBN 5-89395-045-3

71. Юнусова Е.Б. Педагогические условия становления хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании: научно-методическое пособие / Е.Б. Юнусова. – Челябинск: типография ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», 2018. – 46 с.