



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Формирование у младших школьников волевой саморегуляции  
средствами хореографии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Начальное образование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

79,64 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите

« 08 » июня 2023 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Юрьевна Волчегорская Евгения

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-508-070-5-1  
Глуховерова Алиса Владимировна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Гольцева Гольцева Юлия  
Валерьевна

Челябинск

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 2  |
| ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы формирования у младших школьников волевой саморегуляции.....                         | 7  |
| 1.1 Сущность понятия «волевая саморегуляция» в психолого-педагогической литературе.....                                      | 7  |
| 1.2 Возрастные особенности волевой саморегуляции у детей младшего школьного возраста.....                                    | 13 |
| 1.3 Формирование волевой саморегуляции у младших школьников средствами хореографии .....                                     | 19 |
| Выводы по первой главе.....  | 29 |
| ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по формированию у младших школьников волевой саморегуляции средствами хореографии.....     | 32 |
| 2.1 Изучение уровня сформированности волевой саморегуляции у младших школьников .....  | 32 |
| 2.2 Программа внеурочной деятельности по формированию волевой саморегуляции у младших школьников средствами хореографии..... | 40 |
| Выводы по второй главе.....  | 55 |
| Заключение .....   | 58 |
| Список использованных источников .....   | 61 |
| Приложение 1 .....   | 66 |
| Приложение 2 .....   | 68 |

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из задач образования в настоящее время является формирование разносторонней творческой личности. Как отмечается в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», образование должно быть направлено на «интеллектуальное, духовно-нравственное и творческое развитие человека». В соответствии с этим образовательный процесс должен быть организован таким образом, чтобы были созданы условия для самореализации обучающихся, формирования личности, эмоциональной и волевой сферы, в том числе волевой саморегуляции.

Развитие волевой регуляции поведения у младших школьников дает возможность для осознанного учения, произвольного управления своим вниманием, что дает возможность для усвоения содержания учебных предметов, подготовки к обучению в следующем звене. Благодаря волевой регуляции поведения младшие школьники учатся выполнять учебные действия как субъект учения (Л. С. Выготский). В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) одним из метапредметных результатов освоения программы является развитие регулятивных учебных действий, которые включают саморегуляцию и самоконтроль (п. 40.2).

Саморегуляция предполагает наличие воли и волевых усилий, поэтому в психолого-педагогической литературе рассматривается такой термин, как волевая саморегуляция (А. Г. Асмолов, А. Р. Батыршина, В. Е. Дружинин, Е. И. Рогов и другие). Различные аспекты формирования регулятивных универсальных учебных действий, в том числе саморегуляции, раскрываются в работах А. Г. Асмолова, Г. В. Бурменской, И. А. Володарской, О. А. Карабановой, Н. Г. Салминой и других. Авторами предлагаются различные средства формирования саморегуляции, в том числе во внеурочной деятельности.

Одним из видов деятельности, который занимает важное место в структуре внеурочной деятельности и представляет интерес для младших школьников, является танец. Хореография содержит в себе значительные возможности для творческого развития личности, нравственного, эстетического и физического воспитания. Это обеспечивается благодаря синкретичному характеру хореографии, которая включает в себя умение слушать и понимать музыку, выполнять различные выразительные движения в такт музыки, чувство ритма, грациозность и пластику. Хореография является также средством формирования воли, саморегуляции деятельности.

В начальной школе обучающиеся занимаются ритмикой и танцем во внеурочное время. Ритмика и танец решает несколько задач – оздоровительных, обучающих, развивающих и воспитательных задач. Во-первых, ритмика и танец способствуют нормализации деятельности различных систем организма, улучшает их функции, способствует в целом оздоровлению детей. Во-вторых, ритмика и танец выполняют обучающие задачи, знакомят с различными направлениями и стилями хореографии. В-третьих, ритмика и танец развивают двигательные умения и навыки, способствуют физическому развитию. И наконец, ритмика и танец выступают как средство воспитания личности, формирует волевые качества.

Таким образом, актуальность проблемы организации занятий хореографией в образовательном процессе школы во внеурочной деятельности определяется их значимостью и ролью в формировании личности обучающихся, в том числе волевой сферы. В связи с этим возникает необходимость изучения специфики деятельности педагога по проведению занятий с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста. В связи с этим важно изучить методику проведения занятий, обосновать особенности

психофизического развития обучающихся, значение ритмики и танца в развитии волевой саморегуляции младших школьников.

В изучение хореографии как танцевального искусства внесли значительный вклад И. Моисеев, Н. Надеждина, Т. Ткаченко, Т. Устинова и другие. Исследованию методики преподавания танца, особенности освоения различных направлений хореографии посвящены работы Г. Ф. Богданова, И. Э. Бриске, Г. П. Гусева, Т. М. Дубских, К. С. Зацепиной, Н. В. Касьяновой, Т. С. Ткаченко и других. Специфика работы хореографа при организации занятий по ритмике и танцу среди детей подробно раскрывает А. М. Белевцова, И. Э. Бриске, А. И. Буренина, В. Гринер, Э. Ж. Далькроз, Г. Г. Ибрагимов, С. Г. Корлякова, Д. Г. Кулешова, А. Е. Чибрикова-Луговская и другие.

В научных исследованиях вопросы организации внеклассной работы рассматриваются Ю. К. Бабанским, Л. Р. Болотиной, Е. В. Бондаревской, И. П. Ивановым, Л. И. Новиковой, Н. Е. Щурковой и другими. Отмечается, что внеклассная работа должна быть интересной для младших школьников, соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям, развивать их способности в различных видах деятельности в различных отраслях знания. Внеурочная деятельность организуется, как правило, в определенном направлении и охватывает ту или иную предметную область, например, хореографию.

В исследованиях разных авторов предлагаются различные подходы к обучению детей ритмике и танцу, к обоснованию методов и приемов, форм образовательной деятельности. Достаточно полно рассмотрены основные понятия и термины, специфика ритмики, особенности организации работы, но при этом недостаточно раскрыты такие аспекты проблемы, как обоснование занятий ритмики и танца в процессе формирования волевой саморегуляции младших школьников.

**Противоречие исследования:** между необходимостью формирования у младших школьников волевой саморегуляции средствами

хореографии и потребностью педагогов в методическом обеспечении занятий внеурочной деятельности по хореографии.

**Проблема исследования:** каковы методические особенности применения средств хореографии в процессе формирования у младших школьников волевой саморегуляции?

Актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы определили выбор темы исследования: «Формирование у младших школьников волевой саморегуляции средствами хореографии».

**Цель исследования:** теоретически изучить проблему формирования у младших школьников волевой саморегуляции средствами хореографии для разработки программы внеурочной деятельности по формированию у младших школьников волевой саморегуляции средствами хореографии.

**Объект исследования:** процесс формирования волевой саморегуляции у младших школьников.

**Предмет исследования:** занятия хореографии во внеурочной деятельности как средство формирования волевой саморегуляции у младших школьников.

#### **Задачи исследования**

1. Изучить сущность понятия «волевая саморегуляция» в научной литературе.
2. Рассмотреть возрастные особенности волевой саморегуляции младших школьников.
3. Выявить уровень сформированности волевой саморегуляции младших школьников.
4. Разработать программу внеурочной деятельности по хореографии для формирования волевой саморегуляции младших школьников.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы по теме исследования, педагогический эксперимент, психодиагностический метод (тестирование).

**Методологическую основу исследования** составили: системный подход (Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Ломов, В. Д. Щадриков); деятельностный подход (К. А. Абульханова-Славская, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн); гуманистический подход (А. Маслоу, К. Роджерс).

**Теоретическую основу исследования** составили: положения о развитии воли и волевой регуляции (Л. С. Выготский, В. Е. Дружинин, П. Я. Гальперин, Е. П. Ильин, Е. И. Рогов, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и другие), работы по проблеме организации внеурочной деятельности младших школьников (Ю. К. Бабанский, Л. Р. Болотина, Л. И. Новикова, Н. Е. Щуркова и другие), исследования по методике организации занятий по хореографии (И. Э. Бриске, А. И. Буренина, Э. Ж. Далькроз, Г. Г. Ибрагимов, С. Г. Корлякова, Д. Г. Кулешова и другие).

**База исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа г. Челябинска».

**Практическая значимость исследования:** разработанная программа по хореографии может быть использована в работе педагогов, занимающихся с детьми младшего школьного возраста, во внеурочной деятельности.

**Структура исследования:** выпускная квалификационная работа включает введение, две главы, заключение, список использованных источников; текст включает 5 таблиц, 5 рисунков.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

## 1.1 Сущность понятия «волевая саморегуляция» в психолого-педагогической литературе

В основе исследования лежат такие понятия, как «воля», «регуляция», «волевая саморегуляция». Для разработки и обоснования программы внеурочной деятельности по формированию волевой саморегуляции младших школьников необходимо в первую очередь определить, что понимается под этими терминами в научной литературе.

Проблема воли рассматривается в различных науках, в том числе в философии, психологии, педагогике. Начало изучению воли было положено в философии в период античности. В дальнейшем исследование воли проводилось в рамках психологии и педагогики. В научных работах воля стала рассматриваться как мобилизация усилий личности, направленных на преодоление препятствий при реализации запланированных действий (К. Н. Корнилов, А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, В. И. Селиванова и другие) [45].

А. Р. Батыршина считает, что в исследовании воли можно выделить несколько подходов [4]. Первый подход – это определение воли как психического акта, который проходит определенные стадии. Сначала это некое влечение, не имеющее осознанного предмета, затем это желание, когда предмет влечения становится осознанным и требует реализации. Второй подход – это определение воли как определенных действий, которые направлены на достижение сознательно поставленных целей. Данного подхода придерживаются Р. С. Немов, Е. И. Рогов, С. Л. Рубинштейн и другие.

Данный подход, по мнению Е. П. Ильина, является неполным, так как воля помимо цели и волевых действий включает в себя способность преодолевать трудности. Также в понятие воли включается такая характеристика, как активность личности. Активность может быть произвольная и произвольная. В структуру воли входит произвольная, или волевая активность личности, которая дает возможность достигать целей и преодолевать препятствия [26].

Характеристику произвольности в структуру воли включает также Л.С. Выготский. По его мнению, воля – это сознательное и произвольное управление человеком своего поведения и деятельностью [13]. Произвольность – это умение подчиняться правилам и действовать в соответствии с ними. Произвольное поведение включает в себя постановку цели или создание образа действия, удержание действия, подбор необходимых средств для выполнения действия в соответствии с правилом поведения. Воля, таким образом, раскрывается через понятие произвольности поведения.

В. Е. Дружинин, наоборот, разделяет волю и произвольность. По его мнению, воля относится к личностной сфере, к мотивации человека, в то время как произвольность – это способность использовать средства саморегуляции. Но при этом эти два процесса – воля и произвольность – связаны между собой и оказывают влияние на процесс деятельности личности [19]. Произвольность тесно связана с мотивацией. Г. И. Ильясова отмечает, что отличительной особенностью произвольного поведения является выполнение действий даже при несовпадении цели и мотива [27].

Е. И. Рогов в структуре воли выделяет простые и сложные акты побуждения к действию. Простой волевой акт – это побуждение, которое имеет цель, которая не выходит за пределы ситуации и которая достигается с помощью привычных автоматических действий. Сложный волевой акт – это побуждение, которое помимо цели и действий по ее

достижению содержит понимание последствий, осознание мотивов, составление плана, принятие решений [43].

В структуре сложного волевого акта выделяется несколько фаз или стадий (Е. И. Рогов): первая стадия – это побуждение, которое определяет необходимость постановки цели; вторая стадия – это борьба мотивов и обсуждение плана достижения цели; третья стадия – это принятие решения; четвертая стадия – это исполнение решения и достижение поставленной цели посредством волевых действий [43].

В научной литературе понятие воли тесно связано с понятием «регуляция». А. Р. Батыршина под регуляцией понимает комплекс действий, направленных на упорядочение, нормализацию каких-либо функций. Волевая регуляция – это процесс регулирования человеком волевых действий в соответствии с поставленной целью [3]. В психологии выделяется также такой термин, как «саморегуляция», что, по мнению В. И. Долговой, понимается как способность управления своим состоянием или психическими функциями [18].

В. Е. Дружинин отмечает, что в структуре волевой регуляции важное место занимает целевой, или ориентировочный компонент. Он включает в себя умения самостоятельно формулировать цель деятельности, самостоятельно планировать действия для достижения цели, подбирать действия, которые будут способствовать достижению цели, осуществлять данные действия несмотря на различные препятствия, как внешние, так и внутренние [19].

И. А. Илларионова, Т. А. Макаренко также подчеркивают важность умений ставить цель, но при этом отмечают важность такого элемента, как мотивация. Именно комплекс мотивов побуждает личность к выполнению той или иной деятельности. Среди разнообразия внешних и внутренних мотивов личности в структуре волевой регуляции особое место занимает мотивация достижения успеха – стремление достичь поставленной цели, потребность быть успешным, реализовать свои желания [25].

В. И. Моросанова помимо целевого и мотивационного компонента волевой регуляции выделяет волевые действия, которые направлены на достижение цели и удовлетворение потребностей личности. Данные действия включают умения преодолевать внешние и внутренние препятствия, а также волевые качества личности: инициативность, решительность, уверенность, настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность и другие [37].

Инициативность – это волевое качество, которое выражается в стремлении начать какое-либо дело без внешнего воздействия, по собственному убеждению.

Самостоятельность – это одно из ведущих волевых качеств личности, которое выражается в умении ставить перед собой определенные цели и самостоятельно добиваться их, посредством собственных усилий.

Ответственность – это личностное качество, выражающее в умении отвечать за свои действия и поступки, умении выполнять свои обязанности и достигать поставленной цели.

Решительность – это способность определять цель, быстро и продуманно принимать решения, определять способы достижения цели в ситуации выбора.

Уверенность – это качество, основанное на адекватной самооценке своих возможностей, четкое выполнение запланированных действий, вера в свои возможности и стремление достигнуть успеха.

Настойчивость – это качество, которое определяет способность личности доводить начатое дело до конца, достигать поставленной цели несмотря на трудности.

Дисциплинированность – это качество, которое проявляется в сознательном и произвольном регулировании своего поведения и деятельности в соответствии с правилами и общепринятыми нормами.

В. А. Москвин, Н. В. Москвина, помимо волевых качеств, в структуру волевой регуляции поведения включают умения осуществлять самоконтроль действий, вносить коррективы в свои действия, умений оценивать свои действия, степень достижения поставленной цели. Необходимость осуществления контроля и самоконтроля позволяет определить, насколько эффективно выбраны действия для достижения цели, их целесообразность и действенность [38].

Таким образом, рассмотрев сущность понятий «воля», «регуляция» можно определить волевую регуляцию как процесс, включающий в себя три компонента:

- ориентировочный (умения самостоятельно формулировать цель деятельности, умения самостоятельно планировать действия для достижения цели, мотивация достижения успеха);

- исполнительный (умения преодолевать внешние и внутренние препятствия, волевые качества: инициативность, решительность, уверенность, настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность);

- контрольный (умения осуществлять самоконтроль действий, умения вносить коррективы в свои действия, умения оценивать свои действия, степень достижения поставленной цели).

В современной педагогике актуальной проблемой является развитие произвольности обучающихся, формирование у них умений регулировать свою учебную деятельность. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования подчеркивается, что образовательная программа направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов. К метапредметным результатам относятся универсальные учебные действия – познавательные, регулятивные и коммуникативные [47].

Воля и произвольность – это две основные характеристики, которые определяют волевую саморегуляцию учебной деятельности младших школьников. В научных исследованиях в структуре регулятивных учебных

действиях выделяется три компонента в соответствии со структурой деятельности, разработанной П. Я. Гальпериным. Это ориентировочный, деятельностный (исполнительный) и контрольный компоненты. Процесс деятельности рассматривается как совокупность таких элементов, как цель, действия по ее достижению и контроль данных действий и оценка степени достижения цели.

А. Г. Асмолов отмечает, что регулятивные учебные действия включают в себя:

- целеполагание,
- планирование,
- прогнозирование,
- контроль,
- коррекцию,
- оценку,
- волевую саморегуляцию [1].

Характеристика данных действий представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Виды регулятивных учебных действий в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом

| Действия              | Характеристика  |
|-----------------------|---|
| Целеполагание         | Умение ставить цель, соотносить то, что известно, и то, что не известно, что предстоит узнать         |
| Планирование          | Умение составлять план действий, их последовательность для достижения поставленной цели               |
| Прогнозирование       | Умение видеть предполагаемый результат, предвосхищать, составлять прогноз                             |
| Контроль              | Умение соотносить результат деятельности с целью и заданным образцом, эталоном                        |
| Коррекция             | Умение вносить изменения в план, в действия при расхождении цели и полученного результата             |
| Оценка                | Умение определить качество выполненных действий, дать им количественную и качественную характеристику |
| Волевая саморегуляция | Умение мобилизовать собственные усилия для достижения цели несмотря на препятствия                    |

Таким образом, в результате проведенного анализа научной литературы были определены основные понятия исследования. Под волей понимается способность личности преодолевать препятствия и достигать поставленных целей. Воля лежит в основе регулятивных универсальных учебных действиях младших школьников. Регуляция – это способность к упорядочиванию действий. Волевая саморегуляция – это комплекс компонентов, которые позволяют личности осуществлять процесс регуляции своего поведения посредством воли. В структуре волевой саморегуляции выделяется три компонента: ориентировочный, исполнительный и контрольный. Ориентировочный компонент волевой саморегуляции включает умения самостоятельно формулировать цель деятельности, умения планировать действия для достижения цели, мотивацию достижения успеха. Исполнительный компонент – это умения преодолевать внешние и внутренние препятствия, волевые качества личности. Контрольный компонент волевой саморегуляции – это умения осуществлять самоконтроль действий, вносить коррективы в свои действия, оценивать свои действия, степень достижения поставленной цели.

## 1.2 Возрастные особенности волевой саморегуляции у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст– это этап, который охватывает период от 7 до 10-11 лет, время обучения детей в начальной школе.

О. А. Гонина отмечает, что в младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие всех систем организма. В первую очередь, развиваются функции центральной нервной системы, при этом анатомическое развитие завершается полностью к концу младшего школьного возраста, к началу полового созревания. К 12-13 годам завершается процесс созревания ядра двигательного анализатора. Все это

говорит о том, что младший школьный возраст является сензитивным периодом для физического развития, что создает основу для освоения хореографии [15].

Младший школьный возраст является благоприятным для формирования личности в процессе взаимоотношений со сверстниками. Дети отличаются непосредственностью и открытостью к общению, взаимодействию, им нравится вместе участвовать в различных мероприятиях, работать в группе. Особым авторитетом для младших школьников становится учитель, который также является примером для подражания.

В. И. Долгова считает, что в период обучения в школе у младших школьников происходит перестройка всех функций, не только физических, но и психических. Возникает новая социальная ситуация развития – младший школьник становится субъектом учебной деятельности и осваивает новые для себя социальные роли – роли ученика, члена классного коллектива. Учение становится ведущим видом деятельности, который определяет весь ход познавательного, нравственного и эстетического развития [18].

Большую часть времени ребенок проводит в школе, посещает уроки и занятия внеурочной деятельности, вовлекается в различные формы взаимодействия с педагогами и сверстниками. Вся его жизнь теперь подчиняется правилам, которые установлены в школе. Значительно изменяется содержание общения с другими людьми: теперь младшим школьникам необходимо строить процесс взаимодействия не только со сверстниками, но и с педагогом, выполнять его требования, учиться контролировать себя.

Г. И. Ильясова подчеркивает, что важную роль в процессе межличностного общения и взаимодействия детей в коллективе играет учитель начальных классов, который должен создать условия для сплочения детей, реализации их потребности в сотрудничестве как на

уроках, так и после них. Системообразующим фактором выступает организация различных видов деятельности детей, не только учебных ситуаций, но и различных игр, занятий, внеклассных мероприятий, которые также являются средством укрепления межличностных отношений между младшими школьниками [27].

Ведущей деятельностью данного периода является учебная деятельность, которая оказывает существенное влияние на формирование личности младшего школьника. Л. С. Выготский отмечает, что в процессе обучения познавательные процессы становятся произвольными, улучшаются характеристики внимания, памяти, развивается словесно-логическое мышление, формируется творческое воображение. Все эти особенности необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками [13].

Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности – как умственной, так и физической. Начало систематического обучения в школе, переход к новым социальным условиям и значительное увеличение умственной нагрузки требуют особенно пристального внимания к организации образовательного процесса. У младших школьников, по сравнению с предыдущим возрастным этапом, все познавательные процессы становятся произвольными, то есть дети учатся управлять ими, использовать для решения различных задач.

По мнению И. А. Илларионовой, Т. А. Макаренко, в первую очередь у младших школьников развивается произвольное восприятие, особенно зрительное, слуховое и пространственное. Это умение воспринимать различные средства наглядности, умение ориентироваться в пространстве, формирование представлений о схеме тела, умение слушать указания педагога. В то же время у детей еще недостаточно сформированы навыки произвольной регуляции поведения, что требует постоянного контроля со стороны педагога [25].

У младших школьников наблюдается преобладание процессов возбуждения, что вызывает повышенную активность, трудности удержания внимания, особенно в однообразной монотонной деятельности. Младшим школьникам требуются дополнительные стимулы для поддержания интереса, игровой и занимательный материал, различные формы наглядности, которые позволяют выделять значимую информацию. Эмоциональность восприятия компенсирует у детей слабость восприятия и внимания.

В младшем школьном возрасте еще идет процесс развития внимания, создаются условия для формирования устойчивости и переключаемости внимания. По сравнению с дошкольным возрастом увеличивается объем внимания, оно становится более произвольным. Но при этом у детей еще недостаточно сформированы умения фокусировать внимания на нужных объектах, необходима поддержка педагога, использование на уроках и занятиях средств, которые привлекают внимание детей. Это различный наглядный материал, элементы занимательности, игровые приемы обучения и другие средства [43].

При обучении младших школьников следует учитывать особенности развития памяти детей. Наибольшее влияние в процессе запоминания и воспроизведения учебного материала у младших школьников имеет зрительная память, что требует визуализации образовательного процесса, применения различной наглядности. Также важную роль играет слуховое внимание, особенно при организации занятий по ритмике и танцу. Это умение слышать музыку, выполнять движения под музыку, запоминать движения, образы и воплощать их.

Мышление младших школьников носит преимущественно наглядно-образный характер, что дает возможность для творческого развития, освоения двигательных умений на занятиях по ритмике и танцу. Также в младшем школьном развивается словесно-логическое мышление, что проявляется в формировании мыслительных операций анализа и синтеза,

сравнения, обобщения, классификации. Дети осваивают навыки критического мышления, переработки информации, выделения главной мысли. Эта особенность проявляется ближе к четвертому классу [13].

И. П. Подласый считает, что обучение в школе способствует развитию творческого воображения младших школьников, при этом главную роль в этом процессе играют такие учебные предметы, как изобразительная деятельность, музыка, литературное чтение. Также важное место в работе по развитию воображения занимает танец, так как в процессе выполнения различных движений у детей формируется творческое воображение, умение двигаться под музыку, воплощать задуманный образ с помощью выразительных движений[40].

Помимо познавательной сферы, в младшем школьном возрасте развивается эмоциональная, мотивационная, коммуникативная сфера. Младших школьников отличает эмоциональная непосредственность, умение ярко проявлять эмоции. В то же время дети не всегда могут управлять своим эмоциональным состоянием, их отличают перепады настроения. Особенности эмоционального развития необходимо учитывать на занятиях по танцу, создавать условия для самовыражения, проявления различных эмоций.

Мотивационная сфера детей младшего школьного возраста характеризуется комплексом ведущих мотивом и потребностей, которые определяют их направленность на различные виды деятельности. В структуре мотивации присутствуют как внешние, так и внутренние мотивы. Внешние мотивы включают мотивацию получения оценки, одобрения со стороны взрослых, внутренние мотивы – это интерес к самому процессу, мотивация достижения успеха, желание развиваться и совершенствовать свои умения и навыки. А. Е. Чибрикова-Луговская считает, что для педагога-хореографа важным моментом в работе является поддержание, в первую очередь, внутренних мотивов, которые определяют желание детей заниматься танцем [51].

Личность младшего школьника также формируется в соответствии с новым статусом – это социальная роль ученика, члена ученического коллектива. Эти роли накладывают определенные обязанности, которые формируют систему межличностных отношений. Младшие школьники осваивают нормы поведения в коллективе, правила общения, требования к взаимодействию с другими людьми. Это способствует развитию коммуникативной сферы младших школьников, расширению социальных контактов, умений действовать в группе [1].

В психолого-педагогической литературе отмечается, что в младшем школьном возрасте создаются условия для развития регулятивных учебных действий, а также волевой регуляции поведения. В процессе ведущего вида деятельности – учения – младшие школьники учатся ставить учебные и познавательные цели, составлять план действий по их достижению, выбирать соответствующие действия для выполнения плана, осуществлять контроль и самоконтроль.

При этом важная роль в развитии умений волевой регуляции отводится учителю, которые должен создать соответствующие условия. В процессе обучения у младших школьников необходимо формировать умения и качества, которые входят в структуру волевой регуляции. Это умения, выделенные в соответствии с теорией П. Я. Гальперина: умения, входящие в ориентировочную часть (целеполагание, планирование), а также мотивация достижения успеха; умения, входящие в исполнительную часть (волевые действия, волевые качества младших школьников); умения, входящие в контрольную часть (контроль и самоконтроль, самооценка действий и степени достижения цели).

М. Р. Битянова отмечает, что при правильной организации учебного процесса в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования создаются условия для развития волевой саморегуляции, волевых умений, волевых качеств младших школьников. К окончанию начальной школы они

способны самостоятельно регулировать свое поведение, проявлять волевые усилия, произвольно управлять познавательными процессами. Все это создает основу для дальнейшего обучения, освоения учебных предметов в среднем и старшем звене [6].

Таким образом, младший школьный возраст является важным периодом в развитии личности. Организация занятий по хореографии требует учета особенности психофизического развития младших школьников. К особенностям психического развития младших школьников следует отнести: развитие детей в условиях нового ведущего вида деятельности, авторитет личности педагога, создание условий для произвольности познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения), развитие речи и словесно-логического мышления, формирование познавательных мотивов и интересов, развитие эмоциональной и коммуникативной сферы. Детей младшего школьного возраста отличает эмоциональность, открытость, желание взаимодействовать со сверстниками и педагогом, который является для них авторитетом. Ведущим видом деятельности младших школьников является учение, в рамках которого происходит процесс познавательного развития и формирования познавательных процессов – внимания, памяти, мышления и других, а также волевой саморегуляции.

### 1.3 Формирование волевой саморегуляции у младших школьников средствами хореографии

В педагогике проблемой организации внеурочной деятельности в школе занимались Ю. К. Бабанский, Е. В. Бондаревская, Д. В. Григорьев, И. П. Иванов, Л. И. Маленкова, Л. И. Новикова, Н. Е. Щуркова и др.

Л. Р. Болотина, Д. И. Латышина считают, что внеурочная деятельность – это деятельность, которая организуется с обучающимися в процессе внеучебной деятельности школьников. Внеурочная деятельность

осуществляется посредством форм обучения, отличных от классно-урочных [8].

Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич считают, что внеурочная деятельность – это занятия, которые организуются педагогом школы с целью углубления знаний по определенному предмету, по развитию умений и навыков применения знаний в различных видах деятельности, по развитию познавательного интереса школьников [9].

Л. И. Маленкова выделяет следующие особенности внеурочной деятельности, которые отличают ее от уроков:

- добровольность участия младших школьников;
- ориентирование на заинтересованность и личностную значимость занятий для младших школьников;
- активность и самостоятельность в процессе деятельности;
- отсутствие жесткого режима и оценок;
- творчество и сотрудничество всех субъектов образовательного процесса [34].

Внеурочная деятельность призвана решить ряд важных задач образования: обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе; оптимизировать учебную нагрузку обучающихся; улучшить условия для развития ребенка; учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Активность детей во внеурочной обусловлена в основном их интересами и потребностями, направлена на познание и преобразование себя и окружающей действительности, и поэтому, играет важную роль в развитии учащихся, в том числе в развитии учебной мотивации.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования установлено, что учебный план определяет не только объем учебной нагрузки обучающихся в рамках предметных областей, но и количество часов, которые отведены для внеурочной деятельности. В Федеральном государственном

образовательном стандарте начального общего образования внеурочная деятельность определяется как совокупность направлений, которые ориентированы на развитие личности младшего школьника посредством различных форм деятельности, отличных от урочных. Это могут быть экскурсии, кружки, научные исследования, общественно-полезные практики и другие [47].

Направления внеурочной деятельности в начальной школе, согласно ФГОС НОО, включают:

- общеинтеллектуальное;
- общекультурное;
- социальное;
- духовно-нравственное;
- спортивно-оздоровительное.

Общекультурное направление включает в себя различные формы работы с обучающимися с целью формирования активной творческой личности. Данное направление включает развитие эстетической культуры в процессе освоения различных видов художественно-эстетической деятельности (музыка, изобразительное искусство, театр, декоративно-прикладное творчество, танец).

Общеинтеллектуальное направление реализуется через кружки и секции, факультативы, научные сообщества обучающихся, клубы, которые ориентированы на познавательное развитие, вовлечение в интеллектуально-творческий процесс и общение. Также это могут быть различные дискуссии, диспуты, круглые столы, олимпиады, конференции, соревнования, общественно-полезные практики.

Социальное направление связано с социализацией обучающихся, формирования у них социальных компетенций, гражданской позиции, профессионального и личностного самоопределения, выработки системы личностных ценностей. Обучающиеся участвуют в различных социальных

проектах, связанных с проявлением социальной инициативы, решения определенных проблем в сфере общественных отношений.

Духовно-нравственное направление внеурочной деятельности главной целью ставит воспитание гражданственности и патриотизма, формирование нравственных качеств, приобщение к системе общечеловеческих ценностей. Также это воспитание трудолюбия, ценностного отношения к здоровью, к жизни, к природе, к обществу, к эстетическим категориям.

Спортивно-оздоровительное направление в начальной школе реализуется через деятельность различных секций, кружков, мероприятий оздоровительной и физкультурной направленности. В процессе деятельности у младших школьников формируются представления о ценности здоровья, активного образа жизни, положительного отношения к спорту.

Одним из направлений внеурочной деятельности является хореография. Это один из древнейших видов искусства (от греческих слов chorea – пляска и графия – писать, то есть запись танца, или искусство сочинения танца). Хореография рассматривается как танцевальное искусство, которое в современном мире включает большое разнообразие направлений и жанров. В процессе танца создается определенный художественный образ, его формирование зависит от выразительных движений, которые характерны для того или иного направления [50].

Танец тесно связан с другими видами искусства, в первую очередь, с музыкой. Именно в музыке отражается выразительность движений и жестов танцора, раскрывается художественный образ, что создает целостное представление о том, что хочет сказать танцовщик. В то же время танец является самостоятельным и самодостаточным видом искусства, который существует по своим законам [39].

А. И. Буренина отмечает, что в основе танца лежат ритмичные движения, поэтому важно обратиться к сущности понятия «ритм»,

«ритмика». Ритм – это термин, который изучается в рамках различных наук, в том числе философии, психологии, педагогики, физиологии, искусства. В философии и искусстве ритм – это эстетическая категория, которая выражает возможность передачи выразительности мелодии, движения. Например, в музыке ритм – определенным образом организованные звуки, которые обладают определенными длительностями. Без ритма невозможна мелодия [11].

В педагогике и психологии ритм рассматривается как важная характеристика развития личности. Ритм играет важную роль в различных видах деятельности, например, в речи, в двигательной деятельности. В психологии доказана важная роль ритма в структуре речевой деятельности: без сформированности умений воспринимать и воспроизводить ритм затруднено формирование звукопроизношения у детей.

В хореографии ритм понимается как чередование длительностей звуков в музыке, в переводе с греческого языка ритм означает соразмерность. В танце ритм – это определенная организация движений во времени и пространстве под музыкальные акценты – наиболее сильные и выделяющие элементы. Движение осуществляется на основе сформированного чувства ритма – умения выделять сильные и слабые доли и выполнять соответствующие действия [12].

Танец и ритмика – это музыкально-ритмическая деятельность, которая включает в себя выполнение различных движений под музыкальное сопровождение. Значительный вклад в развитие ритмики и танца внес Ж. Далькроз, который отмечал важность обучения детей выполнять движения под музыку. Как отмечала А. Ваганова, ритмика и танец тесно связаны между собой и способствуют развитию выразительности и пластичности детей [21].

Значение ритмики и танца в развитии младших школьников можно выразить через его задачи. Это оздоровительные, обучающие, развивающие и воспитательные задачи [24].

Оздоровительные задачи ритмики и танца заключаются в том, что они способствуют развитию всех систем организма – опорно-мышечного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Благодаря занятиям ритмики и танца создаются условия для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, расширения функциональных возможностей организма, повышения выносливости.

Обучающие задачи ритмики и танца заключаются в развитии представлений младших школьников о явлениях окружающего мира, о традициях разных народов, выражающихся в танцевальном искусстве. Младшие школьники пополняют словарный запас различными терминами и понятиями из хореографии, музыкальными произведениями классической музыки и современных композиторов.

Развивающие задачи ритмики и танца направлены на формирование двигательных умений и навыков, физических качеств (ловкости, гибкости, силы, быстроты), освоение различных видов двигательной деятельности (музыкальные игры, пляски, движения под различные музыкальные жанры). На занятиях формируется эстетический вкус, творческие способности, в том числе музыкальность, умение определять характер музыки, выбирать соответствующие движения, творчески подходить к созданию образа.

Воспитательные задачи ритмики и танца – это формирование волевых и нравственных качеств младших школьников, умение работать в коллективе, участвовать в групповой работе, сотрудничать и взаимодействовать со сверстниками. В процессе занятий ритмикой и танцем у детей формируются волевые качества: самостоятельность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм, организованность, целеустремленность.

Программно-методическое обеспечение преподавания ритмики и танца для детей младших классов общеобразовательной школы недостаточно разработано, хотя существуют различные методики

обучения, программы занятий. Содержание курса «Ритмика и бальные танцы» Е. Н. Мошковой разработано в 1997 году и построено в основном на бальной хореографии. При этом недостаточно используются возможности других видов танца – народного и классического [41].

Другая программа «Ритмика. Музыкальное движение», разработанная в 1972 году С. Д. Рудневой и Э. Ф. Фиш, включает в себя комплекс упражнений ритмики, тематическое планирование, но при этом не уделяется внимание освоению различных видов танцевального искусства, также не включены в программу упражнения для развития гибкости, укрепления осанки и предупреждения ее нарушений.

В настоящее время разработаны различные программы по народному танцу, а также по классическому и бальному танцу для школ искусств, для хореографических коллективов. Весь этот материал можно использовать на занятиях в общеобразовательной школе лишь фрагментарно. От педагога-хореографа требуются умения самостоятельно определять содержание занятий по ритмике и танцу и разрабатывать соответствующие программы для младших школьников.

При разработке программы «Ритмика и танец» для детей младшего школьного возраста необходимо учитывать особенности их психофизического развития. В структуру программы целесообразно включить следующие элементы:

- упражнения, включающие движения под различные музыкальные стили, задания на формирование умений слышать музыку, анализировать ее и выполнять соответствующие движения, создающие целостный художественный образ; эти упражнения развивают внимательность, эмоциональную отзывчивость, формируют умение согласовывать движения с музыкой;

- гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения, движения циклического характера в заданном темпе и ритме; этот вид деятельности наиболее доступен для младших школьников и достаточно

эффективен, потому что разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека; при этом упражнения должны быть эмоциональными, ритмичными, образными, сюжетными, так как это учитывает возрастные особенности младших школьников, которые склонны к подражанию, копированию действий человека и животных;

- упражнения партерной гимнастики; они направлены на выполнение движений на полу, при этом они способствуют укреплению мышц, развитию силовых способностей, гибкости, координации движений, учат сознательно управлять движениями, понимать свои мышечные ощущения;

- упражнения на развитие художественно-творческих способностей, творческого воображения; основой для развития творческой фантазии является музыка, она направляет творческую активность, помогает выразить в движениях эмоционально личные переживания, создавать оригинальные музыкально-двигательные образы, поэтому так важен оптимальный подбор музыкальных произведений для занятий;

- элементы различных видов танца (классический, историко-бытовой, народный, современный), которые доступны для детей младшего школьного возраста; это освоение танцевальной лексики, постановка корпуса, ног, рук и головы, формирование умений ориентироваться в пространстве, выполнять различные движения в такт музыке; эти упражнения направлены на развитие мышц, освоение техники различных видов танцев, развитие координации [51].

Работа педагога-хореографа строится как целостный образовательный процесс, включающий целевой, содержательный и контрольный компоненты.

Целевой компонент – это цели и задачи работы, образовательные результаты, на которые ориентирована программа. В соответствии с ФГОС НОО, программа должна быть направлена не только на формирование

предметных результатов, но и личностных, и метапредметных. Это означает, что занятия ритмикой и танцев должны решать не только образовательные задачи, но и способствовать гармоничному развитию личности.

Содержательный компонент – это содержание программы, используемые формы и методы обучения, а также принципы, на которые опирается педагог-хореограф в работе с младшими школьниками. Среди важнейших принципов следует отметить такие, как:

- наглядность: восприятие, внимание и мышление младших школьников имеют преимущественно наглядно-образный характер, поэтому необходимо использование различных средств наглядности;

- доступность: занятия по ритмике и танцу, используемые виды упражнений должны учитывать возможности младших школьников, уровень их подготовленности;

- последовательность: все изучаемые движения и элементы танца должны осваиваться последовательно, в определенной системе, с постепенным усложнением;

- индивидуальный подход: младшие школьники могут иметь разный уровень подготовки, поэтому от педагога-хореографа требуется понимание путей и способов организации индивидуальной работы и оказания помощи каждому ребенку [24].

Важное значение имеет отбор содержания. В первую очередь работа строится на основе программы, которую педагог-хореограф разрабатывает для младших школьников с учетом уровня их подготовленности и года обучения. В настоящее время существуют различные программы ритмики и танца для обучающихся начальных классов, в структуре которых прослеживается следующая последовательность обучения:

- ритмика – с первого класса;
- классический танец – с третьего класса;

- народный и современный танец – с четвертого класса.

Ритмика занимает важное место в обучении младших школьников в первые два года обучения. В дальнейшем дети осваивают такие виды танца, как классический, историко-бытовой, народный и современный.

При организации работы с младшими школьниками педагог-хореограф отбирает наиболее эффективные формы и методы обучения, которые соответствуют возможностям детей и особенностям их психофизического развития. Программа включает в себя разнообразные формы образовательной деятельности. Это различные виды занятий, в ходе которых младшие школьники осваивают программные материалы. Можно выделить следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия: направлены на ознакомление младших школьников с основами танца;
- учебно-постановочные занятия: включают работу по постановке танца;
- контрольные занятия: проводятся для проверки достижения поставленных задач;
- открытые занятия: организуются для родителей, педагогов, других обучающихся с целью демонстрации достижений младших школьников [5].

Н. В. Касьянова предлагает использовать на занятиях различные игровые методы и приемы, в том числе подвижные игры, дидактические игры, музыкальные игры, игровые приемы поддержания внимания, игры на подражание движениям животных. По их мнению, именно игра должна лежать в основе занятий, что и способствует эмоциональному и творческому развитию детей, поддержанию у них интереса к ритмике и танцу [279].

Для формирования интереса к танцу у младших школьников можно использовать следующие приемы:

- эмоционально-выразительное объяснение движений, показ педагога-хореографа упражнений и танцевальных движений, использование образного слова, в том числе стихотворного;
- использование различных видов игр, этюдов, пластических движений сюжетного характера, опора на наглядно-образное мышление младших школьников;
- оптимальное сочетание слова, визуального ряда и практической работы по созданию художественного образа, главная роль отводится наглядности и движению;
- использование различных сюжетных игр на основе сказок, рассказов, в которых отражены различные действия людей, повадки животных [29].

Таким образом, внеурочная деятельность по ФГОС НОО – это деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса. Танец имеет важное значение в физическом, умственном, эмоциональном, эстетическом развитии младших школьников. В соответствии с ФГОС НОО, внеурочная деятельность осуществляется в рамках программы, которая должна быть направлена не только на формирование предметных результатов, но и личностных, и метапредметных, в том числе регулятивных. Это означает, что занятия ритмикой и танцев должны решать не только образовательные задачи, но и способствовать гармоничному развитию личности, формированию волевой саморегуляции младших школьников.

### Выводы по первой главе

1. Волевая саморегуляция – это комплекс компонентов, которые позволяют личности осуществлять процесс регуляции своего поведения посредством воли. В структуре волевой саморегуляции выделяется три компонента: ориентировочный, исполнительный и контрольный.

Ориентировочный компонент волевой саморегуляции включает умения самостоятельно формулировать цель деятельности, умения планировать действия для достижения цели, мотивацию достижения успеха. Исполнительный компонент – это умения преодолевать внешние и внутренние препятствия, волевые качества личности. Контрольный компонент волевой саморегуляции – это умения осуществлять самоконтроль действий, вносить коррективы в свои действия, оценивать свои действия, степень достижения поставленной цели.

2. В младшем школьном возрасте формируются навыки волевой регуляции и произвольного управления поведением, чему способствует новый вид деятельности – учение. У младших школьников формируются умения ставить учебные действия и прилагать волевые усилия по их достижению, умения планирования, самоконтроля, то есть создаются условия для сознательной регуляции поведения и деятельности. К окончанию начальной школы они способны самостоятельно регулировать свое поведение, проявлять волевые усилия, произвольно управлять познавательными процессами. В то же время у младших школьников, особенно в первом и втором классе, преобладает непроизвольное внимание, недостаточная умственная и физическая работоспособность, что приводит к быстрой утомляемости, снижению интереса, учебной мотивации. Для развития волевой регуляции – умений целеполагания, планирования, самоконтроля, волевых качеств – необходимо выбирать соответствующие средства, к которым можно отнести хореографию.

3. Хореография играет важную роль в физическом, умственном, эмоциональном, эстетическом развитии младших школьников. Значение танца в развитии младшего школьника заключается в гармоничном и разностороннем формировании личности. Благодаря хореографии создаются условия для воспитания волевых качеств, формирования навыков саморегуляции и самоконтроля. Работа педагога-хореографа строится на основе программы, которая включает целевой,

содержательный и контрольный компоненты. Целевой компонент – это цели и задачи работы, образовательные результаты, на которые ориентирована программа. Содержательный компонент – это содержание программы, используемые формы и методы обучения, а также принципы, на которые опирается педагог-хореограф в работе с младшими школьниками. Также в программе должны быть предусмотрены инструменты для оценки освоения младшими школьниками содержания программы, формы и методы текущего и итогового контроля.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ**

### 2.1 Изучение уровня сформированности волевой саморегуляции у младших школьников

Теоретическое обоснование проблемы формирования у младших школьников волевой саморегуляции во внеурочной деятельности позволило разработать программу экспериментального исследования.

Цель констатирующего эксперимента – выявить уровень сформированности волевой саморегуляции у младших школьников.

Задачи:

- определить критерии, показатели и уровни сформированности волевой саморегуляции детей младшего школьного возраста;
- подобрать диагностические методики и тестовые задания для исследования волевой саморегуляции детей младшего школьного возраста;
- провести первичную диагностику и выявить исходный уровень сформированности волевой саморегуляции детей младшего школьного возраста.

Экспериментальное исследование проведено на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа г. Челябинска».

В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста, всего 15 человек в возрасте 8-9 лет (2 класс). Все дети посещают занятия по хореографии во внеурочной деятельности.

Методики для исследования уровня сформированности волевой саморегуляции младших школьников:

1. «Неразрешимая задача» (Н. Н. Александрова, Т. И. Шульга).

Цель: выявить индивидуальные особенности волевых реакций младших школьников, волевого усилия в ответ на трудности, возникающие в процессе деятельности.

Задание: собрать картинку, используя кубики Кооса.

Критерии оценки:

3 балла – высокий уровень: младший школьник ищет поиск решения, комбинирует кубики, пытается выполнить задание, делает большое количество попыток, проявляет заинтересованность, настойчивость, упорство, объясняет невозможность решения, комментирует свои действия;

2 балла – средний уровень: младший школьник выполняет 2-3 попытки решить поставленную задачу, проявляет заинтересованность, но при этом не может объяснить, почему решение задачи невозможно; действия с кубики комментирует;

1 балл – низкий уровень: младший школьник делает 1-2 попытки, потом теряет интерес к заданию, не может объяснить, почему решение задачи невозможно, не проявляет волевых усилий, волевых качеств, отсутствие речевого комментирования;

0 баллов – очень низкий уровень: отказ от задания, отсутствие речевого комментирования, агрессивное поведение, отсутствие интереса к заданию.

2. Методика диагностики саморегуляции (методика «Островитянское письмо» по Д. Б. Эльконину, А. Б. Воронцову).

Цель: выявить уровень сформированности волевой саморегуляции поведения младших школьников в процессе деятельности.

Задание: написать в определенной последовательности различные знаки.

Критерии оценки:

3 балла – высокий уровень: младший школьник принимает задание, понимает поставленную задачу, ищет поиск решения, проявляет

сосредоточенность, устойчивость внимания, самостоятельно исправляет ошибки, проверяет написанное, вносит поправки, работает аккуратно;

2 балла – средний уровень: младший школьник принимает задание, по ходу деятельности допускает ошибки, но не устраняет их, качество работы не беспокоит ребенка, работает неаккуратно;

1 балл – низкий уровень: младший школьник не понимает поставленной задачи, воспринимает только часть инструкции, не может сохранить ее в нужном объеме, пишет знаки в беспорядке, не соблюдает правила работы, допускает большое количество ошибок, не исправляет их.

0 баллов – очень низкий уровень: отказ от задания, отсутствие речевого комментирования, агрессивное поведение, отсутствие интереса к заданию.

3. Методика диагностики действий контроля и самоконтроля (методика «Графический диктант» Д. Б. Эльконина).

Цель: выявить уровень волевой регуляции и устойчивости внимания младших школьников в процессе умственной деятельности, умения внимательно слушать и точно выполнять указания взрослого, правильно воспроизводить заданное направление линии, самостоятельно действовать по указанию взрослого.

Задание: нарисовать рисунок по клеточкам на основе слуховой инструкции.

Для проведения методики ребенку выдается тетрадный лист в клеточку с нанесенными на нем друг под другом четыремя точками.

За самостоятельное выполнение задания оценка идет по каждой шкале.

Итоговая оценка за выполнение диктанта выводится из суммирования минимальной и максимальной оценки за выполнение 3 узоров (средняя не учитывается).

Аналогично подсчитывается средний балл за самостоятельную работу.

15-21 балл – высокий уровень: младший школьник выполняет все задания, самостоятельно исправляет ошибки, соблюдает правила, проявляет настойчивость, упорство, стремление преодолевать трудности, волевую регуляцию поведения; комментирует свои действия;

7-14 баллов – средний уровень: младший школьник принимает задание, по ходу деятельности допускает ошибки, но не устраняет их, при наступлении утомления теряет интерес, но при оказании стимулирующей помощи продолжает работу; проявляет положительные эмоции при достижении успеха;

0-6 баллов – низкий уровень: младший школьник не понимает поставленной задачи, воспринимает только часть инструкции, не может сохранить ее в нужном объеме, быстро теряет интерес при появлении трудностей, при наступлении утомления теряет интерес, не возобновляет работа даже при оказании стимулирующей помощи; не проявляет волевых качеств, не проявляет положительные эмоции при достижении успеха.

Стимульный материал к методикам представлен в Приложении 1.

Для изучения особенностей волевой саморегуляции младших школьников был проведен эксперимент с каждым ребенком индивидуально. Детям разъяснялся ход задания, оказывалась стимулирующая помощь при необходимости (вопросы, указания).

По каждой методике («Неразрешимая задача», «Островитянское письмо», «Графический диктант») были получены данные, отражающие успешность или неуспешность выполнения детьми диагностических заданий (Приложение 2).

Результаты выполнения диагностических заданий по методике «Неразрешимая задача» представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровни сформированности волевой саморегуляции младших школьников по методике «Неразрешимая задача» (констатирующий этап), в %

| Количество детей | Уровни  |         |        |              |
|------------------|---------|---------|--------|--------------|
|                  | высокий | средний | низкий | очень низкий |
| человек          | -       | 3       | 7      | 5            |
| %                | -       | 20      | 47     | 33           |

При выполнении заданий из методики «Неразрешимая задача» высокого уровня не выявлено, средний уровень показали 30% младших школьников. Низкий уровень выявлен почти у половины младших школьников (47%). Очень низкий уровень волевой саморегуляции зафиксирован у 33% детей.

Наглядно результаты исследования волевой саморегуляции младших школьников представлены на диаграмме (рисунок 1).

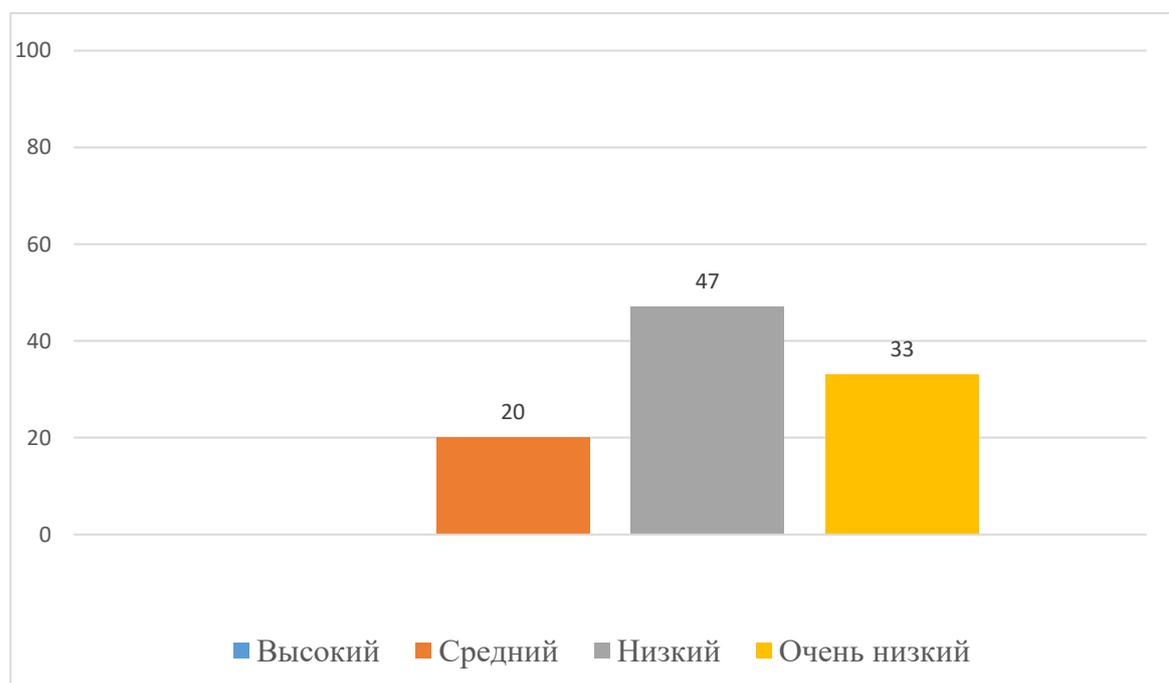


Рисунок 1 – Распределение младших школьников по уровню сформированности волевой саморегуляции по методике «Неразрешимая задача» (Н. Н. Александрова, Т. И. Шульга), в %

Для детей трудность представило задание на выполнение неразрешимой задачи. Большинство младших школьников выполнили одну-две попытки, затем потеряли интерес к заданию. Большинство детей

не смогли объяснить, почему решение задачи невозможно (не хватает количества кубиков). Для младших школьников характерно быстрое эмоциональное и умственное истощение, снижение уровня работоспособности, неустойчивость внимания и стремления решать познавательную задачу.

Результаты выполнения диагностических заданий по методике «Островитянское письмо» Д. Б. Эльконина, А. Б. Воронцова представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровни сформированности волевой регуляции младших школьников по методике «Островитянское письмо» Д. Б. Эльконина, А. Б. Воронцова (констатирующий этап), в %

| Количество детей | Уровни  |         |        |              |
|------------------|---------|---------|--------|--------------|
|                  | высокий | средний | низкий | очень низкий |
| человек          | 1       | 3       | 6      | 5            |
| %                | 7       | 20      | 40     | 33           |

При выполнении задания по методике Д. Б. Эльконина, А. Б. Воронцова на исследование волевой саморегуляции дети также проявили недостаточный уровень сформированности умений удерживать внимание, выполнять задание до конца, корректировать свои ошибки, исправлять их.

Средний уровень волевой саморегуляции выявлен только у 20 % младших школьников. Эти дети приняли поставленную задачу, но при этом по ходу работы допускали много ошибок и не устраняли их даже в специально отведенное для этого время.

Большинство детей имеют низкий и очень низкий уровень (80 %). Это означает, что младшие школьники не могут сохранить инструкцию в полном объеме, нарушают ее, допускают большое количество ошибок, не проявляют заинтересованности в правильном выполнении задания.

Наглядно результаты исследования волевой саморегуляции младших школьников по методике «Островитянское письмо» Д. Б. Эльконина, А. Б. Воронцова представлены на диаграмме (рисунок 2).

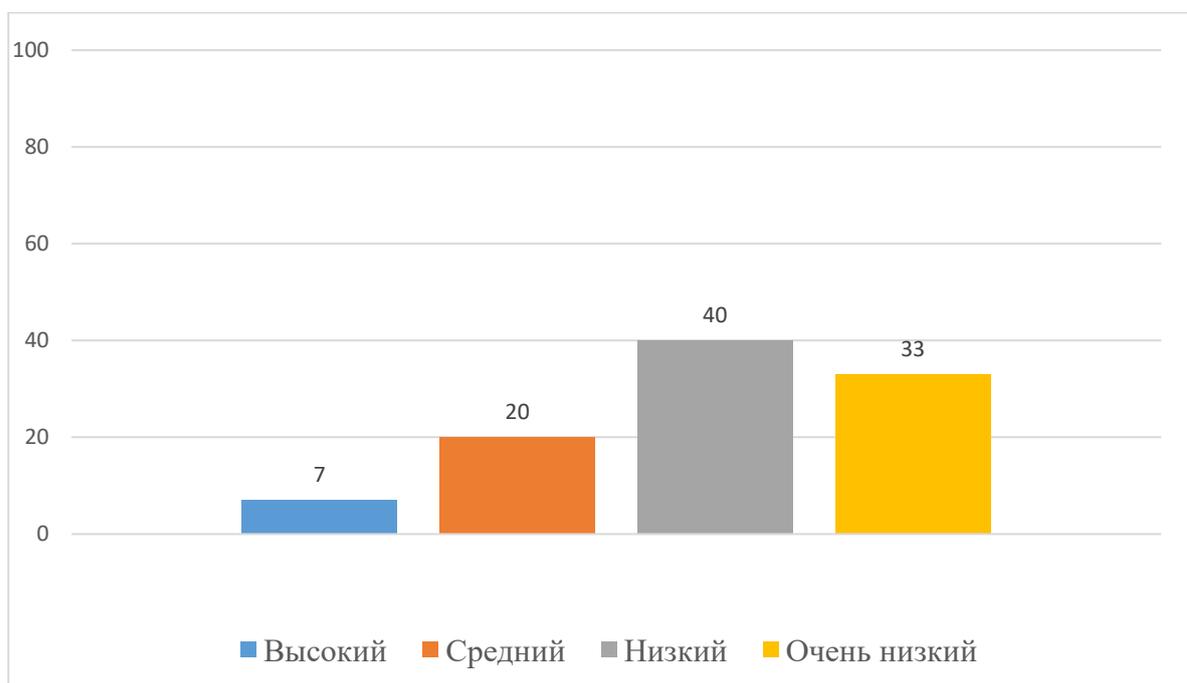


Рисунок 2 – Распределение младших школьников по уровню сформированности волевой саморегуляции по методике «Островитянское письмо» Д. Б. Эльконина, А. Б. Воронцова, в %

Рассмотрим результаты исследования по методике «Графический диктант» Д. Б. Эльконина (таблица 4).

Таблица 4 – Уровни сформированности волевой саморегуляции младших школьников по методике «Графический диктант» Д. Б. Эльконина (констатирующий этап), в %

| Количество детей | Уровни  |         |        |
|------------------|---------|---------|--------|
|                  | высокий | средний | низкий |
| человек          | 2       | 8       | 5      |
| %                | 14      | 53      | 33     |

Наглядно результаты исследования волевой саморегуляции младших школьников по методике «Графический диктант» Д. Б. Эльконина представлены на рисунке 3.

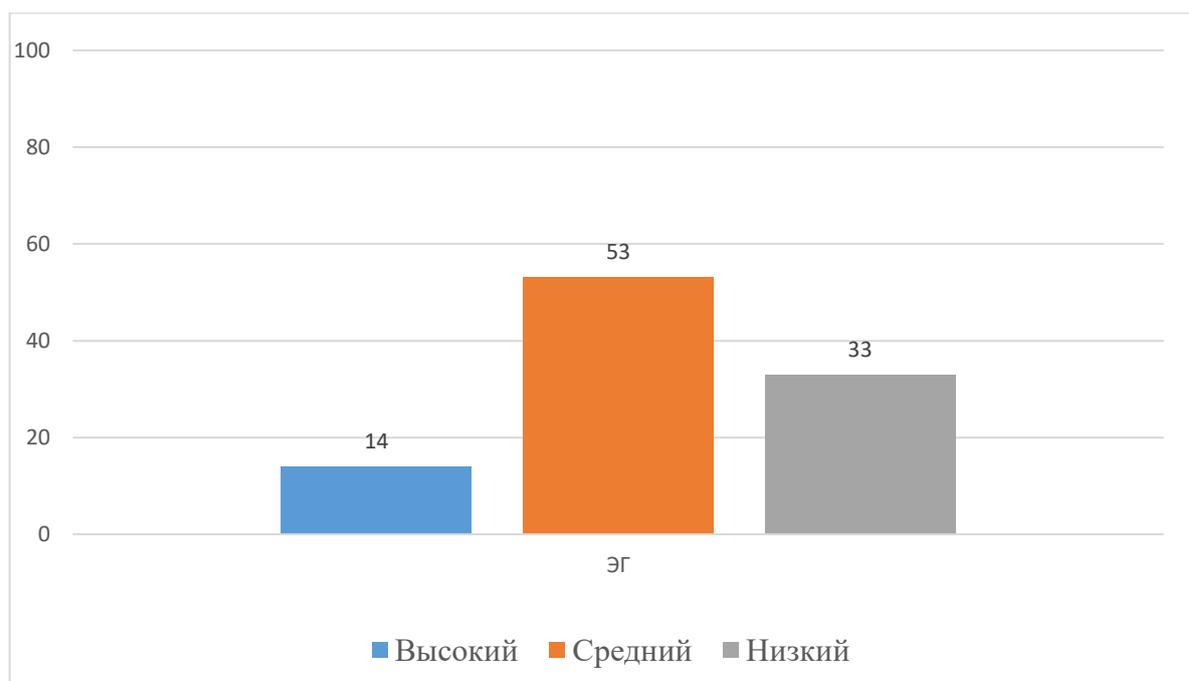


Рисунок 3 – Распределение младших школьников по уровню сформированности волевой саморегуляции по методике «Графический диктант» Д. Б. Эльконина, в %

У младших школьников высокий уровень волевой саморегуляции выявлен у 14 % обучающихся, средний – у 53 %, низкий – у 33 % детей.

Качественный анализ результатов исследования показал, что большинство детей не способны длительно удерживать внимание на одном объекте. Некоторым детям приходилось повторять инструкцию несколько раз. Часть детей отказалась выполнять задания до конца. Многим детям приходилось несколько раз объяснять ход выполнения, мотивировать на продолжение деятельности, возвращаться к начатой работе. Младшие школьники в процессе деятельности часто отвлекаются, теряют интерес к заданию.

Таким образом, в результате проведенного исследования выявлено, что у большинства младших школьников наблюдается низкий уровень сформированности волевой саморегуляции. Это недостаточное понимание и следование инструкции, нарушение правил выполнения задания, низкий уровень планирования, регуляции и самоконтроля своих действий, несформированность устойчивости внимания, недостаточный интерес и

активность. На основании полученных данных было определено содержание работы по формированию волевой саморегуляции у младших школьников на занятиях внеурочной деятельности по хореографии.

## 2.2 Программа внеурочной деятельности по формированию волевой саморегуляции у младших школьников средствами хореографии

Разработанная программа внеурочной деятельности направлена на формирование у младших школьников волевой саморегуляции средствами хореографии.

Цель программы: повышение уровня сформированности волевой саморегуляции младших школьников.

Задачи программы:

– развитие ориентировочного компонента волевой регуляции (развитие умений самостоятельно формулировать цель деятельности, умений самостоятельно планировать действия для достижения цели, развитие мотивации достижения успеха);

– развитие исполнительного компонента волевой регуляции (развитие умений преодолевать внешние и внутренние препятствия, развитие волевых качеств: инициативности, решительности, уверенности, настойчивости, самостоятельности, дисциплинированности);

– развитие контрольного компонента волевой регуляции (развитие умений осуществлять самоконтроль действий, умений вносить коррективы в свои действия, умений оценивать свои действия, степень достижения поставленной цели).

Структура программы включает следующие разделы: целевой, содержательный, организационный.

Целевой раздел программы – это пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка отражает цели и задачи программы, принципы и подходы, лежащие в основе программы, характеристики возрастного развития детей (младший школьный возраст).

Планируемые результаты освоения программы отражаются с учетом возрастных и индивидуальных различий детей младшего школьного возраста, включают предметные и метапредметные результаты.

Актуальность программы определяется тем, что занятия ритмикой и танцем играют важную роль в физическом и эстетическом развитии младших школьников, а также на их общем оздоровлении.

В программу включены основы ритмики, основы классического танца, народного и бального танца, а также упражнения на формирование способности к танцевально-музыкальной импровизации и творчеству. Все упражнения являются доступными для детей 8-9 лет, включают упражнения на правильную постановку корпуса, на развитие навыков ориентации в пространстве.

#### Направления программы

1. Оздоровительное: развитие опорно-двигательного аппарата ребенка, совершенствование психомоторных способностей детей.

2. Обучающее: знакомство с историей и особенностями танца, знакомство с понятиями и терминологией, овладение основными движениями и фигурами танца, обучение основам музыкальной грамотности.

3. Развивающее: развитие общей культуры личности путем приобщения ребенка к хореографии, развитие двигательных координационных и музыкальных данных детей, развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших движений.

4. Воспитательное: формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с другими танцорами на танцевальной площадке, формирование навыков творческой деятельности учащихся, проявляющих интерес к хореографии.

## Принципы программы

1. Наглядности: восприятие, внимание и мышление младших школьников имеют преимущественно наглядно-образный характер, поэтому используются различные средства наглядности. Это показ движений педагогом, наглядный образец, использование различных дидактических материалов для организации игр (карточки с заданиями, иллюстрации, фотографии для проведения бесед и другие).

2. Доступности: занятия по ритмике и танцу, используемые виды упражнений учитывают возможности младших школьников, уровень их подготовленности. Работа ведется с учетом психофизических особенностей детей младшего школьного возраста, особенностей их познавательного и эмоционального развития, интереса к хореографии и ритмике.

3. Последовательности: все изучаемые движения и элементы танца осваиваются последовательно, в определенной системе, с постепенным усложнением. Также принцип последовательности реализуется в последовательном усложнении программного материала в каждом году обучения.

4. Индивидуального подхода: младшие школьники, которые имеют разный уровень подготовки, получают индивидуальные задания и помощь в овладении движениями.

Программа «Ритмика и танец» рассчитана на 1 учебный год, занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности 1 раз в неделю (всего 34 часа в год). Продолжительность занятия – 45 минут.

На занятиях по программе допускаются все обучающиеся, которые выразили желание заниматься танцами во внеурочное время. Занятия являются добровольными и организуются во второй половине дня после уроков.

Планируемые результаты программы «Ритмика и танец» представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Планируемые результаты программы «Ритмика и танец»

Личностные результаты направлены на формирование у младших школьников навыков общения, взаимодействия со сверстниками, воспитание уважительного отношения к коллективу, стремления оказывать помощь, сопереживать, управлять своими эмоциями, прилагать усилия для достижения поставленной цели.

Предметные результаты освоения программы ориентированы на формирование знаний и умений, развитие способностей, музыкальности, креативности, чувства ритма, эстетического вкуса, слушать музыку и согласовывать с ней различные движения (рисунок 5).

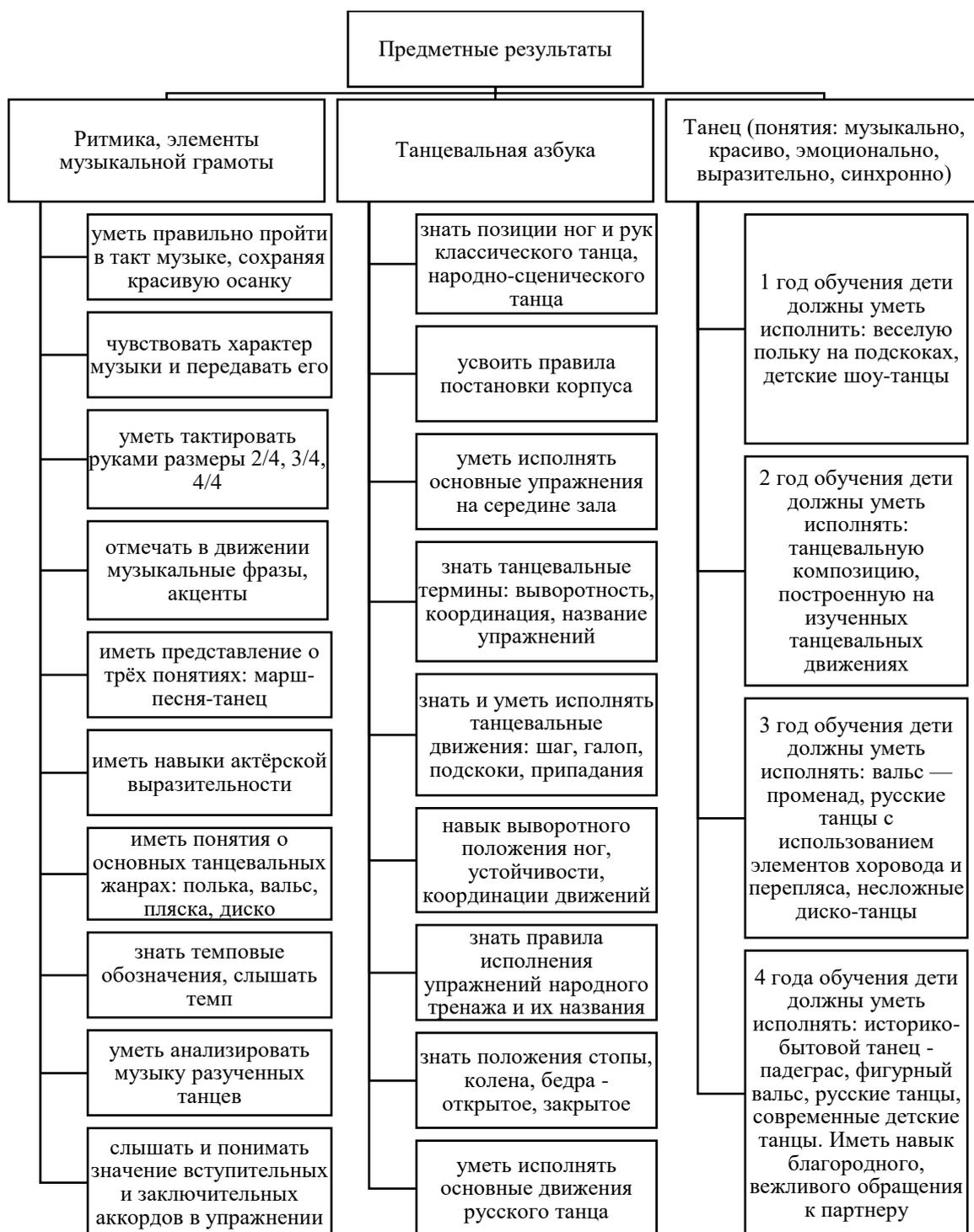


Рисунок 5 – Предметные результаты освоения программы по хореографии

Метапредметные результаты – это освоение регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий. Регулятивные действия включают умения ставить цель и планировать, прогнозировать, осуществлять саморегуляцию и контроль. Познавательные действия включают умение учиться, решать поставленные задачи.

Коммуникативные действия включают умение работать в группе, в паре, координировать свои усилия со сверстниками, находить общий язык и высказывать свое мнение.

Изучаются основные движения и вариации популярных детских танцев:

- «Солнышко», «Ладошки», «Мячики», «Тик-так»;
- «Полька», «Вару-вару», «Я – звезда», «Полкис», «Иринушка»;
- «О – ля – ля» (подготовительный «Медленный вальс»), «Падеграс», «Привет», «Менуэт», «Самбарина» (подготовительная «Самба»).

Содержательный раздел программы включает описание содержания, которое направлено на решение целей и задач.

Содержание программы включает пять разделов:

1. Ритмика и элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Каждый раздел включает теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть – это формирование знаний по программе в рамках раздела, ознакомление младших школьников с основными понятиями, основами музыкальной грамоты, освоение выразительного языка танца, проведение бесед по истории танцев различных эпох и народов, формирование представлений об этикете.

Практическая часть – это освоение различных движений, выполнение ритмических, общеразвивающих упражнений, знакомство с основными элементами различных видов танца, постановочная работа, выполнение творческих упражнений, импровизации, организация различных видов игр.

Раздел 1. «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

Цель изучения данного раздела: формирование умений слушать музыку, освоение основ музыкальной грамоты, выполнение упражнений в соответствии с характером музыки.

В содержание программы включены различные упражнения: ритмические, общеразвивающие, построения, перестроения, а также музыкальные игры и упражнения, направленные на развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений в соответствии с музыкой.

## Раздел 2. «Танцевальная азбука» (тренаж).

Цель изучения данного раздела: освоение младшими школьниками основных движений классического, народного и бального танца, формирование технического мастерства, освоение основных правил хореографии.

Особое внимание уделяется классическому танцу, которые является основой для хореографической подготовки младших школьников. Дети осваивают различные позы и положения, движения, создают определенный образ.

Раздел 3. «Танец» (народный, историко-бытовой, бальный, современный).

Цель изучения данного раздела: изучение с младшими школьниками основ различных видов танца.

На занятиях ставится задача по формированию у обучающихся умений исполнять выученные движения того или иного вида танца с сохранением стиля эпохи, характерных особенностей танца, национального колорита.

Последовательность изучения танца:

- теоретические сведения об истории танца, его характерных особенностях, известных танцовщиках, балетмейстерах и композиторах;
- освоение тренировочных упражнений на середине зала, разучивание отдельных элементов танца (фигуры, части, такты);

– целостное разучивание, сбор изученных элементов танца в единую композицию.

Раздел 4. «Беседы по хореографическому искусству».

Цель изучения данного раздела: формирование у младших школьников целостного представления о танце, его значении, истории танца и его жанрах.

На каждом занятии в соответствии с темой проводятся беседы, включающие теоретические сведения об истории танца, в том числе народного, классического, формируются представления о хореографии как виде искусства, особенностях и отличительных чертах танца.

Беседы сопровождаются наглядным материалом, в том числе просмотром записей, фрагментов балета, концертов творческих коллективов, прослушиванием музыкального материала. Все это позволяет сформировать целостное представление о танце как виде искусства.

Раздел 5. «Творческая деятельность».

Цель изучения данного раздела: создание условий для раскрытия творческого потенциала младших школьников, формирования умений и навыков импровизации, реализации способностей и интересов.

Творческая деятельность реализуется через:

- пластические этюды,
- игры,
- импровизации,
- инсценировки,
- изобразительное творчество.

На занятиях использовались пластические этюды, которые были направлены на развитие умений показывать различные движения, например, разных животных.

Игры включали в себя подвижные, дидактические, сюжетные игры, направленные на сплочение детей, раскрепощение, снятие зажимов, самореализации.

Импровизации были направлены на самостоятельное сочинение младшими школьниками различных движений, их комбинаций на определенную тему.

Инсценировки – это задания на показ различных движений по сюжету художественного произведения – сказки, рассказа, стихотворения, а также песни.

Также интересным для младших школьников было задание на рисование по теме занятия, отображение своих эмоций и впечатлений в изобразительной деятельности. Эти мероприятия проводились как домашние задания после занятий.

Организационный раздел программы «Ритмика и танец» включает учебно-тематический план (таблица 5).

Таблица 5 – Учебно-тематический план программы «Ритмика и танец»

| Раздел  | Содержание (темы занятий)                     | Количество часов |
|---|---|------------------|
| <i>1</i>  | <i>2</i>                                      | <i>3</i>         |
| Ритмика и элементы музыкальной грамоты (10 часов)                   | Элементы музыкальной грамоты                  | 2                |
|   | Музыкально-ритмические упражнения, гимнастика | 2                |
|   | Построения и перестроения                     | 2                |
|   | Слушание музыки                               | 2                |
|   | Гимнастика                                    | 2                |
| Танцевальная азбука (тренаж) (8 часов)                              | Элементы классического танца                  | 4                |
|   | Элементы народно-сценического танца           | 4                |
| Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный) (12 часов) | Народный танец                                | 4                |
|   | Историко-бытовой танец                        | 4                |
|   | Бальный танец                                 | 4                |
|   | Современный танец                             | 4                |

*Продолжение таблицы 4*

| <i>1</i>   | <i>2</i>                     | <i>3</i> |
|--|------------------------------|----------|
| Беседы по хореографическому искусству (2 часа)                                       | История балета               | 1        |
|  | Танцы народов РФ             | 1        |
| Творческая деятельность (народный, историко-бытовой, балетный, современный) (2 часа) | Игровые этюды                | 1        |
|  | Музыкально-танцевальные игры | 1        |
| Итого  |                              | 34       |

Материально-техническое обеспечение программы:

- наличие специального зала,
- зеркала на стенные,
- качественное освещение в дневное и вечернее время,
- музыкальная аппаратура,
- аудиозаписи,
- наглядные демонстрационные пособия,
- специальная форма и обувь для занятий,
- костюмы для концертных номеров (решается вопрос совместно с родителями),
- мячи – 5 шт.,
- коврики – 15 шт.,
- скакалки – 10 шт.

Для организации занятий ритмики и танца с детьми младшего школьного возраста необходимо создание следующих условий:

- учет особенностей психофизического развития младших школьников;
- разработка программы занятий с оптимальным объемом содержания учебного материала;
- включение в программу игр и упражнений для физического, эмоционального, художественно-эстетического развития обучающихся.

В ходе проведенного анализа научных исследований были определены особенности психофизического развития младших школьников. Эти особенности учитывать при организации занятий по ритмике и танцу.

Второе условие – разработка программы занятий с оптимальным объемом содержания учебного материала. Разработанная программа включает три раздела – целевой, содержательный и организационный. В содержание программы включены различные виды упражнений.

Среди данных упражнений следует выделить игры и задания, направленные на физическое, эмоциональное, художественно-эстетическое развитие обучающихся младшего школьного возраста. Рассмотрим некоторые из этих игр:

- игры развитие основных движений (подвижные игры);
- игры на изучение музыкальной и танцевальной терминологии (дидактические игры);
- игры на формирование умений слушать и слышать музыку (музыкальные игры);
- игры на развитие умений взаимодействовать (сюжетно-ролевые игры).

На занятиях использовались разнообразные упражнения и игровые задания:

- ритмические упражнения, включающие различные шаги, поскоки, чередующиеся движения в определенном темпе и ритме, галопы и другие;
- этюды: «По кружку мы пойдём», «Во поле берёза стояла», «Карусель», «Ручеёк», «Воротца», «Звёздочка» и другие;
- игры «Заводные игрушки», «День и ночь», «Займи домик», «Заяц и лиса», «Кот и мыши» и другие;

– различные виды хороводов, танцевальных движений и плясок, например, такие, как «Макарена», «Стирка», «Большой круг», «Миксер» и другие;

– игровые задания и упражнения, включающие в себя подвижные игры, музыкальные игры, сюжетные и несюжетные игры, народные игры и другие;

– упражнения на тему, динамику и характер музыкального произведения, на сильные и слабые доли, на длительность нот: «Регулировщик движения»; «Ищи свой цвет»; «Стройте круг»; «Ветер и ветерок»; «Арлекин и Пьеро»; «Царевна Несмеяна»;

– упражнения с мячом: передача мяча в соответствии с характером музыки; передача мяча с наклонами корпуса;

– упражнения со скакалкой: наклоны со скакалкой в стороны и вперёд; отведение рук со скакалкой назад и вперёд; прыжки по шестой позиции с вытянутыми ногами; прыжки по шестой позиции с согнутыми коленями; прыжки с ноги на ногу; игра «Рыбаки и рыбки»;

– упражнения на знакомство с основными позициями и положениями рук и ног русского народного танца: ходы, «верёвочки»; «ковырялочка»; присядка с вынесением ноги вперед и в сторону, притопы, хлопушки, «припадания», «гармошка».

На занятиях по ритмике и танцу использовались общепедагогические методы – словесные, наглядные и практические.

Словесные методы – это методы, которые сопровождали процесс выполнения движений, игр, упражнений. Посредством слова младшим школьникам объяснялись основные понятия и термины, техника выполнения движения, акцентировалось внимание на связь музыки и танца.

В работе с младшими школьниками важное место занимали беседы об искусстве, о танце, об истории и культуре народа, средствах

выразительности в танце. Особое внимание обращалось на то, как дети используют в речи различные эстетические категории, как они относятся к танцу, к музыке.

Среди словесных методов следует выделить метод проблемного обучения. Это создание определенных проблемных ситуаций на занятиях. Педагог предлагает учащимся завершить изучение новой музыкальной комбинации своим вариантом. Это стимулирует творческое воображение и мышление учащихся, формирует интерес к танцу.

Наглядные методы обучения – это методы, позволяющие визуально представить изучаемый материал. В первую очередь, это метод показа педагогом техники выполнения движения. Также к наглядным методам относятся демонстрация различных наглядных пособий – рисунков, слайдов презентации, фотографий, иллюстраций.

Практические методы – это различные виды упражнений, игр, этюдов, инсценировок и других методов, в которых формировать двигательные умения и навыки, танцевальные движения и композиции. Данные методы включают также метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения движений – это последовательное обучение младших школьников технике выполнения. Сначала изучаются отдельные компоненты движения, элементы и связки, затем на их основе осваивается более сложное движение.

Ступенчатый метод использовался на занятиях по ритмике и танцу для освоения различных танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении различных видов игр. Данный метод наиболее эффективен в работе с младшими школьниками, так как учитывает их психофизические особенности. Игры формируют

интерес к занятиям, повышают эмоциональный фон, способствуют сплочению коллектива.

Для формирования интереса к танцу использовался прием постоянного смена видов деятельности для снятия утомления и активизации внимания. На занятиях чередовались различные виды деятельности, которые способствовали эмоциональной разгрузке младших школьников. Это чередование теоретического материала с практическими упражнениями, спокойных и динамичных игр.

Каждое занятие включало три части – вводную часть, основную часть и заключительную часть. Во вводной части осуществлялось приветствие детей, проверка готовности к занятию (наличие формы), озвучивались цели занятия, а также осуществлялась разминка посредством общеразвивающих упражнений, ритмических упражнений, подвижных игр. Далее в основной части давался теоретический материал по теме занятия, разучивались движения, танцы, пляски. В заключительной части занятия подводились итоги, использовались подвижные игры невысокой интенсивности, упражнения на растяжку.

Для развития ориентировочного компонента волевой саморегуляции использовались следующие игры и задания:

- «Что такое цель?», «Карта желаний» (развитие умений самостоятельно формулировать цель деятельности);
- «Что такое план?», «Расставь по порядку действия» (развитие умений самостоятельно планировать действия для достижения цели);
- «Я всё могу», «Повтори», «Мои достижения» (развитие мотивации достижения успеха);

Для развития исполнительного компонента волевой саморегуляции использовались следующие игры и задания:

– «Внешние и внутренние препятствия», «Полоса препятствий», «Как я преодолеваю трудности» (развитие умений преодолевать внешние и внутренние препятствия);

– «Что такое инициативность?», «Лесенка», «Какой я?», «Чего я хочу?», «Лото», «Моя мечта» (развитие волевых качеств: инициативность);

– «Что такое уверенность?», «Угадай, о ком говорим», «Я самый...», «Назови себя» (развитие волевых качеств: уверенность);

– «Что такое настойчивость?», «Убеди себя», «Уступи место» (развитие волевых качеств: настойчивость);

– «Что такое самостоятельность?», «Какой я?», «Сделал сам» (развитие волевых качеств: самостоятельность);

– «Зачем соблюдать правила?», «Мои правила» (развитие волевых качеств: дисциплинированность).

Для развития контрольного компонента волевой саморегуляции использовались следующие игры и задания:

– «Контроль и самоконтроль», «Нельзя!», «Да» и «нет» – не говори», «Проверь себя» (развитие умений осуществлять самоконтроль действий);

– «Как исправить свои ошибки?», «Молчу – шепчу – кричу» (развитие умений вносить коррективы в свои действия);

– «Самооценка», «Оцени свою работу», «Лесенка», «Мои успехи и достижения» (развитие умений оценивать свои действия, степень достижения поставленной цели).

При проведении данных игр и упражнений делалась установка на умение длительно удерживать внимание на поставленной цели, планировать свои действия для достижения цели, преодолевать внешние и внутренние препятствия, способности выполнять инструкцию, не отвлекаться на посторонние раздражители.

Таким образом, занятия по ритмике и танцу проводились на основании разработанной программы. Форма организации обучения – занятие, которое включало вводную, основную и заключительную части. Среди методов обучения были выделены словесные, наглядные и практические методы, а также приемы проблемного обучения и игровые приемы. В качестве средств выделены различные виды упражнений и игр, которые позволяли освоить содержание программы и сформировать навыки волевой саморегуляции младших школьников.

#### Выводы по второй главе

Практическая работа в рамках темы исследования проводилась с целью изучения уровня сформированности волевой саморегуляции младших школьников и разработки программы по хореографии для обучающихся младшего школьного возраста.

В результате проведенного исследования выявлено, что у большинства младших школьников наблюдается низкий уровень сформированности волевой саморегуляции. Это недостаточное понимание и следование инструкции, нарушение правил выполнения задания, низкий уровень планирования, регуляции и самоконтроля своих действий, несформированность устойчивости внимания, недостаточный интерес и активность.

На основании полученных данных было определено содержание работы по формированию волевой саморегуляции у младших школьников на занятиях внеурочной деятельности по хореографии. Структура программы включает следующие разделы: целевой, содержательный, организационный.

Цель программы: повышение уровня волевой саморегуляции младших школьников. Задачи программы: развитие ориентировочного компонента волевой регуляции (развитие умений самостоятельно

формулировать цель деятельности, умений самостоятельно планировать действия для достижения цели, развитие мотивации достижения успеха); развитие исполнительного компонента волевой регуляции (развитие умений преодолевать внешние и внутренние препятствия, развитие волевых качеств: инициативности, решительности, уверенности, настойчивости, самостоятельности, дисциплинированности); развитие контрольного компонента волевой регуляции (развитие умений осуществлять самоконтроль действий, умений вносить коррективы в свои действия, умений оценивать свои действия, степень достижения поставленной цели).

Предметные результаты освоения программы ориентированы на формирование знаний и умений, развитие способностей, музыкальности, креативности, чувства ритма, эстетического вкуса, слушать музыку и согласовывать с ней различные движения.

Содержательный раздел программы «Ритмика и танец» включает описание содержания, которое направлено на решение целей и задач. Содержание программы включает пять разделов: «Ритмика и элементы музыкальной грамоты», «Танцевальная азбука (тренаж)», «Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный)», «Беседы по хореографическому искусству, «Творческая деятельность». Изучаются основные движения и вариации популярных детских танцев: 1 год обучения – «Солнышко», «Ладочки», «Мячики», «Тик-так»; 2 год обучения – «Полька», «Вару-вару», «Я – звезда», «Полкис», «Иринушка»; 3 год обучения – «О – ля – ля» (подготовительный «Медленный вальс»), «Падеграс», «Привет», «Менуэт», «Самбарина» (подготовительная «Самба»); 4 год обучения – «Кик-шейк», «Модный рок», «Сурские ритмы», «Фигурный вальс», «Банга-банга» (подготовительная «Ча-ча-ча»).

Форма организации обучения – занятие, которое включало вводную, основную и заключительную части. Среди методов обучения были выделены словесные, наглядные и практические методы, а также приемы

проблемного обучения и игровые приемы. В качестве средств выделены различные виды упражнений и игр, которые позволяли освоить содержание программы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы показал, что волевая саморегуляция – это комплекс компонентов, которые позволяют личности осуществлять процесс регуляции своего поведения посредством воли. В структуре волевой саморегуляции выделяется три компонента: ориентировочный, исполнительный и контрольный. Ориентировочный компонент волевой саморегуляции включает умения самостоятельно формулировать цель деятельности, умения планировать действия для достижения цели, мотивацию достижения успеха. Исполнительный компонент – это умения преодолевать внешние и внутренние препятствия, волевые качества личности. Контрольный компонент волевой саморегуляции – это умения осуществлять самоконтроль действий, вносить коррективы в свои действия, оценивать свои действия, степень достижения поставленной цели.

В младшем школьном возрасте формируются навыки волевой регуляции и произвольного управления поведением, чему способствует новый вид деятельности – учение. У младших школьников формируются умения ставить учебные действия и прилагать волевые усилия по их достижению, умения планирования, самоконтроля, то есть создаются условия для сознательной регуляции поведения и деятельности. К окончанию начальной школы они способны самостоятельно регулировать свое поведение, проявлять волевые усилия, произвольно управлять познавательными процессами. В то же время у младших школьников, особенно в первом и втором классе, преобладает непроизвольное внимание, недостаточная умственная и физическая работоспособность, что приводит к быстрой утомляемости, снижению интереса, учебной мотивации. Для развития волевой регуляции – умений целеполагания, планирования, самоконтроля, волевых качеств – необходимо выбирать соответствующие средства, к которым можно отнести хореографию.

Практическая работа в рамках темы исследования проводилась с целью изучения уровня сформированности волевой саморегуляции младших школьников и разработки программы по хореографии для обучающихся младшего школьного возраста. В результате проведенного исследования выявлено, что у большинства младших школьников наблюдается низкий уровень сформированности волевой саморегуляции. Это недостаточное понимание и следование инструкции, нарушение правил выполнения задания, низкий уровень планирования, регуляции и самоконтроля своих действий, несформированность устойчивости внимания, недостаточный интерес и активность.

На основании полученных данных было определено содержание работы по формированию волевой саморегуляции у младших школьников на занятиях внеурочной деятельности по хореографии. Благодаря хореографии создаются условия для воспитания волевых качеств, формирования навыков саморегуляции и самоконтроля. Работа педагога-хореографа строится на основе программы, которая включает целевой, содержательный и контрольный компоненты. Целевой компонент – это цели и задачи работы, образовательные результаты, на которые ориентирована программа. Содержательный компонент – это содержание программы, используемые формы и методы обучения, а также принципы, на которые опирается педагог-хореограф в работе с младшими школьниками.

Цель программы: повышение уровня волевой саморегуляции младших школьников. Задачи программы: развитие ориентировочного компонента волевой регуляции (развитие умений самостоятельно формулировать цель деятельности, умений самостоятельно планировать действия для достижения цели, развитие мотивации достижения успеха); развитие исполнительного компонента волевой регуляции (развитие умений преодолевать внешние и внутренние препятствия, развитие волевых качеств: инициативности, решительности, уверенности,

настойчивости, самостоятельности, дисциплинированности); развитие контрольного компонента волевой регуляции (развитие умений осуществлять самоконтроль действий, умений вносить коррективы в свои действия, умений оценивать свои действия, степень достижения поставленной цели).

Содержательный раздел программы «Ритмика и танец» включает описание содержания, которое направлено на решение целей и задач. Содержание программы включает пять разделов: «Ритмика и элементы музыкальной грамоты», «Танцевальная азбука (тренаж)», «Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный)», «Беседы по хореографическому искусству, «Творческая деятельность». Изучаются основные движения и вариации популярных детских танцев: «Солнышко», «Ладочки», «Мячики», «Тик-так»; «Полька», «Вару-вару», «Я – звезда», «Полкис», «Иринушка»; «О – ля – ля» (подготовительный «Медленный вальс»), «Падеграс», «Привет», «Менуэт», «Самбарина» (подготовительная «Самба»). Для формирования волевой саморегуляции младших школьников подобраны игры и упражнения.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асмолов А. Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – Москва : Смысл, 2014. – 526 с.
2. Базарова Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения : учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – Санкт-Петербург : Лань, 2006. – 240 с.
3. Батыршина А. Р. Историко-психологические тенденции в исследовании проблемы воли и волевой регуляции / А. Р. Батыршина // История российской психологии в лицах : дайджест. – 2016. – № 3. – С. 67–89.
4. Батыршина А. Р. Психология воли и волевой регуляции / А. Р. Батыршина. – Москва : ФЛИНТА, 2017. – 715 с.
5. Белевцова А. М. Специфика музыкально-дидактических игр в развитии чувства ритма младших школьников / А. М. Белевцова // Кант. – 2015. – № 2 (15). – С. 33–35.
6. Битянова М. Р. Мониторинг УУД : шаг в будущее педагогической профессии. Новые понятия / М. Р. Битянова // Практика образования. – 2012. – № 1. – С. 28–33.
7. Богданов Г. Ф. Русский народный танец в жизни и на сцене / Г. Ф. Богданов // Традиционная культура. – 2007. – № 4. – С. 22–29.
8. Болотина Л. Р. Методика внеклассной воспитательной работы в начальных классах / Л. Р. Болотина, Д. И. Латышина. – Москва : Просвещение, 2011. – 128 с.
9. Бондаревская Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич. – Ростов-на-Дону : Творческий центр «Учитель», 1999. – 560 с.
10. Бриске И. Э. Народно-сценический танец и методика его преподавания : учебное пособие / И. Э. Бриске. – Челябинск, 2007. – 96 с.

11. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет / А. И. Буренина. – Санкт-Петербург : Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост», 2015. – 196 с.
12. Вашкевич Н. Н. История хореографии всех веков и народов / Н. Н. Вашкевич. – Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2009. – 192 с.
13. Выготский Л. С. Лекции по психологии / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 2015. – 142 с.
14. Глазунов Ю. Т. Целеполагание, целедостижение и волевая регуляция / Ю. Т. Глазунов, К. Р. Сидоров // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 64. – С. 6–23.
15. Гонина О. А. Психология младшего школьного возраста : учебное пособие / О. А. Гонина. – Москва : Флинта, 2018. – 278 с.
16. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2011. – 240 с.
17. Гусев Г. П. Народный танец : методика преподавания / Г. П. Гусев. – Москва : ВЛАДОС, 2018. – 608 с.
18. Долгова В. И. Управление процессом саморегуляции у младших школьников / В. И. Долгова // Психологические науки. – 2019. – № 1. – С. 203–205.
19. Дружинин В. Е. Психология эмоций, чувств, воли / В. Е. Дружинин. – Москва : Сфера, 2003. – 94 с.
20. Дубских Т. М. Обучение народно-сценическому танцу : монография / Т. М. Дубских. – Челябинск, 2010. – 130 с.
21. Жак-Далькроз Э. Ж. Ритм / Э. Ж. Далькроз. – Москва : Классика-XXI, 2002. – 244 с.
22. Зауторова Э. В. К вопросу о волевой саморегуляции личности / Э. В. Зауторова, Ф. И. Кевля // Культура. Наука. Образование. – 2020. – № 1 (54). – С. 90–93.

23. Зацепина К. С. Народно-сценический танец : учебно-методическое пособие / К. С. Зацепина. – Москва : Искусство, 1976. – 234 с.

24. Ибрагимов Г. Г. Развитие чувства музыкального ритма школьников на фольклорной основе : монография / Г. Г. Ибрагимов. – Астрахань : Астраханский университет, 2007. – 284 с.

25. Илларионова Н. А. Влияние воли на качество обучения / И. А. Илларионова, Т. А. Макаренко // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № Т8. – С. 141–145.

26. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 280 с.

27. Ильясова Г. И. Развитие саморегуляции младших школьников : диагностика и развитие / Г. И. Ильясова. – Астана : АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы» Центр педагогического мастерства, 2016. – 37 с.

28. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе : от действия к мысли : пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др. ; под редакцией А. Г. Асмолова. – Москва : Просвещение, 2008. – 151 с.

29. Касьянова Н. В. Методика работы с творческим коллективом. Методика преподавания хореографических дисциплин : учебное пособие / Н. В. Касьянова. – Челябинск, 2012. – 178 с.

30. Климов А. А. Основы русского народного танца / А. А. Климов. – Москва : МГУКИ, 2004. – 140 с.

31. 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.

32. Кубанова М. М. Историко-методологические предпосылки исследования воли в психологии / М. М. Кубанова, П. В. Гаврилин //

Ученые записки Российского государственного социального университета.  
– 2018. – Т. 17, № 3 (148). – С. 5–13.

33. Лопухов А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – Санкт-Петербург : Лань, 2010. – 343 с.

34. Маленкова Л. И. Теория и методика воспитания : учебное пособие / Л. И. Маленкова. – Москва : Педагогическое общество России, 2002. – 480 с.

35. Маматханова Н. Т. О соотношении волевой и произвольной регуляции деятельности / Н. Т. Маматханова // Формирование профессиональной компетентности будущего специалиста в образовательном пространстве России. – Карачаевск, 2018. – С. 137–141.

36. Маторин Д. О. Развитие волевых качеств у подростков средствами физической культуры / Д. О. Маторин, Г. И. Железовская // Образование. Наука. Инновации. – 2014. – №2 (34). – С. 82–92.

37. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова. – Москва : Институт психологии РАН, 2017. – 214 с.

38. Москвин В. А. Проблема волевой регуляции в отечественной дифференциальной психологии и психофизиологии / В. А. Москвин, Н. В. Москвина // Б. М. Теплов и современное состояние дифференциальной психологии и дифференциальной психофизиологии / под редакцией М. К. Кабардова, А. К. Осницкого. – Москва : Перо, 2017. – С. 64–72.

39. Петрушин В. И. Психология и педагогика художественного творчества : учебное пособие / В. И. Петрушин. – Москва : Академический Проспект ; Гаудеамус, 2008. – 490 с.

40. Подласый И. П. Педагогика начальной школы / И. П. Подласый. – Москва : Владос, 2010. – 515 с.

41. Пуляева Л. Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе : учебное пособие / Л. Е. Пуляева. – Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2001. – 80 с.

42. Пэйо Ж. Воспитание воли / Ж. Пэйо. – Минск : Белорусская энциклопедия, 2004. – 286 с.
43. Рогов Е. И. Эмоции и воля / Е. И. Рогов. – Москва : ВЛАДОС, 2006. – 239 с.
44. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 705 с.
45. Саттарова Г. И. Регулятивная функция и физиологическая основа воли / Г. И. Саттарова // Сфера знаний. – Казань, 2018. – С. 27–31.
46. Учебно-воспитательная работа в детском хореографическом коллективе. – Москва : ВНМЦ им. Н. К. Крупской, 1982. – 38 с.
47. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 31.10.2022).
48. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации : от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ / сост. : А. А. Кельцева. – Москва : Эксмо, 2022. – 787 с.
49. Философский словарь / под редакцией И. Т. Фролова. – Москва : Республика, 2009. – 845 с.
50. Хореографическое искусство. Справочник. – Москва : Искусство, 2005. – 360 с.
51. Чибрикова-Луговская А. Е. Ритмика – ходьба, упражнения, игры, танцы : методическое пособие / А. Е. Чибрикова-Луговская. – Москва : Дрофа, 1998. – 230 с.
52. Шагивалеева Г. Р. Основы психической саморегуляции / Г. Р. Шагивалеева, В. Р. Бильданова. – Елабуга : Изд-во ЕГПУ, 2016. – 41 с.
53. Шляпников В. Н. Эволюция понятия «воля» в истории психологической мысли / В. Н. Шляпников // Психология личности : культурно-исторический подход. – Москва : Левь, 2019. – С. 336–343.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Стимульный материал к методикам изучения уровня сформированности  
волевой саморегуляции у младших школьников

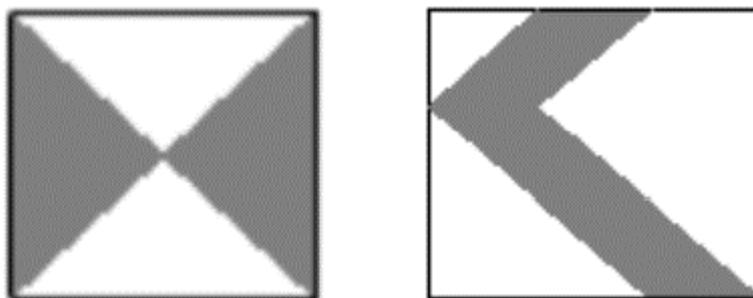


Рисунок 1.1 – Узоры для младших школьников по методике «Неразрешимая задача» (Н. Н. Александрова, Т. И. Шульга): 1 – простой узор из 4 кубиков (пробный), 2 – сложный узор из 9 кубиков (выдается 6 кубиков)

Инструкция: «На одном далёком острове жили люди, которые тоже говорили по-русски. У них были такие же звуки как у нас, такие же слова, но букв не было, и они не могли ничего ни написать, ни прочитать. Дети одного класса собрали посылку с буквами русского алфавита. Но в дороге приключилась беда – одна буква потерялась – буква «эль» (Л). Получили островитяне алфавит, а как быть – не знают: есть у них в речи звуки [л], [л’], а букв, чтобы обозначить эти звуки, нет. И тогда они придумали две новые буквы для этих звуков: звук [л] обозначили знаком Δ, а звук [л’] – знаком □. Задание: написать под диктовку ряд слов, используя новые знаки. «А теперь я продиктую тебе слова, а ты запиши их по-островитянски. Вместо буквы «Л», которой у островитян нет, ты должен использовать эти новые знаки. Ещё раз повтори, какие звуки они обозначают» (должно получиться, например, ЛОСЬ – ΔОСЬ, ЛИСА – □ИСА)».

Рисунок 1.2 – Карточка с инструкцией для младших школьников по методике «Островитянское письмо» (Д. Б. Эльконин, А. Б. Воронцов)

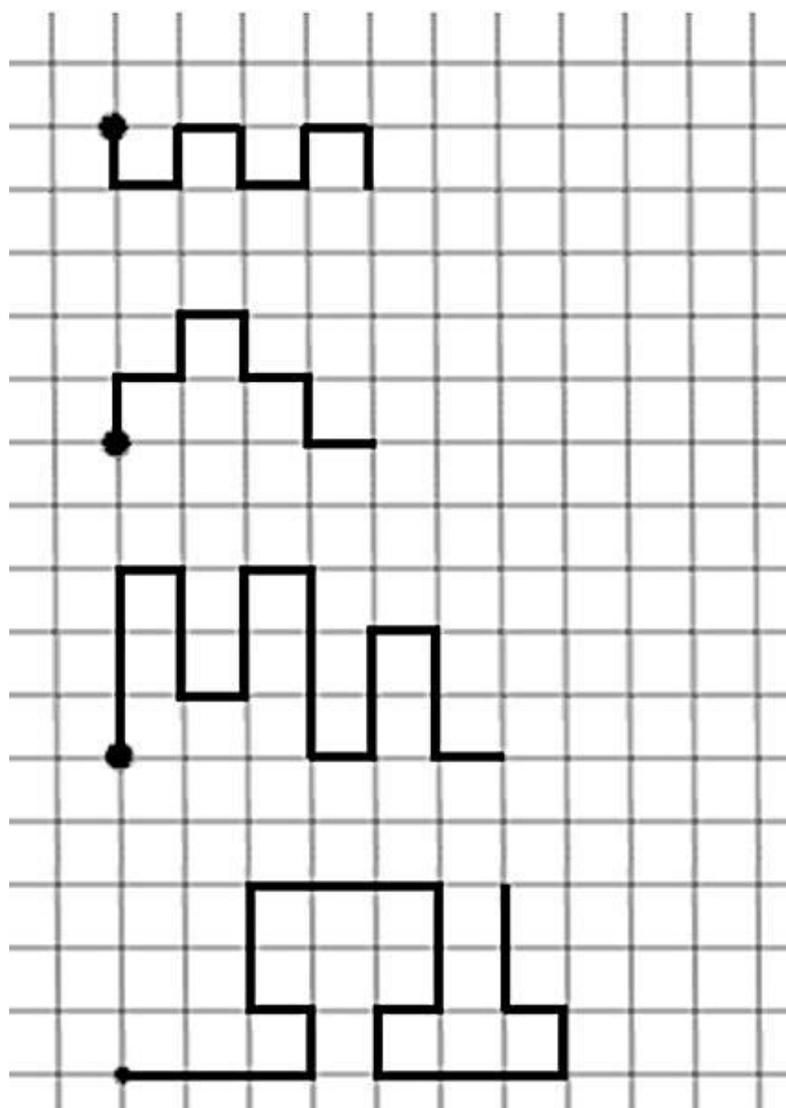


Рисунок 1.3 – Узоры для младших школьников по методике «Графический диктант» (Д. Б. Эльконин)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего эксперимента по изучению уровня сформированности волевой саморегуляции у младших школьников

Таблица 2.1 – Уровни сформированности волевой саморегуляции у младших школьников

| Список детей | Методики  |              |   |              |   |         |
|--------------|---|--------------|---|--------------|---|---------|
|              | «Неразрешимая задача»<br>(Н. Н. Александрова, Т. И. Шульга) |              | «Островитянское письмо»<br>(Д. Б. Эльконин, А. Б. Воронцов) |              | «Графический диктант»<br>(Д. Б. Эльконин) |         |
|              | балл  | уровень      | балл  | уровень      | балл                                      | уровень |
| 1            | 2   | средний      | 3   | высокий      | 17  | высокий |
| 2            | 1   | низкий       | 1   | низкий       | 8   | средний |
| 3            | 2   | средний      | 2   | средний      | 20  | высокий |
| 4            | 1   | низкий       | 1   | низкий       | 7   | средний |
| 5            | 0   | очень низкий | 0   | очень низкий | 4   | низкий  |
| 6            | 0   | очень низкий | 0   | очень низкий | 5   | низкий  |
| 7            | 1   | низкий       | 1   | низкий       | 9   | средний |
| 8            | 1   | низкий       | 2   | средний      | 10  | средний |
| 9            | 0   | очень низкий | 0   | очень низкий | 5   | низкий  |
| 10           | 2   | средний      | 2   | средний      | 12  | средний |
| 11           | 1   | низкий       | 1   | низкий       | 8   | средний |
| 12           | 1   | низкий       | 1   | низкий       | 7   | средний |
| 13           | 0   | очень низкий | 0   | очень низкий | 6   | низкий  |
| 14           | 1   | низкий       | 1   | низкий       | 8   | средний |
| 15           | 0   | очень низкий | 0   | очень низкий | 4   | низкий  |