



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

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
СРЕДСТВАМИ НАРОДНОГО ТАНЦА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 51.03.02 Народная художественная культура  
Направленность программы бакалавриата  
«Руководство хореографическим любительским коллективом»

Проверка на объем заимствований:

50,56 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 29 » 12 2017 г.

зав. кафедрой хореографии

А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-407-115-3-1

Тумасова Светлана Юрьевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Л.А. Клыкова Клыкова Л.А.

Челябинск

2017

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ  | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОГО ТАНЦА  | 8  |
| 1.1. Особенности физического развития детей, занимающихся хореографией  | 8  |
| 1.2. Специфика обучения детей младшего школьного возраста народному танцу   | 13 |
| ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ НАРОДНОГО ТАНЦА В УСЛОВИЯХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КЛАССА | 22 |
| 2.1. Принципы, формы построения, средства и содержание занятий по народному танцу   | 22 |
| 2.2. Организация и методы исследования. Анализ полученных результатов   | 37 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ  | 45 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ   | 49 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ  | 51 |

## ВВЕДЕНИЕ

Танцевальное искусство существует с древнейших времен. В первобытном обществе существовали танцы, изображавшие трудовые процессы, воспроизводившие движения животных, танцы магического характера, воинственные. В них человек обращался к силам природы. Культовые, трудовые, охотничьи и другие обряды сопровождалась не только игрой на музыкальных инструментах и пением, но и танцами.

Во время занятий танцем в организме человека происходит ряд адаптационных процессов, которые помогают ему приспособиться к регулярной нагрузке, если она не превышает физиологически допустимую. Степень физической нагрузки не должна превышать физический потенциал человека, так как могут возникнуть различные нарушения здоровья. Недостаток движения так же опасен (гиподинамия), это один из основных факторов (наряду с ожирением, неправильным питанием и вредными привычками) возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета. Таким образом, занятия танцем имеют большое значение для физического развития детей. Они начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, избавляются от сутулости, опущенной при ходьбе головы, привычки ставить ноги вовнутрь носками, физические недостатки постепенно исправляются. Также улучшается координация движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно-сосудистая система.

Физические занятия влияют на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий. Танцы оказывают положительное влияние и на суставы. Амплитуда движений в суставе возрастает, а хрящевая ткань уплотняется. Через танец воспитываются нравственные качества. Во время исполнения или просмотра танцевального номера у детей вызываются яркие эмоции, они учатся чувствовать характер и

сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого и делать выводы.

К гармоничному физическому развитию младшего школьника посвящены работы по психологии (Р.С. Немова, Н.А. Фомина и др.), педагогике (Т. Барышникова, Н.Б. Тарсова и др.), физиологии, физической культуре (М.М. Безруких, М.Ф. Иваницкой и др.), обобщённый опыт психологов, педагогов-практиков, на основе чего определилась проблема исследования; формирование двигательных качеств у ребёнка, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение посредством новых, удовлетворяющих данным требованиям методик. Особый вклад в развитие хореографии, а особенно в развитие народного танца внесли А.Н. Блатов, А.И. Бочаров, А.В. Лопухов, Н.С. Надеждина, Г.Х. Тагиров, Т.С. Ткаченко, А.В. Ширяева, В.И. Уральская, Т.А. Устинова, Ю.М. Чурка и др.

Задача, стоящая сегодня перед учителями, руководителями детских творческих коллективов заключается в поиске и использовании специальных методик, которые позволяют подойти к вопросу развития детей (физического, психологического, интеллектуального) более продуктивно, применяя новые технологии. Актуальность представленного исследования заключается в разрешении сложившегося противоречия, в котором с одной стороны выступает необходимость развития двигательной моторики детей шести-семи лет и недостаточным количеством развивающих методик с другой.

В то же время, анализ психолого-педагогической литературы, программно-методического обеспечения предметов образовательной области «Искусство», научной литературы позволяет сделать вывод, что общеобразовательная школа, оставаясь центральным звеном в формировании и развитии эстетической культуры школьников и подростков, не полностью реализует дидактические возможности предметов образовательной области «Искусство» и практически не использует возможности хореографии.

Несомненно, хореография развивает физические способности ребёнка, его нравственные качества, учит быть культурным, расширяет кругозор, обладает большой силой эмоционального воздействия и поэтому является незаменимым средством целостного формирования ребёнка как личности.

Таким образом, одной из важнейших задач народной хореографии является не только развитие высокого уровня исполнительского мастерства, но и своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата занимающихся танцем детей и подростков, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий. В связи с этим, особо актуальным в работе педагога-хореографа является овладение им основ многих естественнонаучных дисциплин, таких как возрастная анатомия и физиология, медицина, гигиена детей и подростков. Таким образом, навыки использования элементов развивающей и коррекционной гимнастики, направленной на подготовку учащихся хореографических классов к профессиональной деятельности танцовщика являются важным профессиональным составляющим педагога-хореографа.

Исходя из актуальности обозначенной выше проблемы, мною выбрана настоящая тема выпускной квалификационной работы «Физическое развитие детей младшего школьного возраста средствами народного танца».

Объект исследования: дети младшего школьного возраста.

Предмет исследования: физическое развитие детей средствами народного танца.

Цель – охарактеризовать роль, функции, содержание и средства народного танца в процессе физического развития детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования и определить ключевые понятия и структурировать их.
2. Раскрыть особенности физического развития младших школьников,

занимающихся хореографией.

3. Охарактеризовать некоторые элементы из народного танца, используемые для развития физических качеств у юных танцовщиков.

4. Опытным-экспериментальным путем показать эффективность упражнений и элементов народного танца, используемых для физического развития младших школьников.

Методологическую основу исследования составили работы А.И. Бочарова, М.М. Безруких, М.Ф. Иваницкой, А.В. Лопухова, Н.С. Надеждиной, Т.С. Ткаченко, В.И. Уральской, Т.А. Устиновой, Н.А. Фомина и др.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы, эксперимент, методы математической обработки.

Научная новизна исследования:

- Изучены условия эффективной реализации педагогического убеждения, при воспитании выносливости в структуре отдельного тренировочного занятия;
- Определены взаимосвязи между исполнительскими качествами и психическим состоянием перед выступлениями и во время отдельного занятия;
- Разработана технология занятия по хореографии, имеющая инвариантную структуру, сущность которой составляет творческий процесс познания самим участником коллектива профессионального опыта в личностно-значимой деятельности, в межсубъектном общении.

Теоретическая значимость проблемы исследования определяются тем, что его результаты позволяют сформулировать новые подходы к анализу проблемы физического развития детей младшего школьного возраста средствами народного танца и могут служить научно-теоретической основой для разработки инновационных форм методов.

Практическая значимость заключается в разработке принципов, форм построения, средств и содержания занятий по народному танцу, в

повышении эффективности физического развития детей младших школьников на основе реализации разработанной методики преподавания народного танца младшим школьникам.

Структура выпускной квалификационной работы содержит введение, две главы, заключение, список литературы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОГО ТАНЦА

## 1.1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся хореографией

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья (14,с.51).

Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Основой основ изучения хореографического искусства является народный танец с его веками выверенной методикой и культурой народа. Народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение тренажа в урок способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Детьми младшего школьного возраста принято считать тех, кому от 6 до 10 лет. Именно в этом возрасте можно наблюдать серьезные изменения как в физическом, так и психологическом состоянии малыша.

По данным, в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80 % суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение



двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей уже у детей на ранних этапах развития.

Закономерные возрастные изменения затрагивают все уровни организации организма: биохимический, морфологический, функциональный, психический и т.д. В процессе индивидуального развития организм человека изменяется как единое целое. Его структура и функциональные особенности обусловлены взаимодействием всех органов и систем. Именно поэтому интегральными показателями онтогенеза могут служить рост и изменение формы, пропорций тела, специфическая морфо-функциональная дифференцировка физиологических систем и психических процессов.

В периоде физического развития от 6 до 10 лет можно выделить отдельные этапы, которые характеризуются разными особенностями и изменениями. Так, например, с 7 до 9 лет дети особенно активно растут, в этот же период у них заканчивается формирование тазовых костей, активнее становятся процессы коллагенизации.

Есть одна важная особенность у детей младшего школьного возраста. Несмотря на то, что к 8-9 годам навыки ходьбы отточены практически до совершенства, связи между темпом и длиной шага, как у взрослого человека, у детей не наблюдается. Это лишний раз подтверждает, что этот возраст особенно важен для совершенствования моторных функций.

В период младшего школьного возраста особенно активно увеличивается мышечная масса ребенка. Так, если сравнить показатели мышечной массы школьника младших классов с показателями новорожденных, то увеличение отмечается более чем на 30 %.

Активно развиваются мелкие мышцы верхних конечностей, движения рук малыша становятся более точными и совершенными.

Наиболее заметной перестройка мышечных тканей становится в возрасте 7-8 лет. Именно в этот период движения конечностей ребенка становятся наиболее координированными. Признаком функциональной

зрелости мышц становится повышенной возбудимость. Возбуждающие стимулы от нерва к мышце передаются в ускоренном темпе, скорость сократительного акта становится заметно выше (15,с.26).

Между тем в младшем дошкольном возрасте частым явлением является незрелость процесса взаимодействия полушарий мозга, что вытекает в несформированность доминирования ведущей руки и находит свое отражение в двигательной координации, процессе развития психических функций малыша.

До 8 лет физическое развитие ребенка проявляется в совершенствовании рецепторного аппарата суставов. Малыш начинает ходить практически так же координированно, как взрослый, так называемые лишние движения, присущие детям 5-6 лет, исчезают.

Заметно лучше становится и координация точных мелких движений, как только ребенку исполнится 6-7 лет. Именно в это время школьник начинает лучше справляться с ручкой, осваивая навыки письма, с игрой на музыкальных инструментах, мелкими операциями с подручными предметами (15,с.24).

Физическое развитие младших школьников затрагивает все основных систем организма, в частности сердечно-сосудистую и дыхательную. В 7-9 лет у детей налаживается частота дыхания, наблюдаются некоторые изменения в системе кровообращения, что становится причиной повышенной потребности младших школьников в кислороде и учащенного сердечного ритма.

В ходе роста и развития детей младшего школьного возраста для их организмов первостепенным является процесс обмена веществ. Так, белковый обмен у молодых людей в возрасте от 20 до 25 лет по интенсивности составляет 100%, тогда как у младших школьников в возрасте 10 лет это 190%, а у шестилетних – все 230%!

Важные изменения происходят и с нервной системой детей младшего школьного возраста. Мозговая часть черепа продолжает расти, и завершается

этот процесс не ранее 10 лет, после чего происходит совершенствование нервной системы. Особую интенсивность процесса развития коркового отдела полушарий головного мозга можно отметить в период с 7 до 9 лет.

У детей в 6-7 лет можно наблюдать снижение возбудимости нервных центров, что происходит за счет усиления тормозных процессов. Двигательный участок коры головного мозга становится более активным, поэтому дети в этот период получают удовольствие от новых возможностей двигательной активности (15,с.24).

Таким образом, можно отметить, что у детей младшего школьного возраста физическое развитие происходит достаточно активно, что позволяет им реализовывать сложные психомоторные акты.

Нужно принимать во внимание, что на физическое развитие детей младшего школьного возраста не могут не влиять социальные причины. Так, малыши, которые только поступают в школу, достаточно часто сталкиваются с проблемой недобора массы тела. Основная причина – это сложный адаптационный период детей в первых классах. Кроме того, на здоровье младших школьников негативным образом сказывается необходимость начала обучения с 6 лет, когда многие из них не готовы продемонстрировать функциональную зрелость.

Негативными последствиями преждевременного обучения в школе являются:

- снижение зрения;
- резкое падения уровня гемоглобина в крови;
- наращивание астении;
- нарушение работы сердечно-сосудистой системы;
- сбои в работе органов пищеварения;
- проблемы с осанкой и развитием стопы;
- расстройства нервно-психического характера.

Все дело в том, что многие дети в младшем школьном возрасте вынуждены находиться в школе очень долго, даже после занятий – в группах

продленного дня – из-за занятости родителей, что негативно сказывается на их развитии, как физическом, так и психическом. Особенно это касается девочек, которые в результате чаще всего начинают испытывать проблемы с работой органов пищеварения и мочеполовых путей.

Основная причина сбоев в работе организма школьника в случае пребывания в группе продленного дня – это нарушение режима дня и питания. Кроме того, нельзя упускать такой важный момент, как переохлаждение во время бесконтрольных прогулок.

Также нужно отметить, что негативные изменения в организме младшего школьника, могут быть связаны с необходимостью продолжительное время пребывать в сидячем положении, что приводит к нарушению обмена веществ, нервным срывам у детей, имеющих избыток энергии.

Чтобы, несмотря на всегда благоприятные социальные условия, физическое развитие детей проходило без сбоев, необходимо правильно организовать их день, включив в него уроки физического воспитания либо уроки хореографии. В младшем школьном возрасте дети намного лучше справляются с теми видами физических танцевальных упражнений, которые наиболее просты и не требуют серьезных усилий.

Танцевальная деятельность в младшем школьном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Известно, что танец благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма (27).

Спорту в жизни младшего школьника должна отводиться особая роль. Он положительным образом влияет на развитие мышечной системы малыша, способствует укреплению его дыхательной мускулатуры, улучшению координации движений. В этом возрасте особенно актуальными станут такие виды спорта, как:

- танцы;

- легкая атлетика;
- плавание;
- теннис;
- боевые искусства и пр.

Очень важно, чтобы выбранный вид спорта не только позитивно влиял на физическое развитие, но и нравился младшему школьнику.

Несмотря на неодинаковую скорость созревания различных функций, развитие организма происходит гармонично. Каждый возраст при этом является обязательным условием последующих возрастных изменений и создает необходимые возможности адаптации к действительности. С этих позиций совершенно неправомерно рассматривать отдельные периоды детства как неполноценные, несовершенные. Следует понимать, что без изменений жизненных функций на этом этапе онтогенеза характеристики взрослого организма не могут быть достигнутыми.

В заключение отметим, что нормальное физическое развитие у детей в младшем школьном возрасте возможно только при условии правильного питания, соблюдения режима сна и отдыха, мотивации для сохранения собственного здоровья, занятий любимым видом спорта, по возможности на свежем воздухе. Важной особенностью физического развития является не только определение всех его возрастных изменений, но и учета диалектического взаимодействия наследственных, социальных и социально-экологических факторов.

## 1.2. Специфика обучения детей младшего школьного возраста народному танцу

Народный танец – один из древнейших видов фольклора, тесно связанный с жизнью и бытом народа. Народный танец – народное танцевальное искусство, представленное в виде народного самодеятельного

или постановочного сценического танца. Для мужской пляски характерны удаль, широта души, юмор; женский танец отличается плавностью, величавостью, лёгким кокетством. Народные танцы являются неотъемлемой частью национальной культуры (11,с.175).

В отличие от классического танца, где основой лексики является поза, в народном танце основой является образное движение во всех его проявлениях и в сочетании с другими движениями. Движения народного танца являются обобщённым выражением бытовых и ритуальных движений человека. Они образно воплощают трудовой процесс, ритуальные действия, поэтические символы, сложившиеся в культуре того или иного народа. Лексика народного танца представляет собой наиболее сконцентрированную форму телодвижений с ярко выраженным национальным колоритом. По лексике можно определить какому региону, области, району, селу принадлежит танец. Лексика в народном танце бывает образная, естественно-пластическая, традиционная.

Образная лексика создаёт ассоциацию с определённым образом: петух, гусь, лебедушка и т.д., ещё образную лексику называют эмоционально-подражательной.

Естественно-пластическая лексика, подсказанная самим действием, развивающимся в танце.

Традиционная лексика, выработанная веками и находящаяся в постоянном развитии, о чём свидетельствуют танцы, созданные в наши дни, отличающиеся от старинных танцев не только выразительностью, манерой исполнения, но и богатством танцевальных движений.

Народ испокон веков танцевал и танцует для своего удовольствия, от души, «разогревшись», исполнитель часто нарушает правильность движений. Он исполняет те движения, которые вытекают из его внутренних потребностей, эмоционального состояния и физических возможностей. Но с появлением сценического танца, которому нужна «школа», исполнитель должен систематически заниматься тренировкой своего тела. Для тренировки

тела, приобретения умений и навыков, связанных с изучением исполнения элементов народного танца, необходим «тренаж», который включает в себя занятия у станка и на середине зала. Основная цель урока народного танца заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений помочь ученикам развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями, а также овладеть характерными особенностями манеры исполнения танцев разных национальностей (35).

В процессе многовекового исторического развития в русском народном танце вырабатывались свои особые выразительные средства: лексика, музыкально-ритмическая основа, элементы национального костюма, национальный колорит, стиль и манера; вырабатывались яркие образы народной хореографии. Все выразительные средства народной хореографии направлены на раскрытие содержания.

Танцевальный материал разных народов отличается огромным многообразием. Есть движения, исполняемые только на полупальцах или в полном приседании, прыжковые или на беге, дробные, различные движения рук, корпуса, которые могут быть малой или большой амплитуды. Поэтому основную роль в формировании танцевальной техники играет ехercise народного танца, который представляет собой стройную систему упражнений у станка и на середине зала. Эта система упражнений нацелена на развитие и воспитание всех частей тела танцовщика. Техника исполнения формируется на протяжении нескольких лет. Поэтому руководителю коллектива важно учитывать возрастные особенности участников.

Технически грамотно исполненное движение - это любое танцевальное движение, исполненное в совершенстве по правилам школы народного танца, выразительно, ритмически верно, в манере и характере той или иной национальности.

Таким образом, формирование танцевальной техники невозможно без правильно построенного учебного процесса. В первую очередь, необходимо планировать тематику каждого отдельного урока.

Кроме этого руководитель коллектива должен четко спланировать учебный процесс в соответствии с репертуарным планом на год, на квартал, на месяц.

Немаловажную роль в формировании танцевальной техники играет знакомство участников коллектива с творчеством профессиональных коллективов народного танца, а также участие в различных конкурсах, фестивалях, мастер-классах и т.д.

Таким образом, на формирование танцевальной техники исполнителей народного танца оказывает влияние в первую очередь:

1. Правильно организованный учебный процесс.
2. Грамотно подобранный репертуар коллектива (с учётом возрастных и физических особенностей участников)
3. Воспитательная и просветительская деятельность руководителя коллектива.

Большую роль в любом хореографическом коллективе играет репертуар. Он является визитной карточкой коллектива, выполняет просветительскую и воспитательную функцию. Репертуар коллектива русского народного танца не является исключением. Подбирая репертуар, руководитель должен проявить эстетический вкус, стараться сохранить традиции истинно народного танцевального творчества (33,с.84).

В репертуар коллектива могут входить различные народные ганцы, сюжетные, хороводные, разных или одной-двух национальностей, танцы-игры, хореографические картинки и миниатюры в зависимости от более узкой специализации коллектива. В коллективе народного танца к репертуару предъявляются те же требования, что и в других коллективах:

- доступность репертуара для исполнителей (каждый участник должен справляться с ним и технически и психологически);



- учёт возрастных особенностей участников и их физических возможностей;
- постоянное обновление репертуара, поддержание в сценической форме старого репертуара;
- репертуар хореографического коллектива народного танца может включать постановки различных жанров, но делать это нужно очень осторожно (лучше все-таки сохранять традиции и развивать хореографию жанра, избранного руководителем коллектива).

Музыкальное оформление уроков народного танца несколько отличается от оформления уроков классического и историко-бытового танцев. Наиболее подходящим инструментом для музыкального сопровождения уроков народного танца является баян или аккордеон, реже – рояль. Музыка на уроке народного танца должна соответствовать движению по характеру, стилю, окраске. Каждая часть урока требует подбора определённого музыкального материала. Для учебных комбинаций на середине зала следует подбирать небольшие, законченные произведения, позволяющие раскрыть своеобразие музыки и танца. В основу этюдов должны быть положены более крупные музыкальные формы с развитием темы, какими-либо вариациями на заданную тему. Специфической особенностью музыкального оформления урока народного танца является использование народных музыкальных инструментов (ложки, трещотки и т.д.) (11,с.181). Таким образом, участники коллектива получают информацию не только о танцевальной, но и музыкальной культуре народа. Использование музыкальных инструментов украшает исполнение танцевальных элементов и делает урок интереснее. Кроме этого можно использовать при оформлении урока разнообразные характерные подголоски, выкрики и т.д. Но такое дополнительное оформление всегда должно быть оправданно. При музыкальном оформлении урока народного танца можно использовать образцы народной музыки. Произведения современных композиторов, пишущих национальную музыку, а также материалы, собранные в

фольклорных экспедициях. Можно использовать оркестровые записи танцевальной музыки.

Фонограмма помогает наиболее полно и эмоционально передать особенности народного танца в заданном темпоритме. Часто бывает, что концертмейстер подстраивается под исполнителя, «играет под ногу», тогда как фонограмма развивает чувство ритма, слух, помогает передать национальный колорит. И, конечно же, необходимо разделение музыки для мужских и женских классов.

Из всего сказанного можно сделать следующий вывод о специфике обучения народному танцу и особенностях работы руководителя в коллективе народного танца:

1. Коллектив народного танца, является хранителем, и пропагандистом культуры народов разных национальностей, поэтому руководитель коллектива должен чётко разбираться в специфике танца, знать традиции, быт, познакомить участников коллектива с культурой народа, привить им любовь к народному танцевальному творчеству.

2. Руководитель коллектива обязан быть профессиональным исполнителем, народного танца, уметь научить не только технике исполнения народных танцев, но и манере исполнения, научить передавать национальный характер танца. Руководитель должен владеть техникой исполнения, не только женского, но и мужского танца.

3. Нельзя пренебрегать ехерсисе в занятиях русским народным танцем, так как он воспитывает тело участника, прививает культуру танца, здесь оттачиваются отдельные движения, элементы. Занятия в классе являются первым и главным шагом перед выходом на сцену.

4. Репертуар коллектива русского народного танца должен быть специфическим, не стоит засорять его постановками других жанров. При подготовке репертуара необходимо выполнять требования, предъявляемые к репертуару.

Костюм должен составлять «ансамбль», в переводе с французского означает тесную взаимосвязь, нераздельность. Ансамбль костюма благодаря строгой взаимоподчиненности его элементов и тесной взаимосвязи с предметной средой, интерьером. Обладает свойством отражать образ человека.

Ансамбль костюма создается по единому художественному замыслу, где все детали согласовываются между собой и подчиняются единому целому. Он раскрывает образ конкретного смысла. В основе создания ансамбля положены определенные принципы гармонии на единстве композиционных средств, характерных для предметной среды в целом.

Завершается ансамбль головным убором, который более чем другие части костюма, подчеркивают индивидуальность человека. Форма головного убора должно сочетаться как с силуэтом костюма, так и соответствовать исторической действительности и др.

Элементами, от которых зависит красота народного костюма, является форма, материал, цвет, взятые в единстве в соответствии с некоторыми закономерностями. Народный костюм обладает многими функциями, она быть удобна, практична, красива, т.е. она выполняет две функции: эстетическую и практическую. Одной из закономерностей композиции народного костюма является четкая взаимосвязь между формой в целом и характером отдельных частей.

Под формой костюма следует понимать динамическую модель пространственно – временной системы, обладающей многоуровневой структурой между ее элементами, человеческой фигурой и средой. Все элементы формы костюма должны обладать общими свойствами: повторять те же линии, что и у основной формы. Форма выразительна лишь тогда, когда четко выявляется ее силуэт, точность пропорциональных соотношений отдельных частей, ритмический строй деталей, гармония цвета (35).

Именно в народном костюме лучше всего выражаются форма, силуэт, композиция.

Цветовое решение дает эмоциональный оттенок, это очень сильный фактор восприятия предметов. Цвет в костюме может способствовать созданию определенного настроения и связывается с такими понятиями как радость, печаль, благородство, строгость, молодость и т. д.

#### Выводы по первой главе

Несмотря на неодинаковую скорость созревания различных функций, развитие организма происходит гармонично. Каждый возраст при этом является обязательным условием последующих возрастных изменений и создает необходимые возможности адаптации к действительности. С этих позиций совершенно неправомерно рассматривать отдельные периоды детства как неполноценные, несовершенные. Следует понимать, что без изменений жизненных функций на этом этапе онтогенеза характеристики взрослого организма не могут быть достигнутыми.

Нормальное физическое развитие у детей в младшем школьном возрасте возможно только при условии правильного питания, соблюдения режима сна и отдыха, мотивации для сохранения собственного здоровья, занятий любимым видом спорта, по возможности на свежем воздухе. Важной особенностью физического развития является не только определение всех его возрастных изменений, но и учета диалектического взаимодействия наследственных, социальных и социально-экологических факторов.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Таким образом, можно отметить, что у детей младшего школьного возраста физическое развитие происходит достаточно активно, что позволяет им реализовывать сложные психомоторные акты.

Танцевальная деятельность в младшем школьном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Известно,

что танец благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.

Движения народного танца являются обобщённым выражением бытовых и ритуальных движений человека. Они образно воплощают трудовой процесс, ритуальные действия, поэтические символы, сложившиеся в культуре того или иного народа. Лексика народного танца представляет собой наиболее сконцентрированную форму телодвижений с ярко выраженным национальным колоритом. По лексике можно определить какому региону, области, району, селу принадлежит танец. Лексика в народном танце бывает образная, естественно-пластическая, традиционная.

Танцевальный материал разных народов отличается огромным многообразием. Есть движения, исполняемые только на полупальцах или в полном приседании, прыжковые или на беге, дробные, различные движения рук, корпуса, которые могут быть малой или большой амплитуды. Поэтому основную роль в формировании танцевальной техники играет ехercise народного танца, который представляет собой стройную систему упражнений у станка и на середине зала. Эта система упражнений нацелена на развитие и воспитание всех частей тела танцовщика. Техника исполнения формируется на протяжении нескольких лет. Поэтому руководителю коллектива важно учитывать возрастные особенности участников.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ РОЛИ СРЕДСТВ НАРОДНОГО ТАНЦА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КЛАССА

### 2.1. Принципы, формы построения, средства и содержание занятий по народному танцу

В работе с детьми младшего школьного возраста основной задачей педагога является подведение детей к творческому исполнению упражнений с элементами импровизации через несложные задания. Педагогу необходимо научить детей свободно двигаться под музыку, не копируя других детей, самостоятельно находя движения, передающие характер музыки, ее эмоциональный окрас (10).

Большую роль в занятиях с детьми играет их творческая инициатива и воображение, возбудителям которых является музыка, в качестве музыкального сопровождения надо использовать произведения, имеющие выразительную, яркую, живую мелодию. Только при этом условии движение будет естественно и органично сочетаться с музыкой. Кроме того, надо помнить, что дети этого возраста имеют небольшой запас движений, поэтому они смогут правильно реагировать лишь на музыку простую, хорошо им понятную.

Таким образом, нужно научить детей:

1. Двигаться в соответствии с характером, темпом, динамическими оттенками музыкального произведения, понятного детям по своему содержанию, сложности и объему. Критерий оценки при этом является правильность и выразительность движений, а также известная самостоятельность в наиболее правдивой передаче данной музыки.

2. Двигаться в соответствии со строением музыкального произведения: различать вступление к музыке и уметь использовать его как сигнал к движению; узнавать музыкальные фразы и части; начинать и заканчивать движение точно вместе с музыкой.

3. Ощущать и выделять сильные доли тактов; на слух определять музыкальные размеры, уметь дирижировать в этих размерах: менять характер и объем дирижерского жеста в связи с характером и темпом музыки.

4. Различать длительность, несложные ритмические рисунки уметь исполнять их средство движения.

5. Узнавать высокий и низкий регистры и реагировать на их изменения.

6. Легко, правильно и выразительно двигаться.

Самое главное во время занятий следить за правильной постановкой корпуса, за четким исполнением движений, за раскованностью, эмоциональностью, выразительностью. С самых первых занятий надо стремиться к тому, чтобы дети воспринимали музыку в целом, то есть, прежде всего, чувствовали ее общий характер (веселая, бодрая, плясовая, грустная и т.д.) Во время движения следует неоднократно предлагать детям прислушаться к музыке и двигаться вместе с ней, при этом все время обращать внимание и на скорость движения, и на силу звучания. Всякий раз, давая новое упражнение, следует предложить детям сначала прослушать музыку, а затем уже двигаться в соответствии с заданием педагога.

Как уже говорилось выше, основной задачей педагога является умение вызвать у детей живой интерес к музыке, желание создавать в движении хотя бы самые несложные, но непременно созвучные образы. Однако, продолжительная сосредоточенность на одной какой-либо стороне звучания, например, на музыкальном размере или ритмическом рисунке, нарушила бы непосредственность и цельность детского восприятия и привела бы к механичности исполнения, лишив детей живой и естественной выразительности при передаче музыки.

Для каждого упражнения, игры, танца, педагог должен четко определиться, как он будет объяснять каждое задание. Выбор приема будет зависеть от того, какие задачи ставит перед собой преподаватель, при этом необходимо помнить, что одинаково важно, как словесное объяснение, так и показ движений. Словесное объяснение должно быть кратким, точным, конкретным. Особенно осторожно и вдумчиво нужно говорить о музыке, о ее динамических оттенках, темпе. Для детей более понятно, если характеризовать музыку по эмоциональной окраске. Например, тихую музыку – задумчивую, лиричную можно раскрасить в голубой, розовый цвета. Громкую музыку, энергичную, грозную в красный, черный цвет.

В начале работы педагог может выполнять упражнения вместе с детьми. При этом очень важен четкий и красивый показ гимнастических и танцевальных движений. Поэтому педагог должен каждый раз выполнять упражнения в полную ногу, с полной эмоциональной выразительностью, так как дети склонны копировать в точности каждое показанное движения (10).

Для каждого упражнения, игры, танца педагог должен четко определиться, как он будет объяснять данное задание.

С первых же занятий педагогу рекомендуется отмечать наиболее способных детей. Дети этого возраста воспринимают движенческую информацию лучше с показа, а не со словесных объяснений. В тоже время нужно приучать детей в игровой форме самостоятельно отвечать на музыку движением. В этом случае показ педагогом нежелателен, так как целью таких заданий является развитие творческой активности детей. Однако при объяснении содержания музыкально-двигательного упражнения, педагогу нужно всегда говорить образно, активизируя детское воображение. При проведении музыкальных игр педагог должен следить за музыкальностью исполнения, особенно за передачей характера произведения, его окраски.



Так же необходимо указывать детям, что они не должны придумывать движения, чтобы остальные их не копировали, а затем можно вызвать отдельных учеников, нашедших удачные, выразительные движения, объясняя при этом, что именно в них хорошо.

С первых же занятий во всех группах следует добиваться дисциплины на уроке, внимания и серьезного отношения к работе. Однако, приступая к планированию занятий, нельзя забывать о том, что дети этого возраста, отличаются большой подвижностью и в тоже время быстро устают, их внимание неустойчиво, поэтому они нуждаются в частой смене заданий. Их эмоциональность и наличие интереса к занятиям, увлеченность ими имеют большое значение для успешной работы, поэтому педагог должен постоянно поддерживать их интерес, будить воображение и фантазию, включая постепенно в задания занимательные элементы.

Таким образом, каждое занятие должно состоять из ряда недлинных и разнообразных заданий, иметь доступное и близкое детям содержание, чередовать моменты умственной и физической нагрузки с моментами отдыха (10).

В течение примерно 2-3 месяцев подробно изучаются три первых основных раздела на более простом материале. В последующем педагог возвращается к тем же разделам, планируя более сложные упражнения, включая музыкальные задания повышенной степени трудности, предлагая более развернутые пьесы, музыкальные образы которых даются в развитии. Таким образом, все обучение идет по спирали, поэтому не следует торопить детей, опережая их возможности и требовать от них четкого выразительного исполнения, а лучше подводить их к желаемому результату в процессе работы, обращая внимание на особенности музыки, ритм (33).

Одновременно с освоением музыкально-ритмических навыков, связанных с восприятием характера музыки и средства музыкальной выразительности, темпа, динамики, регистровой окраски, формы музыкального произведения, метроритмических особенностей идет работа

над выразительными движениями. Это нужно для того, чтобы дети могли свободно реагировать на музыку. Лучше всего начинать с освоения основных движений, а также можно разучивать простейшие элементы танцев. Особенно хорошо удаются детям подражательные движения (труд людей), изобразительные (повадки животных). Уже здесь дети могут импровизировать, создавая свои образы. Во время таких интересных музыкально-двигательных заданий у них снимается психологическая и физическая заторможенность, расслабляются мышцы лица, шеи, губ. В основе работы над выразительными движениями лежит своя логика последовательности упражнений, и одни элементы танца составляют основу для других.

Так, например, движение пружинки подготавливает двигательный аппарат к исполнению пружинящего шага. Пружинящий шаг, затем высокий шаг и бег подготавливают к выполнению подскоков. Приставной шаг предшествует боковому галопу и т.д. Таким образом, действуя по принципу: от простого к сложному, как при освоении новых элементов танца, так и музыкальной грамоты, при неоднократном повторении дети смогут научиться, осмысленно связывать музыку и движение.

#### План построения урока

1. Вводная часть. Организационный момент. Поклон. Марш с определенным музыкально-ритмическим заданием.

2. Основная часть. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки по выбору педагога. Это могут быть основные движения, гимнастические комплексы, упражнения для развития мышечной свободы рук, танцевальные элементы, упражнения из области хореографии, способствующие правильной постановке корпуса, позиций ног и рук.

3. Ритмические задания и упражнения, направленные на развитие чувства ритма и совершенствования ритмических навыков: определение размера произведений и дирижирование, передача ритмических рисунков через движение, исполнение ритмического «эхо», анализ формы произведений и т.д.

4. Музыкально-ритмические игры, инсценировки, упражнения с предметами разучивание или повторение ранее пройденного танца, отдельные творческие задания.

5. Заключительная часть. Краткий анализ урока или выставление оценок. Проверка домашнего задания.

Предложенная схема построения урока условна. Она обозначает лишь те виды музыкально-ритмической деятельности, которые могут быть включены в ту или иную его часть. В работе с детьми по ритмике стоит придерживаться примерно такого же плана (11).

Наряду с общепринятой схемой типового урока ритмики педагог, проявляя творческую инициативу, может составлять урок по-иному. Так тематический урок может быть построен на музыке одного композитора или целиком составлен из произведений русского народного творчества или проходить в форме сказки. Возможно, провести обобщающий урок, посвященный танцевальному и игровому творчеству, инсценировке песен и т.д. Практикуются также итоговые уроки, целью которых являются учет знаний и умений учащихся. Он может строиться в виде опроса по всему материалу или же для опроса отбирается отдельный, конкретный раздел ритмического восприятия, например, элементы русского танца, ритмические рисунки и т.д.

Для достижения наибольшей эффективности результатов по предмету необходима строгая продуманность каждого урока и его отдельных частей. Планируя урок, педагог должен ясно представлять себе его задачи, связь с другими занятиями. Ни один урок нельзя мыслить, как обособленное звено, в него всегда входит и повторение пройденного, и новый материал, и

соображения о том, как весь этот материал будет связан с дальнейшими заданиями. Нельзя также забывать о том, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием возвращаются к уже пройденным заданиям, нередко сами просят о повторении упражнения, игры или пляски. Возвращение к знакомым играм и движениям позволяет добиваться большей точности и отработанности движений. Новый материал, как более трудный, следует помещать ближе к началу урока: «веселые» задания, игры и пляски – ближе к концу.

Урок народного танца должен приносить детям радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать их творческий потенциал. Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять учащихся большим количеством нового материала, избегать однообразных заданий.

В программе была определена система основных методов, приемов и средств обучения детей младшего школьного возраста, которую целесообразно используют на уроках народного танца. Применение такой системы позволяет достичь главных целей, которые подразумевает урок народного танца как учебная дисциплина, а именно:

- через органичный сплав музыки и движения приобщать ребенка к миру гармонии с самим собой и со всем окружающим;
- воспитывать культуру движения и пластики;
- расширять кругозор детей, знакомя их с музыкальными произведениями авторов различных стран и народов;
- развивать творческие возможности каждого ребенка индивидуально;
- учить слушать и слышать музыку, рисуя в воображении образы, которые она создает;
- передавать свои фантазии через движения.

Грамотное использование описанной системы, повысит эффективность уроков народного танца. Усилится обратная связь: учитель – ученик – учитель. Это выразится в росте заинтересованности ребенка процессом обучения, что повлияет на результативность его работы. Кроме того, систематичность в занятиях заметно повысит физическое и эмоциональное состояние ребят, что способствует активизации работоспособности не только на уроках народного танца, но и поможет в освоении общеобразовательных дисциплин. При обучении на уроках народного танца одной из главных задач является развитие общей организованности, воспитание навыков общественного поведения.

Таким образом, обязательное использование всех методов и приемов педагогики, возрастной психологии, методики преподавания народного танца и личностных качеств самого педагога – неотъемлемая составляющая эффективной деятельности преподавателя, которая будет приносить ожидаемые результаты. Только владея такой информацией, педагог может своевременно отслеживать результаты и влиять на процесс обучения.

Определив основные методы и приемы методики преподавания народного танца у детей младшего школьного возраста, выявляется, что эти знания и умения влияют на результативность и эффективность преподавания, выстроив их в строгую систему, можно добиться поставленных перед собой целей и задач, а, следовательно, успешно воспитывать гармоничную личность, обладающую необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Воспринимая музыку, дети, прежде всего, чувствуют ее общий характер, улавливают ее настроение. Одни пьесы могут звучать весело, радостно, игриво, задорно, лукаво, озорно, блестяще, бойко, празднично, а другие – мягко, спокойно, нежно, плавно, безмятежно, напевно, протяжно, простодушно, задумчиво, приветливо и т.д. Музыка сообщает движениям определенный характер, придает им соответствующую эмоциональную окраску. Изменение характера музыки, появление каких-то новых оттенков,

интонаций в том же характере неизменно влечет за собой и изменение характера движений.

В зависимости от характера музыки движения выполняются то плавно, то отрывисто, то спокойно, то энергично; с разной силой, объемом, амплитудой, степенью эмоциональной насыщенности. При слушании музыкального произведения очень быстро улавливается и его темп.

Необходимо научиться воспринимать и передавать в движениях различные темпы музыкальных примеров со всевозможными оттенками. Надо найти такой объем (размах, величину, амплитуду) движений, такую степень мышечного напряжения, чтобы двигаться в данном темпе было удобно, естественно, целесообразно. Так в быстром темпе удобнее делать легкие и мелкие движения, а в более медленном темпе выполнять более крупные, широкие и плавные движения. Другая задача – научиться сохранять устойчивость в темпе. Так, с прекращением звучания музыки необходимо продолжить движение в заданном темпе. Тренировка в выдерживании взятого темпа очень полезна, ее рекомендуется проводить по-разному, например, музыка частично исключается, а потом возобновляется, чтобы сверить с ней темп действия. Или все упражнение, ранее разученное под музыку, проводится без музыкального сопровождения – для этого надо про себя напевать мелодию.

Далее можно перейти к различным изменениям темпа: к их определению и исполнению. Переход из одного темпа в другой может быть внезапным или постепенным, когда пьеса исполняется с некоторым ускорением или замедлением. Соответственно происходит изменение интенсивности двигательной энергии. Например, если музыка звучит в медленном темпе – шаги будут широкие, свободные. С ускорением музыки шаг делается энергичнее, чаще, короче, мускульное напряжение увеличивается и, наконец, следует переход на бег, требующий еще большей затраты энергии.

Также переходим к определению и исполнению различных изменений динамики. Динамические оттенки, своеобразные для каждого музыкального произведения, усиливают выразительность музыки, ярче очерчивают музыкальные образы. Общий уровень динамики обычно связан с образно-художественным содержанием музыкального произведения. Так, колыбельная песня исполняется тихо, а марш – громко. Поначалу предлагаются музыкальные произведения, имеющие яркие динамические контрасты в частях или отдельных музыкальных фразах.

Контрастная смена динамики должна приводить к резкой смене движений (например, от легких движений к тяжелым или, наоборот, от плавных – к отрывистым и т.д.). Затем идет знакомство с музыкальными примерами, отличающимися постепенным усилением или ослаблением силы звучания музыки. С развитием динамической линии, как правило, увеличивается мускульная нагрузка, изменяется объем движения и его амплитуда.

Сюжетно-образной драматизации, инсценировкам, музыкальным играм на уроках отводится определенное место, так как они создают широкую возможность для развития художественно-творческих способностей. Известно, что дети с удовольствием перевоплощаются в сказочные или реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты, действия, проявляя при этом фантазию, выдумку, инициативу. Сюжетно-образные движения связаны с элементами подражательства, поэтому их часто называют имитационными.

Музыкальные игры пользуются у детей большой любовью, вызывают веселое, бодрое настроение, ибо в них наряду с музыкально-двигательными заданиями присутствует элемент занимательности, а нередко и соревнования – кто скорее, кто лучше, кто более ловкий, смелый, находчивый, кто более четко выполнит то или иное задание и т.д. Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляют своеобразный артистизм, изображая повадки животных, птиц, явления природы, трудовые действия людей разных профессий,

движение различного транспорта – автомобиля, поезда и т.д., подражая воинам, физкультурникам или характерным, игрушечным, сказочным героям.

В сюжетно-образных упражнениях и музыкальных играх сохраняется основной принцип: все движения должны быть органически связаны с музыкой, то есть соответствовать ее характеру и средствам музыкальной выразительности. Музыкальный материал данного раздела во многом построен на программной музыке, более разнообразной и разноплановой, имеющей более эмоционально-образное содержание по сравнению с музыкой предыдущих разделов. В создании того или иного образа надо идти от целостного восприятия музыкального примера, обращая внимание на отдельные выразительные средства, являющиеся в данном произведении ведущими, определяющими характер и основной эмоциональный настрой музыки. Руководство сюжетно-образной драматизации со стороны педагога требует особой гибкости, стремления поддержать любое проявление творческого начала, должно полностью исключать штампы и шаблоны.

Значительное место отводится прослушиванию и разбору музыки, яркому, образному, эмоциональному слову педагога, беседам, продуманным целенаправленным вопросам, направляющим восприятие и творческую активность детей в нужное русло. Следует шире опираться на личные наблюдения и опыт детей, чаще использовать наглядные средства: картинки, рисунки, фотографии, видеоматериалы и т.д. Все это дополняет и углубляет полученные от музыки впечатления.

Особые требования предъявляются и к показу педагога. Показываются не образ целиком для подражания, а некоторые детали, штрихи, которые помогают возбудить фантазию, представить какое-то действие персонажа, понять его характерные особенности. В показе участвуют и дети, нашедшие наиболее интересные и убедительные движения для воплощения образа. Лучшие образы творческих работ выбираются и оцениваются, к их анализу обязательно привлекается весь коллектив. Педагог обобщает впечатления и



дополняет ответы, в случае необходимости советует, как исправить те или иные неточности в исполнении движений, отмечает соответствие их воссоздаваемому персонажу. Дети должны чувствовать горячую заинтересованность взрослого в их творческих поисках, желание поддержать, помочь, что в свою очередь порождает у каждого уверенность в своих возможностях. На уроках ритмики прорабатывается всевозможный материал по данному разделу: образные упражнения, драматизация программной музыки, инсценировка песен, пластические миниатюры (11).

Образные упражнения могут рисовать разные картинки: это кошка, сердито выпускающая когти, а затем умиротворенно умывающаяся; птица, плавно взмахивающая крыльями; дождик, усиливающийся, потом затихающий; детские забавы и спортивные развлечения; отдельные трудовые процессы (стирка, вышивание, строительство и т.д.). Указанные упражнения полезны еще и тем, что кроме поставленных в них музыкальных задач и двигательных заданий образной направленности, они способствуют освобождению мышечного аппарата: помогают раскрепостить кисть, снять напряжение в плечевых и локтевых суставах, отработать различную амплитуду движений, формируют правильную осанку. Благодаря яркому музыкальному сопровождению увеличивается эмоциональность, образность мышления.

Более развернутые, сложные по форме, мелодическому и ритмическому изложению музыкальные пьесы могут служить основой для пластических миниатюр, сюжетно-ролевых композиций, этюдов, игр-драматизаций. Инсценировка песен является прекрасным способом передачи в движениях последовательности действий, изложенных в содержании ее текста. Образами для инсценировки могут стать народные песни – динамичные, с легко запоминающейся мелодией, с повторяющимися, как правило, припевом. Многие песни детского репертуара также поддаются инсценировкам.

На уроках народного танца определенное место занимает изучение танцевальных элементов и несложных танцев, которые могут быть использованы в работе с детьми младшего школьного возраста. Танцевальные движения могут включаться и в отдельные упражнения и в игры. Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы способствуют гармоническому развитию личности. Через танец у детей развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается хороший эстетический вкус.

Приобретая знания и навыки в области танца, дети начинают понимать, что каждый танец имеет свои содержания, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо не только запомнить движения и их последовательность, но и мобилизовать воображение, наблюдательность, творческие возможности.

Чтобы заинтересовать детей новым танцем, необходимо дать его общую характеристику, отметить особенности. Полезно провести беседу об особенностях фольклорного творчества данного народа, рассмотреть иллюстрации, знакомящие с костюмами. Необходимо ввести учащихся в мир тех образов, той музыки, под которую они будут танцевать. Плавность вальса, жизнерадостность и веселость польки и галопа, зажигательность и удаль многих народных плясовых мелодий отражаются в движениях этих танцев. Музыка сообщает движениям определенный характер, придает им соответствующую эмоциональную окраску, поэтому большое значение придается ее прослушиванию и разбору (35).

Музыкальное сопровождение к танцу должно быть ярким, выразительным, эмоциональным. Можно предложить ученикам отметить хлопком начало новой части, музыкальной фразы, выделить акценты, прохлопать ритмический рисунок отдельных небольших отрывков и т.д. в процессе разучивания танца нужно неоднократно возвращаться к

содержанию и особенностям прослушанной музыки, помогать учащимся находить оттенки движения, отражающие характер музыки.

Для достижения эффективности обучения необходимо серьезная подготовительная работа. Надо предварительно проработать все танцевальные элементы, составляющие основу данного танца. Разучивать движения следует сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы.

Первостепенную роль играет правильный, четкий, выразительный показ движений педагогом. Это вызовет у учеников желание так же красиво и свободно танцевать. Полезным оказывается показ учеников, грамотно и выразительно танцующих. Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединить их в небольшие танцевальные комбинации, а затем уж работать последовательно над фигурами танца, которые войдут в дальнейшем в единую танцевальную композицию.

Такая предварительная работа совершенно необходима, т.к. если танец будет сразу разучиваться целиком, а не поэтапно, учащиеся будут себя чувствовать неуверенно. Кроме того, без овладения техникой движения невозможно добиться его выразительности. Педагог заранее анализирует, какие ошибки могут встретиться у учащихся при овладении тем или иным движением, находит точные слова для объяснения отдельных деталей, продумывает образные сравнения, четкие, краткие указания. Грамотный показ педагога, сопровождаемый словесными пояснениями, указаниями помогают сделать процесс обучения более сознательным, осмысленным и легким.

При разучивании танцевальных элементов учащиеся могут стоять в свободном расположении (врассыпную) в шахматном порядке по линиям, в кругу или полукруге. Работая со всей группой, необходимо держать в поле зрения каждого ученика, осуществлять индивидуальный подход. Педагог наблюдает за учащимися в процессе занятия, отмечает их успехи, помогает

преодолевать недостатки. С отстающими работает дополнительно, создавая такую обстановку, чтобы у неуверенных в себе возникло желание действовать. Наиболее способные исполнители чаще всего привлекаются к показу и используются в сольных танцах.

Примеры, которые можно применять при индивидуальной работе с учащимися:

- во время исполнения движения педагог встает рядом и своим показом помогает ученику;
- тихонько отзывает ученика в сторону и предлагает посмотреть, как исполняют движения остальные;
- оказывает ученику помощь, например, держит его за руки, раскачивает руки от плеча, поправляет кисти, помогает выше приподнять ногу и т.д.;
- дает подбадривающую оценку по ходу движения, отмечая малейшие успехи;
- ставит отстающего ребенка в пару с хорошо успевающим учеником.

В группе могут встретиться и излишне самоуверенные, хвастливые ученики. Педагог должен воспитывать в них скромность, доброжелательность, внимательное отношение к товарищам. В то же время необходимо всячески поддерживать инициативу, не тормозить развитие более способных бережно относиться к проявлению индивидуальности.

После освоения того или иного танца можно просматривать учеников индивидуально, анализировать исполнительство и затем оценивать его. Полезно привлекать учеников к анализу деятельности товарищей и к самоанализу. При этом внимание обращается не только на грамотность и качество исполнения движений, но и на выразительность, эмоциональность, согласованность с музыкой. Можно предложить ученикам и такие задания: перечислить последовательность движений танца, рассказать о деталях правильного исполнения движения, указать на типичные ошибки, которые могут встретиться при разучивании танца.

Для проведения занятий по народному танцу необходимо иметь просторный класс для движения. В целях более успешного проведения занятий в классе должен быть инвентарь для упражнений с предметами (флажки, мячи, палки, ленты, шумовые инструменты, платки и др.). Форма одежды детей – свободная, не стесняющая движения, но обязательно – чешки, балетки. Стопа ноги должна очень чутко контактировать с полом. Особенно это важно для исполнения ритмических рисунков – двигаться, ступать так, как будто играешь на клавишах, создаешь музыку.

Как правило, в начале года на 1-ое занятие дети приходят с большим желанием заниматься, с горящими глазами, и задача педагога заключается в том, чтобы не разочаровать детей, не отбить у них охоту приходить на уроки ритмики. В этом состоит одно из сложнейших таинств педагога, требующего от него больших знаний предмета и мастерства преподавания.

## 2.2. Организация и методы исследования. Анализ полученных результатов

В опытно-экспериментальной работе приняло участие 20 детей младшего школьного возраста - учащиеся 0-2 классов МОУ СОШ №3 г. Оренбург.

Контрольное тестирование стало основанием для проведения дополнительных занятий по народному танцу. Всего было проведено 16 занятий.

Структура занятий:

- Подготовительная часть (10-20 мин.) включает разнообразные, простые в координационном отношении упражнения (ходьба, бег, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения). Комплекс упражнений для первой части урока определялась его задачами и содержанием.

- Основная часть урока (от 40 до 50 мин.) содержит комплекс

упражнений у станка и на середине зала, включающий элементы русской народной пляски. Таким образом, в основной части занятий включались упражнения народной хореографии.

- Заключительная часть урока (10-20 мин.) включает упражнения для постепенной нормализации двигательной активности учащихся и восстановления дыхания.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в течение 2х месяцев два раза в неделю по 1 часу. В каждой группе был определен исходный уровень физического и психического здоровья детей младшего школьного возраста. Далее определялась осанка и сводчатость стопы.

В начале опытно-экспериментальной работы, тестирование показало, что физическое развитие детей было невысоким. Из 20 детей у 3х девочек (15%) и 4х мальчиков (20%) выявлены начальные стадии нарушений осанки и сводчатости стопы, и практически у половины (45%) были обнаружены определенные признаки отставания в физическом развитии (низкий уровень развития физических качеств, преимущественно гибкости, силы, быстроты, выносливости).

На констатирующем этапе показано, что в начале занятий у 7 детей (35 %) наблюдался низкий уровень развития физических качеств, у 7 детей (35 %) - средний уровень и у 6 детей (30 %) – высокий уровень (таблица 1).

Таблица 1

Сводная таблица по определению уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста

| Качественный показатель | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|-------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| В единицах              | 6               | 7               | 7              |
| В процентах             | 30              | 35              | 35             |

Наглядно полученные данные представлены на рисунке 1.

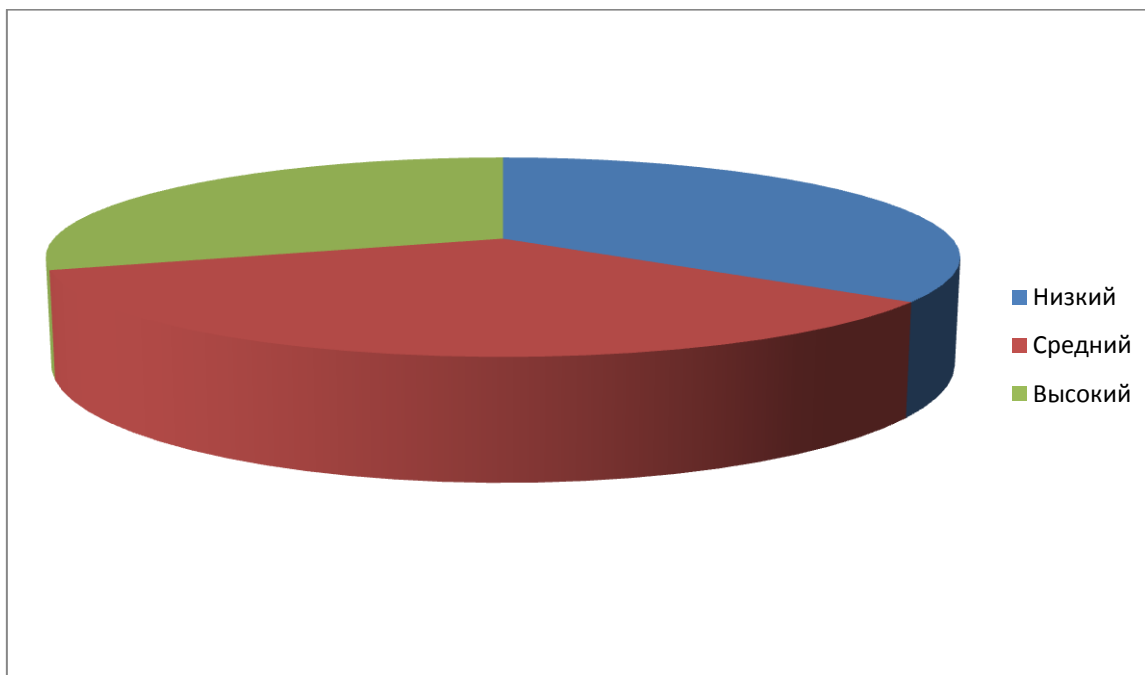


Рис. 1. Уровни развития физических качеств детей младшего школьного возраста (1 этап)

Таким образом, обобщая все данные можно сделать вывод о том, что уровень развития физических данных у детей находится на среднем и низком уровнях на констатирующем этапе исследования.

В ходе опытно-экспериментальной работы проводилась коррекция осанки и плоскостопия в группе с использованием различных методов и средств на занятиях народного танца. Также было проведено тестирование физических качеств детей младшего школьного возраста посредством контрольных упражнений, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Полученные результаты подвергались статистической обработке.

Опытно-экспериментальная работа показала, что занятия народным танцем способствуют более позитивному физическому развитию. Более того, проведенная коррекционная гимнастика поспособствовала более выраженному оздоровлению детей. Поэтому в итоге опытно-экспериментальной работы произошли существенные изменения: нарушения осанки уже не наблюдались, а лишь у двух детей сохранились признаки

плоскостопия.

Контрольный этап опытно-экспериментальной работы показал, что лишь у 3х детей (15 %) наблюдался низкий уровень развития физических качеств, у 4х детей (20 %) – средний уровень и у 13 детей младшего школьного возраста (65 %) - высокий уровень развития физических качеств (таблица 2).

Таблица 2

Сводная таблица по определению уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста

| Качественный показатель | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|-------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| В единицах              | 13              | 4               | 3              |
| В процентах             | 65              | 20              | 15             |

Наглядно полученные данные представлены на рисунке 2.

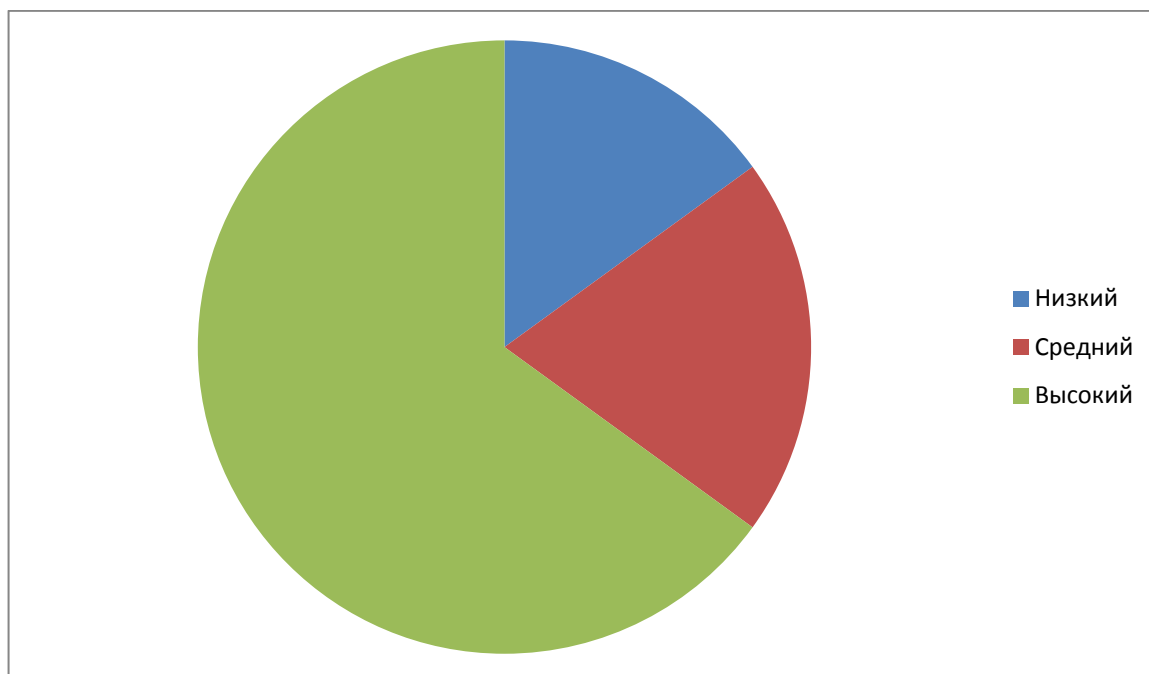


Рис. 2 Уровни развития физических качеств детей младшего школьного возраста (2 этап)



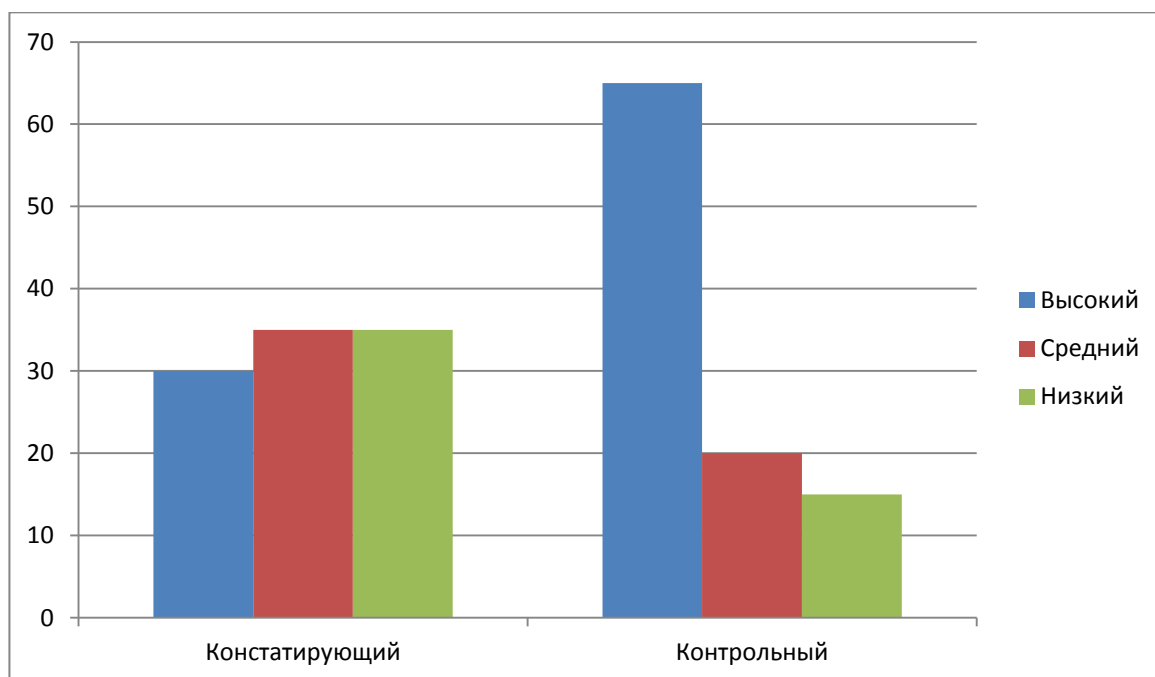
Обобщая полученные данные, отмечаем, что детей с высоким уровнем развития физических качеств детей младшего школьного возраста увеличилось на 35%. Количество детей младшего школьного возраста с средним уровнем уменьшилось на 15%, что также является положительным показателем проведенной работы. Количество детей с низким уровнем развития физических качеств уменьшилось на 20%. (табл.3).

Таблица 3

Сравнительная таблица по определению уровня развития физических качеств детей младших школьников

| Этап           | Уровни развития познавательной компетенции |    |                 |    |                |    |
|----------------|--|----|-----------------|----|----------------|----|
|                | Высокий уровень                            |    | Средний уровень |    | Низкий уровень |    |
|                | Чел.                                       | %  | Чел.            | %  | Чел.           | %  |
| констатирующий | 6  | 30 | 7               | 35 | 7              | 35 |
| контрольный    | 13   | 65 | 4               | 20 | 3              | 15 |

Наглядно данные представлены на рисунке 3



Таким образом, нами доказана эффективность занятий народной хореографией, как в гармонизации физического развития, так и в формировании двигательных качеств.

Опытно-экспериментальная работа показала, что учащиеся 0-2 классов:

- имеют навык сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;
- умеют координировать работу головы, корпуса, рук и ног;
- увеличилась гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок и мышц;
- значительно улучшились темпо-силовые показатели у всех детей;
- знают основы правильного дыхания при движении;
- освоили хореографическую нумерацию точек класса, знают основные направления движения, умеют использовать пространство класса относительно зрителя;
- сохраняют высокий уровень двигательной активности на протяжении всего урока.

На основании критериев музыкально-ритмического (слух, ритм) и эмоционального (пластическая передача характера и настроения музыки, положительное влияние уроков на эмоциональное состояние учащихся) развития мы можем сделать вывод, что учащиеся:

- знают, что любое танцевальное движение исполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки;
- могут определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;
- умеют распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный и т.д.);
- получают удовольствие от занятий танцем.

В результате проведенной опытно-экспериментальной работы были сделаны выводы, что уроки хореографии оказывают значительное влияние на физическое развитие ребенка.

#### Выводы по второй главе

Обязательное использование всех методов и приемов педагогики, возрастной психологии, методики преподавания народного танца и личностных качеств самого педагога – неотъемлемая составляющая эффективной деятельности преподавателя, которая будет приносить ожидаемые результаты. Только владея такой информацией, педагог может своевременно отслеживать результаты и влиять на процесс обучения.

Определив основные методы и приемы методики преподавания народного танца у детей младшего школьного возраста, выявляется, что эти знания и умения влияют на результативность и эффективность преподавания, выстроив их в строгую систему, можно добиться поставленных перед собой целей и задач, а, следовательно, успешно воспитывать гармоничную личность, обладающую необходимыми знаниями, умениями и навыками.

В ходе опытно-экспериментальной работы проводилась коррекция осанки и плоскостопия в группе с использованием различных методов и средств на занятиях народного танца. Также было проведено тестирование физических качеств детей младшего школьного возраста посредством контрольных упражнений, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Полученные результаты подвергались статистической обработке.

Опытно-экспериментальная работа показала, что занятия народным танцем способствуют более позитивному физическому развитию. Более того, проведенная коррекционная гимнастика поспособствовала более выраженному оздоровлению детей. Поэтому в итоге опытно-экспериментальной работы произошли существенные изменения: нарушения осанки уже не наблюдались, а лишь у двух детей сохранились признаки плоскостопия.

Контрольный этап опытно-экспериментальной работы показал, что лишь у 3х детей (15 %) наблюдался низкий уровень развития физических качеств, у 4х детей (20 %) – средний уровень и у 13 детей младшего школьного возраста (65 %) - высокий уровень развития физических качеств.

Таким образом, доказана эффективность занятий народного танца, как в гармонизации физического развития, так и в формировании физических качеств, необходимых для успешного овладения детьми, занимающихся в системе дополнительного образования хореографией, сложными танцевальными движениями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ литературных источников показал, что в основе развивающего воздействия физических упражнений лежат физиологические механизмы тренирующего и оздоравливающего эффекта движений.

Танцевальная деятельность в младшем школьном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Известно, что танец благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.

Для успешного овладения танцевальными движениями младшим школьникам важно их гармоничное физическое развитие. Занятия танцем способствуют более гармоничному физическому развитию. Однако, часто дети нуждаются в коррекции двигательных качеств. В данной работе нами рассматривается физическое развитие детей средствами народного танца.

Несмотря на неодинаковую скорость созревания различных функций, развитие организма происходит гармонично. Каждый возраст при этом является обязательным условием последующих возрастных изменений и создает необходимые возможности адаптации к действительности. С этих позиций совершенно неправомерно рассматривать отдельные периоды детства как неполноценные, несовершенные. Следует понимать, что без изменений жизненных функций на этом этапе онтогенеза характеристики взрослого организма не могут быть достигнутыми.

Нормальное физическое развитие у детей в младшем школьном возрасте возможно только при условии правильного питания, соблюдения режима сна и отдыха, мотивации для сохранения собственного здоровья, занятий любимым видом спорта, по возможности на свежем воздухе. Важной особенностью физического развития является не только определение всех его возрастных изменений, но и учета диалектического взаимодействия наследственных, социальных и социально-экологических факторов.

Народный танец – один из древнейших видов фольклора, тесно связанный с жизнью и бытом народа. Народный танец – народное танцевальное искусство, представленное в виде народного самодеятельного или постановочного сценического танца. Для мужской пляски характерны удаль, широта души, юмор; женский танец отличается плавностью, величавостью, лёгким кокетством. Народные танцы являются неотъемлемой частью национальной культуры.

Движения народного танца являются обобщённым выражением бытовых и ритуальных движений человека. Они образно воплощают трудовой процесс, ритуальные действия, поэтические символы, сложившиеся в культуре того или иного народа. Лексика народного танца представляет собой наиболее сконцентрированную форму телодвижений с ярко выраженным национальным колоритом. По лексике можно определить какому региону, области, району, селу принадлежит танец. Лексика в народном танце бывает образная, естественно-пластическая, традиционная.

Таким образом, формирование танцевальной техники невозможно без правильно построенного учебного процесса. В первую очередь, необходимо планировать тематику каждого отдельного урока.

В процессе работы были определены минимальный (дающий общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие и способствующий оздоровлению ребёнка) и оптимальный (позволяющий говорить о начале формирования танцевальной культуры) набор движений народного танца, которые могут усвоить учащиеся в условиях ограниченного времени и которые смогут наиболее повлиять на постановку корпуса, рук, ног, головы ученика, научить приёмам правильного дыхания, развить свободу и грациозность движений, улучшить их координацию.

В практической части работы нами рассмотрены методы, формы, средства народного танца и организация занятий с использованием коррекционной гимнастики, а также изложены их содержание.

Контрольное тестирование стало основанием для проведения

дополнительных занятий по народному танцу.

В ходе опытно-экспериментальной работы проводилась коррекция осанки и плоскостопия в группе с использованием различных методов и средств на занятиях народного танца. Также было проведено тестирование физических качеств детей младшего школьного возраста посредством контрольных упражнений, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Полученные результаты подвергались статистической обработке.

Опытно-экспериментальная работа показала, что занятия народным танцем способствуют более позитивному физическому развитию. Более того, проведенная коррекционная гимнастика поспособствовала более выраженному оздоровлению детей. Поэтому в итоге опытно-экспериментальной работы произошли существенные изменения: нарушения осанки уже не наблюдались, а лишь у двух детей сохранились признаки плоскостопия.

Контрольный этап опытно-экспериментальной работы показал, что лишь у 3х детей (15 %) наблюдался низкий уровень развития физических качеств, у 4х детей (20 %) – средний уровень и у 13 детей младшего школьного возраста (65 %) - высокий уровень развития физических качеств.

Проведенное исследование позволяет нам сделать следующие выводы:

1) Интенсивные нагрузки на занятиях хореографии с одной стороны способствуют гармонизации физического развития, но с другой - могут стать причиной нарушения осанки. В такой ситуации важна роль народного танца как основного фактора развития физических качеств у детей.

2) Разработанная система упражнений способствует повышению уровня физического развития учащихся. Более того, проводимые занятия народным танцем способствуют более выраженному оздоровлению детей.

Таким образом, доказана эффективность занятий народного танца, как в гармонизации физического развития, так и в формировании физических качеств, необходимых для успешного овладения детьми, занимающихся в

системе дополнительного образования хореографией, сложными танцевальными движениями.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Барышникова Т. Основы хореографии. - М., 2001. - 272 с.
- 2 Безруких М.М. и др. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка). - М.: ИЦ «Академия», 2002. - С. 393-398.
- 3 Безуглая Г.А. Координация музыкального и хореографического материала в процессе осуществления музыкального сопровождения урока классического танца // Вестник академии русского балета имени А.Я. Вагановой. - №7, 1999.-е. 142-151.
- 4 Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. - М., 1966. - 349 с.
- 5 Борисов-Дрондин А.Н. Танец классический: терминология и пластическая структура элементов экзерсиса //Учебно-методическое пособие. - Самара, 2003.
- 6 Ваганова А.Я. Основы классического танца. - М., 1984. - 342 с.
- 7 Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: «Академия», 2002
- 8 Васильев О.С. Этнофитнес и культура движения // Современные эстрадные танцы, № 1 (13), 2003. - С 42-43.
- 9 Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, - 2000г.
- 10 Грибанова М.А. Упражнения для развития выворотности в начальных классах// Вестник академии русского балета имени А.Я. Вагановой - № 6, 1998.-С. 23-27.
- 11 Дубских Т.М. Народно-сценический танец как особый вид социокультурной деятельности / Т.М. Дубских. - М.: Просвещение, С .175-186.
- 12 Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -444 с.

- 13 Иваницкая И.Н. Двигательная активность и здоровье детей. - М.: Медицина, 1987. - с. 27-29.
- 14 Иваницкий М.Ф. Анатомия человека с основами динамической и спортивной морфологии. - М., 1985.
- 15 Козлова, В.И. Физиология развития ребенка: Учебное пособие /В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. - М.: Терра-спорт, 2008.
- 16 Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. - Л., 1986.
- 17 Крутецкий В.А. Возрастная психология. – М., 1984 с.45 Минск; Польша, 2007.
- 18 Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: ФИС, 1984.
- 19 Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. - М., 1979.
- 20 Макарова Г.А. Спортивная медицина. - М.: Советский спорт, 2002.
- 21 Матюгин И.Ю. Школа эйдетики. Развитие памяти, образного мышления, воображения. - М., Изд-во Эйдос, 1997.
- 22 Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. В 3 кн. - Т. 3. - М.: ВЛАДОС, 2000. - с. 143.
- 23 Пидкасистый П.И. Педагогика. - М., -Педагогическое общество России. - 1998.
- 24 Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика. - М.: Педагогика, 1976.
- 25 Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. - М.: Медицина, 1996.
- 26 Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. - М.: Просвещение, 1986. - 192 с.
- 27 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М., 2008.
- 28 Тарасова, Н.Б. Теория и методика преподавания народно-

сценического танца: учеб. пособие / Н.Б. Тарасова. - СПб.: ИГПУ, 1996.

29 Фомин Н.А. Физиологические основы физического воспитания. - М., 1981.-с. 44-45.

30 Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия. - М., 2004. - с. 64-69.

31 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2001. - с. 175-178.

32 Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 1995. - с. 48-54

33 Шамина Л. Работа с самодеятельным коллективом. - М.: Музыка, 1983. - 184 с.

#### Электронные ресурсы

34 Формирование моторно-двигательных функций детей 6-7 летнего В03расТа//<http://komkur.info/kultura-i-dosug/za-sohranenie-tradicij—30-1-2008/>

35 Шамин А.Н. Народно-сценический танец как средство физического совершенствования //[http://www.admhmao.ru/culture/naz\\_kult.htm](http://www.admhmao.ru/culture/naz_kult.htm)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Основные упражнения экзерсиса, влияющие на физическое развитие детей и их коррекцию

Для танца типично осмысленное отношение к событиям жизни, и если иллюстративные моменты встречаются, то лишь как обдуманый прием. Конечно, танцоры пользуются элементами, имитирующими, к примеру, походку, полеты, повадки гусаков и гусынь.

Поэтому начальным этапом изучения танцевальных движений будут специальные упражнения.

Характерный танец в современном сценическом виде во многом тесно связано классическим. Часть упражнений характерного танца родились в результате заимствований и переделок тренажа классического танца. Это совершенно естественный процесс, так как классический танец, в свою очередь, строился, пользуясь элементами народного танца.

Медленные движения характерного танца, как правило, ближе к классике, быстрые — дальше от нее. Характерный танец изобилует различными движениями.

В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом танце. Однако эти позиции выполняются несколько иначе, а именно, менее выворотно, чем в классике.

Кроме того, в народно-сценическом танце возможны не только выворотные позиции ног, но также:

- параллельные II и IV позиции, в которых носки обеих ног направлены вперед;
- обратные I и II позиции, в которых носки обеих ног направлены внутрь, т. е. один к другому;
- в народно-характерном танце принята VI позиция ног, описание которой дается ниже.

Первая позиция — пятки сомкнуты, носки равномерно, т.е.

симметрично, разведены в стороны

Первая обратная позиция — ноги равномерно разведены в стороны, носки сомкнуты, пятки разведены

Вторая позиция — одна нога отставлена в сторону на расстояние стопы от другой, пятки направлены одна к другой носки равномерно разведены в стороны.

Вторая параллельная позиция — одна нога находится на расстоянии с стопы от другой, обе стопы расположены параллельно, носками вперед

Вторая обратная позиция — одна нога находится на расстоянии стопы от другой, носки направлены внутрь, пятки равномерно разведены в стороны.

Третья позиция — пятка одной ноги поставлена спереди к середине стопы другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

Четвертая позиция — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, пятка одной ноги находится против носка другой ноги, носки равно равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает права то правая, то левая нога.

Четвертая параллельная позиция — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, носки направлены вперед.

Пятая позиция — пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

Шестая позиция — обе стопы расположены рядом, параллельно одна другой и сомкнуты, так что носок соприкасается с носком, пятка с пяткой, носки направлены вперед.

Положение стопы и подъема.

Подъем вытянут, т. е. стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

Подъем не вытянут (сокращен), т. е. стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.

Подъем свободен.

Подъем скошен, т. е. стопа повернута тыльной стороной наружу, внешняя сторона стопы опущена, внутренняя сторона поднята.

Позиции и положения рук.

Позиции рук соответствуют позициям классического танца: исходная позиция — направление рук вниз, первая позиция — направление рук вперед, вторая позиция — направление рук в стороны, третья позиция — направление рук вверх.

Положения рук в противоположность позициям рук чрезвычайно разнообразны и разнохарактерны. По своему характеру положения рук могут быть разделены на следующие виды:

- простые положения, где руки расположены симметрично, т. е. одна так же, как другая
- сложные положения, где расположение одной и другой руки различно;
- комбинированные положения, где одна рука находится в одной из основных позиций, другая в другой позиции или в одном из ранее описанных простых положений.

Движения кисти:

- Кисти сгибаются в запястье (в лучезапястном суставе), принимая следующие положения.
  - кисть отогнута (разогнута).
  - Кисть прямая.
  - Кисть опущена (несколько согнута).
  - Кисть сброшена (сильно согнута).
  - Кисть приподнята.

Приседание (РИе)

Упражнение 1. Исходное положение — ноги в I позиции; левая рука на палке, правая свободно опущена вниз. Раз — стоять неподвижно

Два — поднять правую руку вперед и провести в сторону на уровне

талии, повернув кисть ладонью вверх.

Одновременно немного повернуть голову вправо и слегка наклонить ее к правому плечу.

Три — приподнять правую руку, провести немного вперед и опустить на талию, талию повернув кисть ладонью внутрь. Одновременно повернуть голову в исходное положение.

1-й такт. Раз — сделать *demiplié*; Два — вытянуть колени. Три — сделать *demiplié*; и одновременно поднять правую руку в 1-ю позицию.

Четыре — вытянуть колени и одновременно открыв правую руку во 2-ю позицию.

2-й такт. Раз — сделать *demiplié*. Два — сделать *grandplié* и согнуть корпус влево (голова повернута влево и наклонена к левому плечу). Одновременно опустить правую руку, провести ее перед собой влево и, немного согнув, поднять до уровня талий (кисть согнута ладонью наружу - пальцами вниз).

На примере этих упражнений мы показываем поэтапное овладение основными танцевальными движениями.

В дальнейшем усложнение движений зависит от мастерства педагога и успехов воспитанников.

Важно, чтобы все упражнения проводились с музыкальным сопровождением с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм.