



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

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

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

Проверка на объем заимствований:

60,63 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована не рекомендована

« 30 » 12 2017 г.

зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-407-115-3-2Кст
Тогаева Маншук Сайлаубековна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Юнусова Е.Б. Юнусова Е.Б.

Челябинск
2017

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. РОЛЬ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	9
1.1. Становление системы преподавания танцев в учебных заведениях	9
1.2. Влияние занятий хореографией на особенности развития детей.	17
1.3. Педагогические принципы обучения хореографии.....	21
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЯ И ЗДОРОВЬЕ» КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	26
2.1. Актуальность практической разработки программы «Хореография и здоровье».....	26
2.2. Содержание программы «Хореография и Здоровье» для учащихся 1 класса.....	30
2.3. Игровой ритмико-танцевальный комплекс на занятиях с детьми младшего школьного возраста.....	42
2.4. Исследование результативности реализации программы «Хореография и Здоровье» в школе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современная школа должна ориентироваться на подготовку человека, способного к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору к самообразованию и самосовершенствованию. Поэтому образовательный процесс в школе должен быть направлен на разноплановое развитие ребенка – нравственное, физическое, эмоциональное, на раскрытие его творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность, то есть всего того, что относится к индивидуальности человека.

На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остается искусство. Среди многих видов искусств хореография является наиболее действенным и доступным средством воспитания. Результативность воспитания средствами хореографии обусловлена тем, что танец изначально объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений.

Кроме этого, систематические занятия хореографией способствуют укреплению психо-физического здоровья в целом: формируют правильную осанку, снижают уровень гиподинамии, снимают перегрузки. Через танцевальное творчество развивается креативность, дети становятся более эмоциональными, у них вырабатывается настойчивость, сила воли, коллективизм, художественный вкус и эстетическое отношение к жизни.

В настоящее время хореографическое творчество самое распространенное направление различных учреждений дополнительного образования, как государственных, так и негосударственных, коммерческих – Дворцы школьников, Дома детского и юношеского творчества, Центры развития детей, Школы искусств, хореографические школы и студии. Однако данные формы и виды дополнительного

образования не способны охватить всех учащихся. Многие дети хотели бы заниматься в танцевальных коллективах, но не могут сделать этого или из-за территориальной отдаленности, или из-за занятости родителей, или из-за высокой оплаты за обучение. Решить эти проблемы общедоступности могут занятия хореографией непосредственно в школе.

В последние годы наблюдается тенденция к расширению использования хореографического искусства в общеобразовательных школах. Положительную роль сыграл в этом вопросе переход на 5-дневную учебную неделю, что позволило значительно расширить факультативную работу с учащимися и привлечь в школу педагогов-специалистов, в нашем случае, хореографов.

Одной из причин усиленного внимания к хореографии является беспокойство здоровьем детей. Уменьшение двигательной активности, неправильное питание, загруженность учебной программы ведет к ухудшению здоровья, быстрой утомляемости, нервным срывам, росту хронической патологии и т.д. Особого внимания требуют младшие школьники, они быстрее всего теряют здоровье.

Таким образом, проблемы здоровья детей становятся приоритетными, что обуславливает актуальность вопроса введения предмета «Хореография» в школьное расписание как третьего урока физкультуры.

На сегодняшний день существование хореографии в школе проходит в следующих традиционных организационно-педагогических формах:

- 1) хореография как обязательная дисциплина курса художественно-эстетического направления;
- 2) специализированные классы;
- 2) организация хореографического кружка, коллектива, ансамбля.

И здесь мы встречаем ряд проблем.

Программой современной школы не предусмотрены уроки хореографии. В начальных классах введена дисциплина «Искусство», но

она объединяет только музыку и живопись. Предмет «Искусство» с включением хореографии проводится в Назарбаев интеллектуальных школах, но таких школ единицы (одна школа в крупном городе). В качестве обязательного предмета введены занятия танцем (ритмикой, музыкальным движением) с терапевтической целью только в коррекционных классах.

В основном уроки ритмики и хореографии проводятся в начальном звене по согласию родителей на договорной (платной) основе как дополнительная факультативная дисциплина. При этом хореограф должен учитывать, что уроки танца в школе отличаются от занятий в хореографическом кружке. Главное отличие в интеграции всех направлений танца – классического, народного, современного. Кроме того, на урок хореографии в школе приходит весь класс без учета способностей и желания детей. И все это в условиях ограниченного времени: обычно - 45 минут один раз в неделю.

В специализированные классы приводят детей, ориентированных на обучение. Как правило, запись в такие классы проходит с обязательным просмотром каждого ребенка на выявление его физических данных, необходимых для освоения хореографии. С одной стороны, педагогу легче работать с заинтересованными детьми, а с другой стороны, это всего один класс (20-25 человек), т.е. не решается проблема массового охвата детей.

Самой распространенной формой существования хореографии в школе остается хореографический кружок или ансамбль, где в соответствии с возрастными особенностями из учеников школы формируются группы ансамбля. Хореографический коллектив в этом случае – не самостоятельная творческая структура, он обязательно включен в работу всей школы, а каждый участник ансамбля – это, прежде всего, ученик школы. Поэтому планирование учебных занятий, репетиций, концертных выступлений ведется в согласии с общешкольной работой. Это отличает школьный хореографический коллектив от коллектива, к

примеру, дома культуры. К сожалению, пока во многих общеобразовательных школах нет специально оборудованных классов для занятий танцами, нет музыкальной аппаратуры, костюмов. В распоряжении хореографа – актовый или спортивный зал.

Осложняет положение и позиция администрации школ, учителей, когда занятия хореографией считают развлечением. В обязанности руководителей коллективов входит постановка композиций к школьным мероприятиям, а основная задача хореографа заключается в «натаскивании» учащихся к исполнению разовых танцевальных номеров. При этом забывается воспитательная роль хореографии.

Еще одна проблема связана с недостаточностью специальной литературы, раскрывающей особенности ведения уроков в общеобразовательной школе. В основном, все учебно-методические пособия направлены на организацию учебно-воспитательного процесса хореографических коллективов системы культуры и дополнительного образования. Программы предметов «Ритмика», «Танец» для школ разрабатываются педагогами и апробируются в своих же школах.

Таким образом, можно выделить противоречие между осознанной потребностью введения уроков хореографии в школе как дополнительной возможности гармоничного развития ребенка и отсутствием программно-методического обеспечения предмета «Хореография» для общеобразовательной школы.

Данное противоречие актуализирует значимость проблемы более широкого применения хореографии в учебном плане школы. Этим и обусловлен выбор темы исследования «Специфика работы педагога-хореографа в общеобразовательной школе».

Цель исследования: раскрыть специфику работы педагога-хореографа в общеобразовательной школе.

Объект исследования: детское хореографическое творчество в системе общеобразовательной школы.

Предмет исследования: работа педагога-хореографа с детьми младшего школьного возраста в общеобразовательной школе.

Гипотеза исследования:

1) работа педагога-хореографа в общеобразовательной школе будет востребована при условии введения уроков хореографии как обязательного учебного предмета, расширяющего возможности физического и эмоционального развития детей;

2) освоение образовательной программы по хореографии в школе будет более результативным при условии определения оптимального и доступного содержания учебного материала в соответствии с возрастными психическими и физическими особенностями детей.

Задачи исследования:

-изучить психолого-педагогическую, методическую и специальную литературу по проблеме исследования;

-обосновать проблему преподавания хореографии в школе и работу педагога-хореографа;

-выявить развивающий потенциал хореографии, его роль и место в системе воспитания и обучения детей;

-раскрыть особенности методики работы педагога-хореографа на уроках хореографии в общеобразовательной школе;

-разработать программу «Хореография и здоровье» для учащихся 1-го классов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме исследования, обобщение педагогического опыта, наблюдение.

Методологическую основу исследования составили философские труды Я.А. Коменского, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского; труды психологов Л.С. Выготского, А.Н. Зеньковского; работы культурологов А.И. Арнольдова, Е.И. Смирновой; педагогические работы Н.К. Баклановой, А.Л. Карамышева. В разработку проблем

художественного воспитания средствами искусства внесли свой вклад: А.П. Ершова, В.А. Разумный, С.Т. Шацкий и др. Различным аспектам хореографической деятельности посвящены исследования: С.Б. Жукеновой, Л.Д. Ивлевой, А.Г. Чурашова, Е.В. Коноровой, Е.Б. Юнусовой. Заслуживают внимания статьи В.Н. Нилова, в которых раскрывается авторская концепция взаимодействия общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материалы исследования могут быть использованы студентами, учителями, педагогами дополнительного образования в практической деятельности.

База экспериментально-практической работы – средняя школа № 4 города Астана, учащиеся 1-2 классов.

Структура исследования: две главы, введение, заключение, список используемой литературы.

ГЛАВА 1. РОЛЬ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Становление системы преподавания танцев в учебных заведениях

Искусство хореографии – явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку. История становления хореографического искусства - это результат эволюции человеческой культуры, социальных особенностей каждого времени; это история народного танцевального искусства, практической деятельности педагогов-хореографов и исполнителей различных эпох и народов. (5)

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Хореография влияет на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствует тело человека физически, через музыку влияет на духовное воспитание. Тем самым, хореография помогает человеку стать более уверенным, дает стимул к развитию и самосовершенствованию.

К танцу, как к универсальному средству воспитания гармоничной личности, человечество постоянно обращалось на разных этапах своего развития. Аспекты эстетического воспитания заложены в музыкальном художественном образе, который выражен в танцевальных движениях. Это, в свою очередь, способствует развитию нравственной, эстетической, коммуникативной, информативной и психофической сфер человека. (32)

Описание танцев мы можем встретить у Аристотеля, в трагедиях Эсхила, Софокла, Еврипида, в комедиях Аристофана. Ключевым понятием культуры античности была калокагатия - гармония тела и духа, что делало человека подобным богам. В произведениях Платона «Государство» и

«Законы» центральная роль в деле воспитания совершенных граждан отводилась музыкальному искусству – музыкально-поэтическому и танцевальному творчеству.

На взаимодействии искусств была построена теория «свободного танца» Айседоры Дункан. Она придавала огромное значение музыке в танце, учила двигательной импровизации на основе звучащего музыкального произведения.

Э. Жак-Далькроз все свое творчество посвятил воспитательному воздействию ритма, он даже открыл специальную школу - «Институт ритма». Он считал, что объединяющая, созидательная сила ритма способствует развитию творческих начал человека, развивает такое специфическое качество, как «ритмическая дисциплина», открывая в нем новые возможности для самовыражения и творческого общения со всеми участниками процесса.

Выдающийся педагог Л.Н. Алексеева создала систему, где «органическая связь музыки и движения воздействует не только на слух и чувства человека, но через движения активно охватывает и все его психофизическое существо». (12, 28)

Мы увидели, что в каждой теории на практике подтверждаются возможности использования воздействия танцев на общее развитие личности, ее физическое, эстетическое и духовное становление за счет выразительных свойств танца. И теоретики, и практики считали танец средством самореализации, самовыражения личности, дающее веру в собственные силы и раскрывающее возможности человека.

Данная установка объясняет факт обязательного обучения танцу в различных учебных заведениях в течение длительного исторического периода. Так, в России с XVII века до второго десятилетия XX века балльная культура требовала хореографических знаний, которым обучались с детских лет. В то время танцы представляли собой организационные формы общественных и светских встреч, это были формы отдыха, где

общались представители разных поколений. Танцы были и частью календарных ритуалов, которые являлись общими и для дворянской среды, и для простого народа.

В это время популярна такая форма как бал. Посещение балов было обязательным, поэтому танцевать тоже должны были все, это становилось обязательной нормой для всех приходящих на бал. Бальная культура способствовала решению важных в обществе вопросов социализации и воспитания молодого поколения. Бал предполагал свой этикет и правила. Это касалось внешнего вида – на балу необходимо было выглядеть безупречно, а также манер поведения – нужно следить за каждым своим движением и словом, сохранять естественность, веселье в рамках дозволенности, доброжелательность к окружающим.

Бальной культуре, этикету, науке бального общения учились. Для этого во всех дворянских семьях преподавался танец. Танец служил средством передачи старых и формирования новых правил этикета и моральных норм поведения в обществе, которые передавались из поколения в поколение. Если человек умел танцевать, о нем говорили, как о воспитанном и образованном человеке. Умение танцевать говорило о сословной принадлежности человека, могло оказать влияние на его статус в обществе, выстраивание карьеры и изменение в личной жизни. (42)

В целом в общественном сознании танец воспринимался как важное средство обучения «благородным» манерам, физического развития, духовного и эстетического воспитания. Танец был обязательным составным элементом домашнего обучения. В женском образовании танец был средством воспитания учтивости, красоты и грации девушек – будущих жен и матерей, а также тех, кто мог бы зарабатывать себе на жизнь в качестве гувернанток и воспитательниц.

Как обязательный предмет танец включался в образовательную программу в основном в закрытых учебных заведениях, где учились лица высших сословий. Важная роль отводилась формированию общепринятых

норм поведения в обществе. Иными словами, задачи преподавания не ограничивались одним только «научением» первичной «грамматике танца» – позициям ног, положениям рук и корпуса, отдельным шагам и движениям, определенным салонным танцам. Обучение рассматривалось значительно шире. Оно включало обязательный этикетный набор приемов поведения и манер хорошего тона, упражнения на физическое развитие (походка, осанка, выносливость, дыхание) и эстетическое (чувство ритма, художественный вкус, чувственное восприятие и переживание образа и т.д.). Обучение танцам было направлено на развитие духовного начала в человеке – гармонию тела и души. Поэтому на уроках говорили об истории танца, о его благоприятном воздействии на личность, о связи танца с нравственными помыслами и поведением. (42)

Начиная с XVIII века в России успешно развивалось профессиональное хореографическое искусство – работали театры, открылись балетные школы. Поэтому в закрытых учебных заведениях уроки хореографии преподавали профессиональные учителя танцев или сами артисты балета. Процесс обучения шел по всем правилам профессионального хореографического образования.

Точных сведений об обучении танцам в то время почти не сохранилось, нет практически и информации о том, по каким программам преподавали, какова была методика преподавания. Известно, что танец делился на салонный (бальный) и театральный (сценический). Изучение салонного танца предполагало изучение необходимых навыков для исполнения танцев в быту: на балах, танцевальных вечерах, маскарадах, включая домашние праздники и увеселения. «Театральное танцевание» готовило для участия в балетах.

Методики обучения по этим двум направлениям были схожими. В основе программы было изучение таких бальных танцев как менуэт, полонез, контрданс. Уроки основывались на принципах последовательного изучения фигур танца, движений, композиционных переходов и

построений. Движения изучались по принципу «от простого – к сложному». В начале обучения уделялось большое внимание на исправление природных физических недостатков фигуры, на выработку правильной осанки, особенно у детей. По завершении обучения проводился экзамен, на котором учащиеся должны были продемонстрировать не только умение танцевать, но и изящность исполнения, навыки поведения, общения, правильные манеры.

В учебных заведениях открытого типа (лицеи, гимназии, училища) большинства провинциальных городов обучение танцам было более демократично и ограничивалось задачами обычного «научения» простейшим элементам «танцевальной грамматики» и модных танцев, танцевального этикета, формирования правильной осанки. Преподавали танец часто учителя-непрофессионалы. Они использовали собственные методики, составляли учебные пособия, в которых было много ошибок в терминологии и переводе, неточностей при описании даже самых простейших фигур и движений. (27)

История сохранила немногие пособия по обучению танцам, которые можно отнести к методической литературе. Следует отметить труды Н.Л. Гавликовского, И. Кускова, Ж.Ж. Новерра, А.Я. Цорна и др. В них указывалось на роль обучения танцам в общем развитии личности, делались попытки дать обобщенное, целостное представление о процессе обучения танцам, его целям и задачам. Авторами выделялись закономерности, основные принципы преподавания, частные правила, которые могли стать базой для практического руководства. При описании того или иного танца приводились сведения из истории танца, делались графические зарисовки композиционного построения фигур и отдельных положений, поз танцующих. Пособия могли быть написаны в форме диалога учителя с учениками, в форме писем к читателю или поучительных бесед. Такая литература имела воспитательное значение, поскольку в ней достаточное внимание уделялось вопросам поведения в

обществе, воспитания хороших манер, духовно-нравственному становлению личности, философского осмысления танца, его возможностям для самосовершенствования.

Во второй половине XIX века и особенно в начале XX века активное развитие получает движение за физическое совершенствование тела. Начинают развиваться такие направления как ритмика, гимнастика, «свободный танец». Характерной особенностью данного времени является то, что танец становится доступным всем и каждому, то есть танцевальное искусство становится частью массовой, демократической, а не только элитарной культуры. Сторонники эстетических концепций данного периода были убеждены, что каждый человек может танцевать, и для этого не нужна обязательная хореографическая подготовка. Главным достоинством массового свободного демократического танца была идея самовыражения. Данные эстетические концепции отличались от многих именно своим гуманистическим пафосом, а не особой хореографией или совершенной техникой танца. (42)

В 20-е годы XX века разрабатываются программы ритмического воспитания для детских садов, музыкальных школ, театральных училищ и институтов, консерваторий, а также лечебных заведений. В создании системы ритмики для детей младшего школьного возраста участвовали Т.С. Бабаджан, М.А. Румер, Н.А. Метлов, позднее А.В. Кенеман, Н.А. Ветлугина, С.Д. Руднева и другие. Неоценимый вклад в развитие хореографического воспитания внесла Е.В. Конорова, создатель программ по ритмике для детей и автор методических пособий. (43)

Поскольку в данный период еще не сложилась система подготовки педагогов-хореографов, основную массу руководителей детской танцевальной самодеятельности в школе составляли профессиональные артисты, педагоги физического воспитания, спортсмены, воспитанницы пластических и ритмических студий. В провинциальных городах развитием пластической культуры занимались энтузиасты-любители.

Период 30-х – 50-х годов прошлого столетия оказался самым плодотворным в методическом обеспечении уроков хореографии. В каждой школе активно развивается детская кружковая самодеятельность. В это время формируется сеть внешкольных учреждений и культурно-досуговых центров, проводятся многочисленные смотры, олимпиады, фестивали детского творчества. Немаловажную роль сыграла организация системы государственных учреждений и методических служб по руководству детским самодеятельным творчеством. В частности, в Научно-Исследовательском Институте Художественного Воспитания Академии педагогических наук РСФСР образовался педагогический актив, разрабатывающий важные проблемы танцевального воспитания, учебные программы, репертуарные сборники. (42)

Ведется большая научно-исследовательская и экспериментальная работа в области обучения и воспитания детей средствами танцевального искусства, получившая теоретическое обобщение и завершившаяся разработкой теории эстетического воспитания средствами танцевального искусства. И самое главное, была создана система подготовки педагогов-хореографов. Ценный вклад в становление детского танцевального творчества как самостоятельной системы внесли мастера профессионального искусства Т.А. Устинова, В.П. Ивинг, И.А. Моисеев, Т.С. Ткаченко, А.И. Радунский и другие

Сравнивая творческую деятельность хореографических коллективов прошлого и настоящего, мы видим значительные изменения. Небывалый подъем творческой активности XX века и спад в начале XXI. Это связано с изменениями в общественно-политической жизни страны. Вместе с распадом СССР рушились и наработанные системы воспитания, закрывались учреждения культуры и образования. Многие приходилось создавать заново, многие ценности приобретали новое содержание.

Сегодня детское хореографическое творчество в основном сосредоточено в школах и больше ориентировано на обучение детей танцу

независимо от наличия у них специальных физических данных и потому требует новых подходов в организации учебно-воспитательной работы. Сегодня акцент в обучении смещен в сторону воспитательных задач, внимание педагога-хореографа направлено к личности ребенка, его внутреннему миру, здоровью, стремление раскрыть его творческие способности, сформировать правильное отношение к жизни.

Современный хореограф сегодня обеспечен учебно-методической литературой по вопросам преподавания хореографии, однако можно выделить недостатки изданных учебников и пособий.

Программа «Римика и бальные танцы» Е.Н. Мошковой (1997 год выпуска) рассчитана на 3-5 лет и может преподаваться с 0 по 3 класс. Основной недостаток этой программы в том, она не предусматривает системы обучения до 8 класса и построена практически на бальной хореографии. Автор совсем не использует возможности народного и классического танцев. Именно интегрированность всех видов и направлений танца отличает хореографию как школьной дисциплины.

Есть недостатки и в программе «Ритмика. Музыкальное движение» С.Д. Рудневой и Э.М. Фиш (1972 г.). Учебное пособие, несмотря на то, что содержит примеры упражнений и тематическое планирование, рассчитано только на дошкольников и младших школьников. Основной упор в программе сделан на музыкально-ритмическое развитие детей, а физическому воспитанию учащихся особого внимания не уделяется. Нет специальных упражнений для укрепления спины, развития гибкости, растянутости и т.д.

Значительно шире представлены программы Министерства культуры по классическому, народному, бальному танцам для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств, различные методические разработки для хореографических кружков.

В последнее время в прессе и на сайтах INTERNET стали появляться публикации, предлагающие пути введения хореографии в учебные планы

школ. Так, Н.Б. Панасюк (г. Ярославль) выдвигает свою концепцию обучения детей классическому танцу в общеобразовательной школе с первого по девятый класс. С.В. Кононова предлагает программу обучения хореографии для начальной школы. О.П. Чудайкина (Белоруссия) разработала программу внеклассных занятий «Ритмика и танец» для начальных классов, программу кружковых занятий для подростков «От ретро до рэпа» и программу факультатива для учащихся 10-11 классов. Бегенова А.Ф., учитель хореографии школы-лицея № 2 г. Астана, уже несколько лет преподает ритмику по собственной программе с 1 по 8 классы. И таких преподавателей становится все больше.

Значительно чаще в периодической печати предлагаются разработки для хореографических кружков и студий различного направления. Некоторые из этих программ можно успешно использовать в качестве основы проведения уроков хореографии в школе, но основными их недостатками являются отсутствие четких возрастных градаций и то, что рассчитаны эти программы, как правило, на 3-4 года работы. Очень мало программ, имеющих конкретную здоровьесберегающую направленность.

Программ, выстроенных подобно программам по музыке и изобразительному искусству с 1-го по 9-й (а то и по 11) классы и охватывающих различные направления хореографического искусства, практически нет. Тогда как урок хореографии в общеобразовательной школе может стать тем недостающим звеном, которое поможет гармонизировать учебно-воспитательный процесс.

1.2. Влияние занятий хореографией на особенности развития детей

Хореография – средство воспитания широкого профиля. Ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека.

Танец решает те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и другие виды искусства. Однако танец дает еще

возможность физического развития. Это является важным фактором при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. В процесс обучения хореографии проводится тренировка тончайших двигательных навыков, которая связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. (32)

Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Так, классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивает все тело, раскрепощая движение. Включение классического тренажа в урок способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивает право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развивает сложную координацию движений, расширяет двигательный диапазон, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему. В конечном счете, все это ведет к повышению жизненной активности организма ребенка. (4)

При изучении народного танца вырабатываются навыки этнической толерантности, восстанавливаются собственные этнические связи ребенка. Анализируя характер движений, рисунок танца, его музыкально-ритмическую структуру, особенности костюма, дети могут пополнить свои знания по географии, истории, музыкальной культуре, традициях и обычаях народа.

Бытовой танец дает возможность узнать культуру взаимоотношений, правила поведения, нормы морали различных слоев общества той или иной эпохи.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость,

вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Кроме того, современные танцы наиболее привлекательны для подростков.

Изучение хореографии помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеют ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций.

Однако этот процесс будет результативным, если педагог-хореограф учитывает особенности возрастного развития учащихся.

Наукой доказано, что рост и развитие детей идет непрерывно, при этом темпы роста и развития не совпадают. В некоторые возрастные периоды преобладает рост, а в другие – развитие. Приблизительно до 10 лет мальчики и девочки растут одинаково. С 11-12 лет у девочек темп роста ускоряется, у мальчиков этот период начинается с 13-14 лет. К 14-15 годам рост мальчиков и девочек становится почти одинаковым. При этом нужно отметить, что у девочек процесс освоения движений проходит быстрее и легче, чем у мальчиков. (35).

В младшем школьном возрасте костная система еще окончательно не сформирована, не завершено окостенение грудной клетки, таза, конечностей, позвоночника, он гибок и податлив и при длительном неправильном положении возможно его искривление.

Дети 7-9 лет обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерно богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. И в то же время наблюдается относительная слабость внимания, из-за чего дети быстро устают на занятиях, теряют темп и ритм. Характер запоминания у детей в этом возрасте в основном наглядно-образный, поэтому наиболее эффективен личный показ движений педагогом.

Характер младших школьников еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, они способны ставить перед собой определенные цели. Поэтому особое значение приобретают игры,

развивающие решительность, сообразительность, смелость, умение ориентироваться в ситуации, самообладание, ловкость. (29, 35)

В возрасте 11-14 лет у подростка развивается логическое мышление, он критически воспринимает все происходящее, более сознательно относится к себе и окружающим. Систематические большие нагрузки на двигательный аппарат нежелательны, так как это может привести к преждевременному окостенению хрящевых прослоек позвоночника и вызвать серьезные отклонения от нормы. Возникающую опасность подобного явления легко определить, если следить за осанкой учеников. Процессы возбуждения у подростков преобладают над процессами торможения. Нервная система поэтому неустойчивая, подросток вспыльчив, беспричинно неуравновешен. (17)

С самых первых дней занятий хореографией преподаватель должен изучить своих учеников, их характеры, состояние нервной системы, интересы, образ мыслей, проследить реакцию на замечания и их восприятие, какова степень переживания при неудачах и многое другое. Знание этих особенностей поможет педагогу держать под контролем эмоциональное состояние детей, контролировать и направлять его.

При планировании и проведении занятий по хореографии с детьми необходимо еще учитывать специфические особенности и способности детей. Это выворотность ног, подъем стопы, амплитуда шага, гибкость тела, высота и полетность прыжка и др. Среди двигательных функций особое значение имеет координация, которая зависит от работы зрительного, вестибулярного аппаратов и других органов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела при ходьбе, беге, прыжках и других движениях. Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное). Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движения частей тела под музыку. (30)

Особенности того или иного возраста обязывают педагога-хореографа выполнять ряд задач, направленных на общее всестороннее развитие организма учащихся, формирование правильной осанки, обучение двигательным навыкам и умению овладевать этими навыками, развитие и совершенствование их моральных и волевых качеств. Особенно важно воспитать организованность, самодисциплину, чувство долга.

Преподаватель хореографии должен постепенно создавать у детей привычку к сознательному изучению движений и освоению необходимых для дальнейшей работы знаний. Детей надо научить анализировать свою работу, сравнивать с работой других, делать выводы. Педагог должен заботиться о том, чтобы систематизировать знания учащихся, совершенствовать полученные ими двигательные навыки как осознанные действия, стимулировать проявления воли, направленные на достижение поставленной цели. Решение этих задач начинается с первых уроков хореографии и продолжается на всем протяжении обучения.

Подводя итог, следует отметить, что работать с детьми может только педагог, достаточно осведомленный в вопросах особенностей детского организма.

1.3. Педагогические принципы обучения хореографии

Процесс обучения – это сложная система, включающая в себя учебную деятельность учителя с учениками и опирающаяся на реальные или предполагаемые закономерности, которые и становятся педагогическими принципами обучения.

Принципы обучения в педагогике можно разделить на общедидактические и общеметодические. Общедидактические принципы провозглашены общей дидактикой и являются обязательными при изучении любого предмета, в том числе и хореографии. Методические принципы делятся на общеметодические и частнометодические. (33)

Систему общих педагогических принципов мы отразили в схеме.



Схема 1. Общие педагогические принципы

На уроке хореографии педагог руководствуется как общими педагогическими принципами, так и характерными только для обучения танцам. Раскроем некоторые из них.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает воспитание таких качеств, как организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность. В процессе обучения и тренировок учащиеся осваивают большой объем разнообразных знаний и умений – знакомятся с содержанием упражнений, их техникой и значением эстетического порядка. У них воспитываются важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – сила, выносливость, ловкость, быстрота, смелость, настойчивость, творческая инициатива, координация, выразительность. Музыкальный материал уроков приучает детей понимать и анализировать

строй музыкального произведения, дает представление о построении художественного образа в искусстве. Сознательное, осмысленное отношение ученика к каждому заданию, понимание смысла упражнений и их техники обеспечит в дальнейшем, по мере накопления двигательного опыта, успешный результат.

- Принцип наглядности помогает учащимся увидеть образ движения. Известно, что зрительное восприятие и память воспитываются и закрепляются именно при помощи наглядности. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога: он запоминает, как выглядит и что делает педагог с момента появления в зале, каковы его внешний вид, походка, осанка, как он показывает упражнения, что и как говорит. Поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу.

Одним из основных методов наглядности является метод показа. Он является единственным способом создания у обучаемых предварительного представления о движении. Показ должен быть точным, подробным, качественным. Показ помогает понять структуру движения. Кроме того, он требует от ученика предельной собранности внимания, стимулирует развитие его двигательной памяти. Это, в свою очередь, побуждает его к проявлению самостоятельности в освоении законов и техники движений.

Во время показа надо стремиться к тому, чтобы ученик не просто повторял за педагогом, а понял суть выполнения движения. Исследования в области физиологии движения свидетельствуют, что показ движения на этапе анализа его структуры полезен, но бесполезен и даже вреден на уровне стабилизации двигательного навыка. Очень важно, чтобы педагог увидел и поддержал в ученике стремление идти по своему пути - даже в простом упражнении найти свой, индивидуальный вариант.

Принцип наглядности можно с успехом применять, используя кино- и фотоматериалы, схемы. Можно записать урок или фрагмент, потом просмотреть и на стоп-кадре показать допущенные ошибки, или, напротив,

оценить достоинства исполнения. Нет смысла показывать движение, которое уже хорошо выучено, это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников. При повторных показах целесообразно показывать только основной рисунок, без деталей, - лучше потратить сэкономленное за счет этого время на обсуждение допущенных ошибок.

Чем старше учащиеся, тем реже следует применять показ. На определенном уровне сложности упражнений не все движения могут быть доступны педагогу, особенно на занятиях партерной гимнастикой. Тогда педагог может показать движение через ученика, но только в том случае, когда показ действительно необходим. В других случаях следует заменять показ словесным объяснением. Опыт показывает, что часто слово преподавателя оказывается эффективнее показа, если оно доходчиво, убедительно и обращено к их эмоциональному восприятию.

- Доступность предлагаемых упражнений – очень важное условие правильного обучения. Предлагать учащимся можно и нужно только такие упражнения, которые соответствуют уровню их физического развития и степени их подготовленности. То есть, следует учитывать трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый учебный материал с уровнем технической и волевой подготовленности учащихся. Решающую роль в данной работе играет продуманное построение урока.

Наращение трудности изучаемого материала должно идти по принципу от простого к сложному, от малого к большому. В этом состоит основное условие доступности, без которой невозможен успех в освоении учениками упражнений повышенной трудности. Однако в тех случаях, когда элементы одного движения прочно усвоены, допустимо переходить к изучению более сложного элемента без дополнительной подготовки. Этот прием «перескока» на новый уровень трудности применяется довольно часто. Особенно, если учесть ограниченность во времени урока в школе. Здесь используется способность к так называемому «переносу навыка», что в результате значительно ускоряет технический рост ученика.

- Принцип систематичности позволяет по мере роста физической подготовленности учащихся, увеличивать воздействие на отдельные системы организма – на мышцы с целью развития силы, на суставы для увеличения их подвижности и т.п. – и на весь организм в целом.

- Принцип последовательности применяется в изучении новых движений. Постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено, обеспечивает наиболее активную, точную, экономную, без лишней напряженности мышечную работу. И напротив, пропуски в изучении техники, как правило, нарушают равномерную работу мышц.

- Принцип прочного овладения материалом упражнений также помогает освоению свободы, легкости и точности выполнения изучаемых движений. Многократное и осознанное повторение движений приводит к образованию устойчивого навыка. Движение должно быть привычным и выполняться без затруднений – тогда оно смотрится естественным. Дети охотно осваивают любое движение, если им понятна логика его дальнейшего использования.

Выводы по первой главе.

Хореография – средство воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Это позволило использовать хореографию в учебных заведениях. В школах обучение танцу ориентировано на детей, независимо от наличия у них специальных физических данных. Акцент в обучении смещен в сторону воспитательных задач, внимание педагога-хореографа направлено к личности ребенка, его внутреннему миру, здоровью, стремление раскрыть его способности, сформировать правильное отношение к жизни.

Оптимальной формой проведения хореографических занятий представляется урок хореографии с целым классом. На уроке хореографии педагог руководствуется общими педагогическими принципами.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЯ И ЗДОРОВЬЕ» КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1. Актуальность практической разработки программы «Хореография и здоровье»

В Кодексе Республики Казахстан от 18 сентября 2009 года «О здоровье народа и системе здравоохранения» сказано: «Здоровье - состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (23). Выполнение «необходимых мер по предотвращению заболеваний, укреплению здоровья, физическому совершенствованию, формированию здорового образа жизни обучающихся, воспитанников» говорится и в Законе РК «Об образовании» (Глава 6, статья 48) от 04.12.2015 г. (20).

Обеспокоенность общественности состоянием здоровья подрастающего поколения, перегрузками в учебном процессе, недостаточной физической активностью детей школьного возраста выражалось уже в начале прошлого века. В апреле 1904 года в Нюрнберге состоялся 1-ый Международный конгресс по школьной гигиене. С тех пор многое изменилось и в жизни и в образовании, но проблема осталась. Это подтверждают многочисленные форумы, конференции с участием медицинских работников, социологов и педагогов. (41)

Согласно статистическим данным за 10 лет численность здоровых детей в возрасте от 6 до 12 лет у нас в республике снизилась почти на 20%. Число детей с нарушением осанки увеличилось в 3 раза. Распространенность плоскостопия составляет сегодня 40%, что в 3 раза выше, чем в начале 2000-го года (15%). Согласно исследованиям, в школе среди отстающих детей 90% отстают не по причине лени или отсталого умственного развития, а по причине плохого состояния здоровья. Учеными доказано, что основная часть болезней взрослых заложена в детском

возрасте. В период активного физического развития, а это период младшего школьного возраста, необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении, утолить его «двигательный голод». (41)

Практически все современные дети испытывают дефицит движения, так как большую часть времени проводят, сидя перед телевизором, за столом или за компьютером. Это приводит к утомлению определенных групп мышц, вследствие чего нарушается осанка, искривляется позвоночник, развивается плоскостопие и задерживается возрастное развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, координация движений, выносливость, гибкость, сила. Занятия на уроках физкультуры два раза в неделю не в состоянии обеспечить ребенку необходимый для его возраста двигательный режим. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является приоритетной задачей государства.

Функция охраны и укрепления здоровья традиционно возлагается на здравоохранение. Однако в современных условиях эта задача может быть решена лишь на основе интегрированного подхода, который предполагает взаимосвязь и взаимодействие различных сфер и отраслей медицины, психологии, экономики. И не последнюю роль в этом процессе должна играть педагогика. (46)

Сегодня со стороны родителей часто слышны упреки в адрес школы: она не готовит детей для практической жизни, не воспитывает гармонично развитую личность. Что значит быть готовым к жизни? Это значит - владеть знаниями и навыками, которые условно можно разделить на четыре полностью равноправных цикла:

1. Грамотность
2. Этика
3. Эстетика
4. Здоровье

Если для 1 цикла школа в принципе готова, имеет большой опыт преподавания, 2и 3 цикл разработан слабее, 4 – это совершенно не

решенная работа в школе. Понятно, что гармонично развитый человек должен быть здоровым, владеть своим телом. Цикл «Здоровье» абсолютно равноправен с тремя другими, а для всей последующей жизни – чуть ли не самый важный. (46)

Выдвижение проблемы здоровья детей в число приоритетных задач обуславливает актуальность практической ее разработки.

В первой главе мы доказали роль хореографии как комплексного и эффективного средства воспитания и развития ребенка. Эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Благодаря музыке, на занятиях создается положительный психологический настрой. Групповые занятия также эмоционально вдохновляет детей и повышает интерес к ним. Демонстрация развития двигательных умений и навыков реализуется через показательные выступления детей на открытых уроках, школьных концертах, показательных выступлениях на детских фестивалях.

В школе-гимназии № 4 г. Астана хореография существует в форме дополнительных занятий. В школе создан хореографический коллектив, в котором занимаются дети разных возрастов. У нас есть младшая группа (1-2 класс), средняя группа (3-5 класс) и старшая группа (6-8 класс). Учащихся 9-11 классов мы стараемся не привлекать в связи с их загруженностью учебной и подготовкой к экзаменам.

Дети занимаются в две смены, уроки проходят с утра и после обеда. Каждая группа занимается по 2 часа 3 раза в неделю. Все дети – это учащиеся школы. Хореографический коллектив – постоянный участник всех школьных мероприятий, без танцев не обходится ни один концерт. Поэтому основная задача педагога-хореографа – подготовка детей к выступлению. Учебная работа направлена на изучение танцев. Поэтому урок больше напоминает репетицию.

С сентября этого учебного года хореография в нашей школе введена в расписание как третий урок физкультуры. Пока такие уроки введены только в 1 классах. Это стало возможно, благодаря сокращению продолжительности урока. В школе сейчас все уроки длятся по 40 минут. Освободившееся время было отдано на дополнительные уроки. Одним из таких уроков и стал урок хореографии.

Но этот урок отличается от урока в хореографическом коллективе. Во-первых, на урок приходит весь класс, а не по желанию. Во-вторых, урок длится всего 40 минут, а не 2 часа. И, в-третьих, урок имеет конкретную оздоравливающую направленность.

До начала учебного года была разработана программа для занятий. Большую сложность вызывало то, что подобных программ практически нет. За основу мы взяли программу «Ритмика и хореография» для начальных классов и усилили разделы, связанные с партерной гимнастикой. Также были изучены программы детского фитнеса и игровые оздоровительные комплексы. Упражнения и комбинации были сначала опробованы на участниках хореографического ансамбля. Мы выявили те, которые больше всего заинтересовали детей, были им понятны, доступны.

При разработке содержания мы консультировались со школьными терапевтом, психологом, учителями физкультуры. Говоря о здоровье, люди часто имеют в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Еще Сократ говорил, что «тело не более отделено и независимо от души». Поэтому в программе обязательно учитывается фактор обеспечения психического здоровья школьников, благополучию в эмоциональной сфере.

Таким образом, мы разработали программу «Хореография и Здоровье», предназначенную для реализации двух ключевых направлений: эстетического воспитания и укрепление здоровья детей.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что она, учитывая возрастные особенности детей,

включая в себя систему игрового стрейчинга и комплекс корригирующих упражнений в партере, не только развивает необходимые для хореографии качества, но и укрепляет здоровье детей.

Программа может способствовать:

- приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;
- улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности);
- повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей;
- раскрытию внутреннего потенциала ребёнка как личности и как сторонника здорового образа жизни.

В целом реализация программы «Хореография и Здоровье» направлена на устранение и коррекцию отклонений от нормы в опорно-двигательном аппарате и как средство отвлечения от переживаний, снятия мышечной закрепощенности, избавления от нервных перегрузок, решения проблемы гиподинамии.

2.2. Содержание программы «Хореография и Здоровье» для учащихся 1 класса

Одна из основных задач хореографии на начальном этапе - формирование правильной, красивой осанки, исправление дефектов, если они обнаружатся (кифоз, лордоз, сколиоз), профилактика плоскостопия и коррекция эмоциональной сферы ребенка. На решение этих задач направлены занятия по программе «Хореография и Здоровье»

Обучение детей начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение слуховых и двигательных навыков и постепенное

их осознание. Тренировка ориентирования в пространстве начинается с ходьбы в различных рисунках. На первых порах планомерное освоение разнообразных шагов на целой стопе, на полупальцах, на demi-plie способствует развитию осанки и равновесия, и является подступом для освоения и правильного восприятия танцевальных движений. Дети этого возраста не могут долго стоять прямо, поэтому постепенное и последовательное воспитание позы прямостояния на основе упражнений создает навыки правильной и красивой осанки.

Учитывая, что внимание детей этого возраста быстро притупляется, следует подкреплять логическое восприятие образным. Так, тренируя равновесие и осанку, можно включать движения, имеющие изобразительный характер. Для развития чувства танцевального движения следует последовательно развивать различные координации, которые осваиваются на основе комбинации движений классического, народного танца. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а так же учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Ребенку на уроке должно быть интересно. Желательно в конце каждого урока дети должны танцевать посильные для их подготовки танцы, не перегружая урок тренировочными и подготовительными упражнениями. В процессе занятий следует сочетать движения новые, повторяемые и хорошо выученные, что позволяет чередовать концентрацию внимания учеников с разрядкой напряжения.

Учащиеся во время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация. В процессе танцевальных занятий необходимо воспитывать правильные товарищеские взаимоотношения.

Программа содержит разделы:

1. Ритмика

2. Танцевальная азбука

2. Партерная гимнастика

3. Танцы

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление здоровья.

- Раздел «Ритмика» включает: ритмические упражнения, музыкальные игры, задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма.

- Раздел «Танцевальная азбука» содержит элементы классического, народного, бытового танца. Включенные в раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки; дети получают первоначальные танцевальные навыки. Для более эффективного исправления отклонений в осанке в урок вводится ряд подготовительных, подводящих к классическому экзерсису упражнений.

- Раздел «Партерная гимнастика». Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика, так как только с помощью гимнастики можно создать мышечный корсет. Раздел включает упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса, растягивание мышц и связок тазобедренного сустава, упражнения на гибкость корпуса, укрепление рессорных функций мышечно-связочного аппарата стоп при профилактике плоскостопия. Кроме этого, упражнения партерной гимнастики помогают вырабатывать специальные танцевальные способности: выворотность, гибкость, эластичность стоп, балетный шаг. В раздел партерной гимнастики включены игровые программы фитнеса, детской адаптированной йоги, дыхательные упражнения, комплексы детских направлений горизонтального пластического балета.

Активные упражнения партерного экзерсиса, укрепляющие спину и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, доведут до автоматизма привычку к правильному, рациональному положению тела в пространстве. В целом раздел направлен на устранение и коррекцию отклонений от нормы в опорно-двигательном аппарате и как средство отвлечения от переживаний, снятия мышечной закрепощенности, избавления от нервных перегрузок, решения проблемы гиподинамии.

- Раздел «Танцы» предполагает разучивание с детьми простых детских, народных танцев. При работе важным моментом является развитие танцевальной выразительности, раскрепощения, коммуникативных навыков. Этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию познавательной, эмоционально-личностной сфер психики ребенка, преодоление барьеров в общении, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения, эмоционального развития.

Основные задачи первого года:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка; шага, устойчивости и координации);
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- развитие общей организованности детей;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Занятия проходят в специальном зале, оборудованном зеркальной стенкой и станком. Для занятий существуют требования по внешнему виду: девочки приходят в гимнастических купальниках, лосинах; мальчики – шортах, футболке; на ногах – носки, балетки или чешки.

Оборудование: музыкальный центр, гимнастические коврики, фитболы, обручи, атрибуты для танца (шарфы, асатаяки, домбра).

Учебно-тематическое планирование.

1. Партерная гимнастика
2. Азбука музыкального движения
3. Музыкально-пространственные упражнения
4. Ритмические упражнения
5. Элементы классического танца
6. Элементы народного танца
7. Танцевальные этюды
8. Танцевальная импровизация под музыку
9. Танцы – игры
10. Организация под музыку
11. Беседы по хореографии

- Партерная гимнастика (вспомогательные и корригирующие упражнения на полу) выполняется на гимнастических ковриках и состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе и упражнений парами.

- на напряжение и расслабление мышц;
- для улучшения выворотности ног;
- для исправления и исключения сутулости;
- для исправления седлообразной спины;
- для исправления асимметрии лопаток;
- для исправления «Х-образных» и «О-образных» ног;
- подводящие к экзерсису.

- Азбука музыкального движения:

- характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки;
- строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение -маршевая и танцевальная музыка; особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа;

- мелодия и движение, контрастная музыка;
- понятие стаккато – легато; форте – пиано;
- эмоциональная выразительность исполнения.
- Ритмические упражнения:
 - хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка 4/4, 2/4, 3/4. (акцент на равные доли такта);
 - хлопки в ладоши на первую четверть такта, на каждую 1/8 такта;
 - воспроизведение ритмического рисунка движениями: хлопками, ударами ног, шагами;
 - сочетание ритмических хлопков в ладоши с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы и корпуса;
 - тактировка различных музыкальных размеров с выполнением шага на месте, в продвижении, прыжками с одной ноги на другую, хлопками;
 - хлопки в ладоши с паузой, синкопированные хлопки,
 - прохлопывание, простукивание несложных ритмических рисунков;
 - ознакомление с понятием «сильная доля» и «музыкальная фраза».
- Музыкально-пространственные упражнения:
 - знакомство со схемой зала-определение точек (система Вагановой);
 - логика поворотов вправо и влево, вокруг себя;
 - правила и логика перестроений из одних рисунков в другие;
 - движения в характере и темпе музыки;
 - начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
 - построение, перестроения и передвижения в танцевальном зале в различных направлениях: по линиям, в колонну по одному, в шеренгу; по кругу и в круг по квадратам, по диагоналям;
 - построение круга, движения по кругу, круг в круге, сужение и расширение, деление большого круга на маленькие;
 - знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал-дистанция, змейка, цепочка, противоход, стайка и др.

- движения парами (рядом и в разные стороны);
- фигурная маршировка.
- Элементы классического танца
 - позиции ног: 1,2,3,5 и позиции рук: 1,2,3 и подготовительное положение;
 - переводы рук из позиции в позицию;
 - demi-plie по 1, 2, 5 позициям (лицом к палке) и на середине зала;
 - понятие опорной и работающей ноги;
 - battements tendus из 1-ой позиции в сторону (лицом к палке);
 - releves на полупальцы (1, 2, 5, 6 поз.)
 - port de bras (1-ая форма) на середине зала
- Танцевальные элементы бытового танца:
 - шаги: бытовой, танцевальный, шаг на полупальцах, легкий бег на полупальцах;
 - движение головы: повороты направо-налево в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны направо-налево;
 - танцевальный шаг в ритме марша, вальса, польки;
 - шаг на полупальцах, продвигаясь вперед и назад;
 - положение рук: держимся за юбку – девочки, на талии – мальчики;
 - поклоны: в различных темпах;
 - подскоки и галопы в продвижении в характере польки;
 - pas польки по 3-ей позиции;
 - вальсовая дорожка вперед;
- Элементы народного танца:
 - основные положения рук и ног, характерные для народного танца;
 - раскрытие рук вперед-в сторону в характере русского танца;
 - раскрытие рук в сторону-вверх в характере украинского танца;
 - движения плеч и корпуса, подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведения плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону (в характере казахского танца);

- переводы ноги с носка на каблук – «ковырялочка» (в характере русского танца) в сочетании с полуприседанием;
- притопы в разных ритмических рисунках;
- шаг польки в народной манере;
- полуприсядки и присядки (для мальчиков);
- одинарные хлопки и удары (подготовка к хлопнушкам);
- основные элементы белорусского танца;
- основные элементы русского танца;
- основные элементы казахского танца.
- Танцевальные этюды и танцы.

1. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.

2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шаге польки.

3. Танцы и этюды, развивающие ритмичность, технику подачи.

4. Танцы - игры:

- игры и этюды на пластическую и смысловую выразительность рук (игра в снежки, фруктовый сад, назойливая муха, смола и др.);

- музыкальные игры на основе восприятия музыки и отражения её в движениях: раскрывающие характер музыки, передающие различными выразительными движениями услышанный музыкальный образ.

• Танцевальная импровизация

1. Выражение характера музыки, темпа, динамики в творческой импровизации различных движений под музыку;

2. Музыкально-двигательный образ импровизационного характера на основе ритмической структуры музыки.

Во время исполнения движений мы решаем еще одну серьезнейшую проблему современных школьников – профилактика плоскостопия. По данным разных авторов плоскостопием страдает от 20 до 40 % детей. Как известно, легче предупредить болезнь, чем ее лечить. В вопросах

профилактики должен быть комплексный подход: гигиена стоп, правильная обувь, профилактика хронических, длительно протекающих заболеваний и т.д. Об этом мы говорим с родителями. Но главное в профилактике плоскостопия – хорошо организованный двигательный режим.

Специалистами лечебной физкультуры разработаны специальные упражнения для стоп, способные создать в коре больших полушарий сильные очаги возбуждения, которые могут подавить патологические и разорвать неправильные условно-рефлекторные связи, образуя взамен новые, более совершенные и правильные. Эти упражнения широко используются и в хореографии.

1. Упражнения в ходьбе:

- ходьба на носках;
- с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь;
- на наружном и внутреннем своде;
- "гусиный шаг";
- на носках в полуприседе;
- на носках с высоким подниманием бедер;
- танцевальные шаги на полупальцах.

2. Упражнения в исходном положении стоя:

- поднимание на носках вместе и попеременно (*releve*);
- перекал с пятки на носки обратно;
- полуприсед и присед на носках (*demi* и *grand plie*).

3. Упражнения в положении сидя:

- оттягивание носков;
- круговое движение стоп;
- прыжки на полупальцах, прыжки на скакалке.

Во время исполнения движений, особенно быстрых, необходимо уделять внимание дыханию. Поэтому в программу мы включили игры на обучение основ организации правильного дыхания во время движения.

Дыхательная гимнастика:

1. Начальная фаза развития дыхания - выдох;
2. Три фазы дыхания: выдох через сомкнутые губы – пауза - легкий носовой вдох;
3. Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя и лежа;
4. Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку для выработки нового «динамического стереотипа» и возможности свободно решать поставленные художественные задачи;
5. Соединение трехфазного дыхания с движением.
6. Практические занятия:

- «подуем на свечу»: выдох «пффф», пауза (ожидание), возврат дыхания;

- сомкнув края губ, сделать короткий выдох с произношением «пФ», затем произвольный короткий носовой вдох;

- сомкнув губы - умеренный выдох «пфф», затем носовой вдох;

- сомкнув губы - длинный выдох «пффф» и глубокий носовой вдох.

Все упражнения выполняются в сопровождении музыки и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности.

К концу 1-го года обучения ребенок должен:

- знать части своего тела, уметь держать спину, равновесие;
- уметь ориентироваться в пространстве, приобрести навык перестроения из одного рисунка в другой;
- определять на слух танцевальный жанр: полька, вальс, марш;
- уметь прохлопать характерный ритмический рисунок;
- уметь тактировать руками размеры: 2/4, 4/4, 3/4;
- при двухтактовом вступлении вовремя начинать движение и заканчивать его с концом музыкального предложения (марш - 4/4);

- чувствовать характер марша и уметь передать его в шаге;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- иметь навыки актерской выразительности;
- уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца и др.

- выразить образ в разном эмоциональном состоянии: веселья, грусти (например, «веселый котенок», «грустная птица» и т.п.)

- знать позиции ног и рук классического танца;
- знать правила постановки ног у станка, понятие опорной и работающей ноги;
- усвоить элементы народного танца;
- усвоить танцевальные элементы бытового танца;
- быть дисциплинированным и внимательным на уроке;
- быть вежливым, учтивым, почтительно относиться к педагогам и взрослым, уметь приветствовать взрослых поклоном;
- быть дружелюбным в отношении друг к другу.

Создание эмоционально благоприятной атмосферы на уроке – одна из важнейших задач, стоящая перед педагогом. Успешное решение этой задачи является залогом обеспечения психического здоровья каждого ученика в классе.

Решение этой задачи происходит на 3-х уровнях:

- педагог-ученик;
- ученик-ученик
- педагог-родитель.

С поступлением ребенка в общеобразовательное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение длительного времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение и т.д. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него

стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям. Самой главной задачей на этом этапе установление хорошего контакта между педагогом и ребенком. Доверительная атмосфера, доброжелательные отношения, внимание, подлинная заинтересованность обеспечат взаимопонимание. В большей степени от педагога зависит настроение ребенка на занятии.

Созданию эмоционально-благоприятной атмосферы на уроке способствует ряд игр и психологических этюдов, направленных на сближение учащихся с педагогом, со сверстниками: «раздувайся, пузырь», «давайте познакомимся!», «снежный ком», «хоровод дружбы», «подари улыбку» и др. Игра-импровизация выводит детей из состояния закрепощенности, развивает воображение, приводит к оригинальным и остроумным находкам. Изобразить мячик, растаявшее мороженое, закипающий чайник - такие задания педагога воспринимаются детьми с огромным восторгом.

Проведение игр требует от педагога знания и четкого выполнения определенных правил:

1. Добровольность участия в игре. Заставляя, мы можем вызвать чувство протеста в ребенке, негативизма, а в этом случае эффекта от игры ожидать не стоит.

2. Педагог должен стать участником игры. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность, делает ее значимой для них. Педагог становится центром притяжения в игре, он совмещает две роли - участника и организатора.

3. Многократное повторение игр является необходимым условием развивающего эффекта. Систематически участвуя в той или иной игре, дети начинают понимать ее содержание, лучше выполнять условия.

4. Наглядный материал надо беречь, нельзя его превращать в обычный, всегда доступными. Тогда этот материал долго останется для детей необычным.

5. Педагог не должен оценивать действия ребенка словами: «неверно, не так», «неправильно». Надо дать ребенку проявить, выразить себя, не загонять его в определенные рамки. У него свой взгляд на вещи, он по-своему видит мир.

Решение задачи создания психологического комфорта на уровне педагог - родитель требует особого внимания. Мы уже отмечали, что проблемы здоровья невозможно решить отдельными уроками, поэтому задача педагога состоит в том, чтобы убедить и помочь родителям продолжить линию воспитания, начатую в школе. Мы приглашаем родителей на уроки, проводим открытые занятия, беседуем индивидуально. Такая работа становится залогом дальнейшего успешного обучения. А значит, обеспечивает психологический комфорт и сохраняет психическое здоровье ребенка.

Все эти принципы в ходе практической работы показали свою обоснованность и необходимость выполнения.

2.3. Игровой ритмико-танцевальный комплекс на занятиях с детьми младшего школьного возраста

Использование игры как формы организации обучения и развития, сознательное облачение процесса обучения и воспитания в форму игры известно на протяжении многих веков. Согласно Л.С. Выготскому, игра – источник развития личности и создает зону ближайшего развития: «по существу через игровую деятельность и движется ребенок. Только в этом смысле игра может быть названа деятельностью ведущей, т.е. определяющей развитие ребенка». (15)

Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны. Танец – это всегда активная деятельность, но в ней обязателен процесс заучивания, механического повторения тех или иных движений. В результате у детей, наблюдается утомление и потеря интереса

к уроку. Это естественная реакция организма на однообразие учебных занятий. Но стоит педагогу включить в урок эстафету, игру или провести соревнование, как дети забывают об усталости, появляется интерес к игре. Поэтому многие разделы комплекса, связанные с физическим напряжением или статичными положениями, представлены в форме игры, а сами упражнения имеют образное начало.

Мы составили ритмико-танцевальный комплекс, который применяли на уроках с первоклассниками.

Важнейшая особенность применения игры на уроке заключается в том, что она открывает перед детьми возможность свободного самовыражения. Особенно это касается игр, включающих элементы импровизации. На уроках детям предлагаются самые различные образы – зайчики, мишки, солдатики, куклы, снежинки, бабочки, лягушки и другие.

Игра на уроке помогает приучить к труду, прилагая физические, умственные усилия и делая это осознанно. Данные навыки являются необходимыми для овладения более сложными хореографическими дисциплинами, изучаемыми на дальнейших этапах. Игра как метод обучения и воспитания способствует формированию дисциплины на уроке. Любая игра предполагает наличие правил ее осуществления. Соблюдение этих правил поощряется, а нарушение - наказывается. Способы поощрения и наказания естественно являются условными, но они должны побуждать учащихся поддерживать дисциплину. (22)

Но главная особенность игры как метода обучения на уроках ритмики и танца заключается в том, что каждая игра направлена на развитие того или иного умения и навыка. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при

последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде (24).

Данный ритмико-танцевальный комплекс рассчитан на 30 минут.

Примерное содержание комплекса.

1. Гимнастические упражнения:

Упражнения для головы: повороты в стороны, с подниманием и опусканием подбородка, наклоны вперед и назад, круговые вращения.

Упражнения для рук: круговые, поднимания и опускания - по характеру маховые или напряженные, одновременные и поочередные с различными сочетаниями действий кистями, предплечьями, плечами.

Упражнения для туловища: ссутуливания и прогибания, наклоны и повороты, покачивания, волны, сгибания и разгибания - с различным сочетанием действий в тех или иных частях позвоночного столба, плечевого пояса и тазобедренной области.

Упражнения для ног: поднимания и опускания, махи, сгибания и разгибания прямыми и в разной степени согнутыми ногами, с разными сочетаниями действий стопами, коленями, бедрами.

2. Элементы классического танца:

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

«Росток». Закрепление правильной осанки, стремление вверх.

На уроках ритмики используются лишь несложные классические движения. Разучивание классических движений способствует развитию выворотности ног, постановке рук, ног, головы, воспитанию пластичности,

красоты, выразительности движений, творческих способностей детей, прививает детям любовь к классической музыке.

3. Партерная гимнастика.

Комплекс упражнений сидя на полу:

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

– Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с наклонами головы

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

– Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.

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

– «Солнышко»

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

2) Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

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

3) Упражнения для развития паховой выворотности:

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

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

Комплекс упражнений лёжа на спине:

1) Упражнения на пресс:

– поднятие ног

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер – 3/4, характер –

плавный, мелодичный, темп – умеренный (А. Петров «Вальс из к/ф «Берегись автомобиля»). На 1-ый такт 4/4 – правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 – нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 – нога медленно опускается в исходное положение, на 4-ый такт 4/4 – пауза в исходное положение. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно. Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

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

2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

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

Комплекс упражнений лёжа на животе:

1) Упражнения для развития гибкости

– «Окошечко». Исходное положение: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий. На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на

«4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

– «Змейка»

Исходное положение: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер – 2/4, характер – чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в исходное положение. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

3. Танцевальные движения:

Ходы, шаги (бодрый шаг, спортивно-торжественная ходьба, спокойный шаг, высокий шаг, шаг на носках, тихая, осторожная ходьба, пружинистый шаг, шаг с подскоком, шаг польки).

Бег (легкий бег, неторопливый, танцевальный или пружинистый бег, стремительный бег, широкий бег, высокий бег).

Прыжки (разножка, по прямой позиции, с поджатыми ногами).

Подскоки (легкие, сильные). Галоп.

Разучив новое движение, мы предлагали детям исполнить его под другую музыку, чтобы дети привыкли соответственно изменять характер, динамику, темп движения в соответствии с музыкой.

Практика показала, что наибольших результатов можно добиться, если движения ритмико-танцевального комплекса изучаются не изолировано, а последовательно, в определенном порядке, так как одни движения создают двигательную основу для других, подготавливают к их быстрому освоению. Следовательно, при подборе не только музыкального материала раздела, но и двигательного существует четкая последовательность, соблюдается принцип постепенного усложнения. Главное – это комплексный подход к воспитанию как целостного процесса, это педагогическое единство целей, принципов, задач, содержания, методов, средств и форм работы.

2.4. Исследование результативности реализации программы «Хореография и Здоровье» в школе

В исследовании приняли участие учащиеся 1А класса школы-гимназии № 4 г. Астана. Урок хореографии стоял в сетке расписания и был обязательным для этого класса. Мы отобрали 20 девочек и наблюдали за ними в течение трех месяцев – с 1 сентября по 1 декабря 2017 года.

На начальном этапе мы выявили уровень физической подготовки (ФП). Для этого на уроке физкультуры у детей были продиагностированы скоростно-силовые качества: бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание мешочка вдаль правой и левой рукой (сила рук), прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места (сила ног); быстрота (бег на 30 метров); выносливость (бег на 90 м). Данные упражнения мы проводили на открытой игровой площадке школы, поскольку залы для занятий имеют недостаточный метраж.

Анализ результатов тестирования уровня развития физических качеств в констатирующем обследовании показал следующие результаты:

- 12 % - очень высокий уровень физической подготовленности (ФП);
- 53 % - высокий уровень ФП;
- 35 % - средний уровень ФП;
- низкий уровень отсутствует.

Помимо этих обследований, на первых занятиях по хореографии, мы определили наличие танцевальных навыков, чувство ритма, гибкости. Детям предлагалось потанцевать под определенные музыкальные фрагменты. Если в первом обследовании наблюдался большой интерес у детей при выполнении тестовых испытаний - каждый старался быстрее пробежать, выше прыгнуть, то с творческими заданиями были трудности. Из 20 девочек лишь 9 сразу включились в работу, 5 – простояли, так и ничего не сделав, 6 девочек пробовали повторять движения за наиболее активными. Это говорит о недостаточной активности наших детей.

45 % - высокий уровень творческой активности (ТА);

30 % - средний уровень ТА;

25 % - низкий уровень ТА.

Для достижения более высоких результатов был проведен формирующий эксперимент. Мы определили главное условие эффективности развития как физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости), так и творческой активности и креативности. Это интеграция содержания на занятиях: ритмика, ритмопластика, звероробика, йога, релаксации, элементы аэробики, подвижные игры футбол-гимнастика, танцы и хореографические постановки.

В соответствии с определённой системой знаний по каждому разделу был разработан комплект материалов для проведения занятий. Так как все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, была подобрана соответствующая музыка.

Занятия проводились 1 раз в неделю. Длительность одного занятия – 40 минут. Каждое занятие является комплексным, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Обязательно используются коррекционные упражнения, стретчинг, упражнения с футболом. На некоторые занятия мы приглашали родителей, так как работа по физическому развитию ребенка не может осуществляться в разовом порядке. Она должна стать системой, и важную роль в этом играют родители, их участие и заинтересованность.

Основа занятий – игра. Постоянная смена игровой деятельности активизировала всех детей, они были заинтересованы, получали заряд бодрости и энергии, успешно справлялись с поставленными задачами.

Упражнения на релаксацию носили разнообразный характер - это и изображение повадок животных, насекомых, и характерных признаков цветов, деревьев, растений, настроения сказочных героев, а также такие как «Шум прибоя», «Листопад», «Утро», где отражались явления природы.

Использование направлений детской адаптированной йоги способствовало также физической и психологической релаксации. Во время таких упражнений дети вызвали в своем воображении картинки - образы (черепахи, ветра, пружинки, воды, огненного шара и пр.). Все упражнения на релаксацию помогали снять напряжение и усталость.

По завершении формирующего эксперимента мы провели контрольное обследование по той же методике. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств детей на контрольном эксперименте показал следующие результаты:

18 % - очень высокий уровень физической подготовленности (ФП);

60 % - высокий уровень ФП;

22 % - средний уровень ФП;

низкий уровень отсутствует.

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного эксперимента мы можем сказать, что число детей с очень высоким и высоким уровнем развития физических качеств выросло на 6 % и на 7 % соответственно; детей со средним уровнем развития физических качеств стало меньше на 13 %; детей с низким уровнем не выявлено (Рисунок 1).

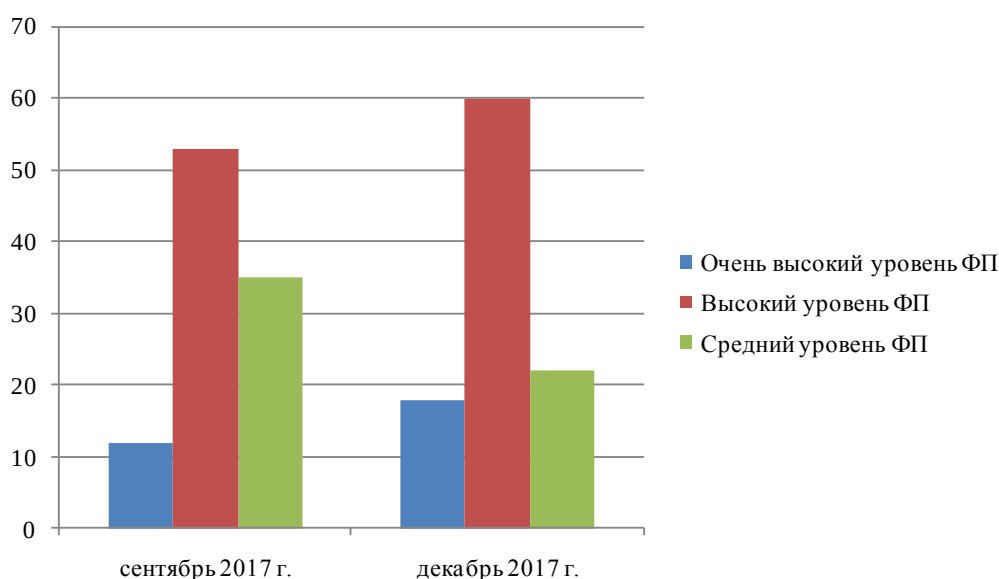


Рис.1. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств детей

Положительные результаты были достигнуты и в работе по развитию творческой активности детей:

52 % - высокий уровень творческой активности (ТА);

48 % - средний уровень ТА;

низкий уровень отсутствует.

Результаты сравнительного анализа отображены в рисунке (Рисунок 2).

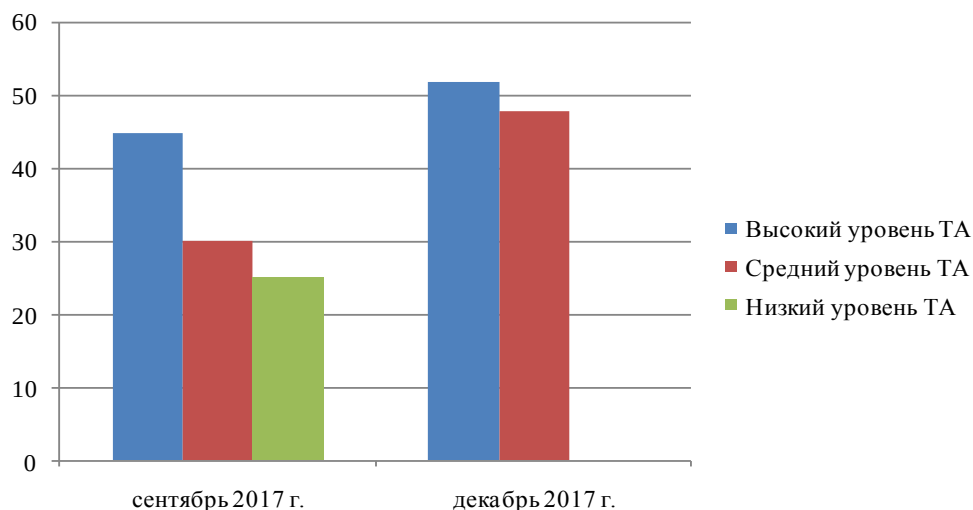


Рис.2. Сравнительный анализ уровня развития творческой активности детей

Все девочки смогли преодолеть свою застенчивость, научились импровизировать. В конце первой четверти на показательном занятии для родителей мы включили танцевальные композиции, придуманные самими детьми. Девочки смогли не только улучшить свои показатели, такие как музыкальность, пластичность, выразительность, гибкость, но и раскрыть свои творческие способности.

Для того, чтобы судить об эффективности реализации программы «Хореография и Здоровье» в условиях школы, нам необходимо было выявить уровень заинтересованности детей к данному виду деятельности. Для нас было важно, с каким настроением дети приходят на урок, есть ли у них желание, интересно ли им заниматься. Для этого мы внимательно наблюдали за детьми в течение отведенного времени, разговаривали с родителями и классным руководителем.

По результатам составили таблицу (Таблица 1).

Таблица 1

Определение уровня интереса детей к обучению хореографии

Уровни Периоды	Высокий уровень (ВУ)	Средний уровень (СУ)	Низкий уровень (НУ)
сентябрь 2017	11 (55%)	7 (35%)	2 (10%)
октябрь 2017	6 (30%)	9 (45%)	5 (25%)
ноябрь 2017	9 (45%)	10 (50%)	1 (5%)

Как видно из показателей данной таблицы, в начале занятий хореографией у детей был отмечен повышенный интерес к предмету (ВУ-55% и СУ -35%). Мы связываем это с особенностями самих детей. В этом возрасте все новое вызывает интерес. А хореография – это предмет новый, необычный, он существенно отличается от других учебных дисциплин, тем более, что в расписании у других классов его нет. Дети приходили на уроки с желанием, занимались увлеченно, с интересом воспринимали всю информацию.

Далее мы видим, что уровень интереса резко падает (до 30%), что скорее всего вызвано трудностями, которые детьми не предполагались, так как больше половины никогда не занимались ранее танцами, есть дети, кто не посещал детский сад. К тому же не все дети оказались готовы к физическим нагрузкам, многие хотели играть, но не хотели учиться.

Однако затем мы видим рост интереса (45%), так как и дети и их родители стали отмечать явные успехи. Этому способствовали открытые уроки для родителей, активизация игровой и танцевальной деятельности. Положительную роль сыграл урок-презентация «Что такое танец» с участием воспитанников школьного хореографического коллектива. К праздничному концерту, посвященному Дню Первого Президента, дети подготовили игровой казахский танец. В перспективе у детей подготовка и выступление на новогоднем утреннике.

На основании данных мы определили динамику развития интереса у детей к уроку хореографии (Рисунок 2).

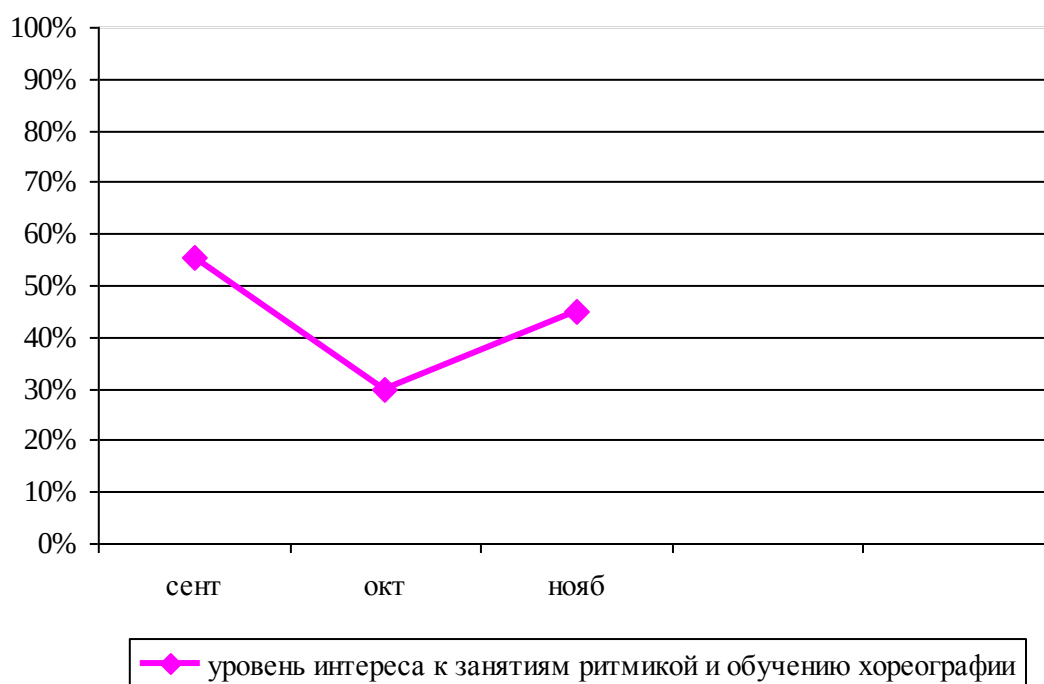


Рисунок 2. Динамика развития интереса к занятиям хореографии у детей 1 класса

Эти данные могут служить подтверждением эффективности разработанной программы и стимулом для дальнейшей работы.

На сегодняшний день ведется работа по корректировке отдельных разделов программы, составляется содержание для второго класса. В перспективе – введение урока хореографии в школьную программу как обязательного предполагается с нового учебного года в первых и вторых классах, а в дальнейшем – во всех классах начального звена.

Вывод по второй главе. В результате проведенного исследования было выявлено, что занятия хореографией по разработанной программе способствуют положительной динамике физических показателей. Музыка, игровые комплексы, танцы решают задачи художественно-эстетического воспитания, развивают творческие способности, креативность, поднимают настроение и жизненный тонус. Групповые занятия улучшают психологический климат в классе.

Всё это подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школа остается центральным звеном в формировании и развитии эстетической культуры школьника. Такое искусство как хореография, играет не менее значительную роль в воспитании подрастающего поколения, чем музыка и изобразительное искусство. Обращение к хореографии как средству воспитания, известно с давних времен. Потребность в движении присуща людям, и чем моложе человек, тем эта потребность может удовлетворяться полнее. Поэтому потребность ребенка в движении важно организовать и направить в правильное русло. Существенную роль в этом могут сыграть уроки хореографии.

В ходе теоретического исследования, анализ литературы показал, что на разных исторических этапах в учебных заведениях хореография была обязательной школьной дисциплиной. Изучая нормативно-правовую базу современного образования, программно-методическое обеспечение предметов образовательной области «Искусство», мы выяснили, что современная школа, несмотря на доказанность воспитательной функции хореографии, практически не использует возможности хореографии.

В школе хореографическое искусство существует в основном в форме пришкольных танцевальных кружков, действенность и результативность которых зависит, в первую очередь, от заинтересованности администрации. Там, где созданы условия для занятий (специально отведенный зал, раздевалки), есть материальная база (костюмы, наличие музыкальной аппаратуры) и кадровое обеспечение (профессиональный педагог-хореограф) – хореографические коллективы работают стабильно и успешно.

Но хореографический коллектив решает воспитательные задачи с ограниченным количеством детей. Вместе с тем, хореография имеет огромный педагогический потенциал. Современные условия выдвигают большие требования к школе и школьной программе. В условиях даже

инновационного обучения не создается необходимая для развития ребенка образовательная среда. Включение хореографии как обязательной дисциплины способно решить эту проблему. Во многих школах урок хореографии стал третьим уроком физкультуры.

Приоритет оздоровительно-профилактической направленности хореографии определяется обилием проблем с состоянием здоровья у детей. Причины обращения к хореографии как уроку физкультуры:

- слабое развитие суставно-мышечного аппарата детей,
- быстрая утомляемость,
- отсутствие концентрации внимания,
- нарушение координации движений,
- отсутствие музыкально-ритмических навыков,
- недостаточную гибкость и пластичность,
- наличие физических недостатков: косолапость, плоскостопие, сутулость, ожирение детей.

Уроки танца в общеобразовательной школе имеют свою специфику, отличную от уроков хореографии в школе искусств или занятий в хореографическом кружке дома культуры. Главное отличие

- 100% охват обучающихся (на урок приходит весь класс)
- ограниченность во времени (урок длится 40 минут и проходит 1 раз в неделю)
- интеграция всех направлений хореографии (изучаются элементы классического, народного, бытового, бального, современного танцев).

Урок хореографии в школе решает в первую очередь задачи физического развития:

- функциональное развитие органов и систем, обеспечивающих достаточный запас мощности организма;
- укрепление и коррекция опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие двигательных качеств;

- выработка навыков высокой культуры движений;
- развитие способностей соразмерять свои действия по усилиям во времени и пространстве.

Говоря о художественно-эстетической стороне хореографии, нужно сказать о том, что занятия учат понимать и создавать прекрасное, развивают мышление и фантазию, дают гармоничное развитие. Дети развивают чувство ритма, учатся слушать, слышать и понимать музыку.

Занятия танцем формируют правильную осанку, развивают и тренируют мышечную силу корпуса и ног, пластику рук и всего тела, грацию и выразительность. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. С учетом того, что многие дети имеют освобождение от уроков физкультуры, связанные с заболеваниями, урок хореографии становится средством включения детей в двигательную активность, так как здесь применяются дозированные нагрузки в соответствии со способностями и возможностями каждого.

В ходе исследования была разработана программа по хореографии «Хореография и здоровье». Стремясь к максимальной эффективности уроков в условиях ограниченного времени, были отобранные движения, которые соответствуют возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей. Также учитывалась степень влияния этих движений на формирование правильной осанки, развитие координации, воспитание художественно-эстетического вкуса, формирование основ индивидуальной танцевальной культуры на разных этапах обучения.

Реализация программы в качестве эксперимента проводилась в одном классе (1А класс средней школы-гимназии № 4 г. Астана) в течение трех месяцев. Но даже за такой короткий срок мы убедились, что технология метода оздоровительной хореографии эффективна.

Задачи урока в 1 классе ставились минимальные:

- увеличить период двигательной активности в учебном процессе;

- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся;
- познакомить учащихся с этим видом искусства, как теоретически, так и практически, и таким образом расширить их кругозор.

Включая детей в игровую музыкально-танцевальную деятельность, мы показываем, что каждый ребенок, независимо от своих физических данных, может чувствовать себя гармонично и уверенно на таком необычном предмете. А приобретенные знания, выработанные навыки и умения могут пригодиться в дальнейшей жизненной практике. Программа интересна тем, что соединяет хореографию с ритмикой, детским фитнесом, йогой, комплексами лечебной физкультуры и партерной гимнастики. Обучение проходит через игру, что позволяет не только раскрепостить ребенка, но и быстрее освоить программный материал. У каждого ребенка, порой с раннего детства, наблюдаются психологические блоки, телесные зажимы, которые снимаются в ходе обучения танцами.

Коллективная танцевальная деятельность (исполнение общих танцев, работа по парам, группам и т.д.) способствует формированию личностных качеств ребенка, воспитанию взаимоотношений со сверстниками. В коллективе формируется толерантное отношение друг к другу, высокая мотивация к исправлению своих недостатков, потребность в самовоспитании и самообразовании. Коллективные требования к каждому участнику совместного исполнительства на уроке закладывают базовые свойства личности. Что является актуальным для установления благоприятного эмоционального климата в классе, укрепления дружбы и сплоченности одноклассников.

Таким образом, предмет «Хореография» можно рассматривать как часть системы образования, воспитания и развития личности школьника. Предлагаемая программа в педагогической практике может обеспечить оптимизацию всего процесса обучения, способствуя профилактике хронического стресса при повсеместном увеличении учебных нагрузок и решая вопросы художественно-эстетического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Педагогика, 2008. – 450 с.
2. Ахметова, К.Н. Теоретические основы взаимодействия учреждений культуры и общеобразовательных школ по эстетическому развитию школьников [Текст]. Дис.кан.пед.наук. М., 2008.
3. Базисные учебные планы образовательных программ дополнительного образования детей по хореографическому искусству [Текст]. - СПб: «Гармония», 2005
4. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии [Текст]: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т.К. Барышникова. – СПб.: Респекс Люкси, 1996. - С.43, 47, 49
5. Боголюбская, М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания [Текст] / М.С. Боголюбская. – М.: Эксмо, 2006. – 352 с.
6. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М.: Знание, 2008. – 352 с.
7. Бондаренко, Л. Методика хореографической работы школе и внешкольных заведениях [Текст] / Л. Бондаренко. – Киев, 1985.
8. Бочкарёва, Н.И. Ритмика и хореография [Текст] / Н.И. Бочкарёва. – Кемерово, 2000. – 101 с.
9. Буйлова, Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова //Практика административной работы в школе, 2004, №4.
10. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика [Текст]: Программа по ритмической пластике для детей / А.И. Буренина. - СПб, 2008. - 200с
11. Бурцева, Г.В. Развитие творческого мышления специалиста-хореографа [Текст] / Г.В. Бурцева. – Барнаул: АГУ, 2007. – 340 с.

12. Вашкевич, Н.Л. Эмиль Жак-Далькрози его метод (система) музыкального воспитания. Ритмическая гимнастика Эмиля Жак-Далькроза: / Сост. Н.Л. Вашкевич, Рецензенты-преподаватели музыкального училища Супонева Г.И., Почетный работник общего образования Р.Ф. Хазанов Э.Б. - Тверь, 2010. - 139 с
13. Волков, И.П. Учим творчеству [Текст] / И.П. Волков. – М., 1988
14. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
15. Выготский, Л.С. Психология искусства. Анализ эстетической реакции [Текст] / Л.С. Выготский // 5-е изд. – М.: Лабиринт, 2004.
16. Громов, Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе [Текст]: учебное пособие / Ю.И. Громов // Основы подготовки специалистов-хореографов / Хореографическая педагогика: СПб.: СПбГУП, 2006.
17. Грудина, С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] / С.В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – СПб.: Реноме, 2012. – С. 70-72.
18. Гуревич, К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников [Текст] / К.М. Гуревич // Младший школьник. – 2000. - №7. – С.24-31.
19. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения к станка [Текст]: учеб. пособие для вузов искусств и культуры / Г.П. Гусев. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
20. Закон РК «Об образовании» от 04.12.2015. [Электронный ресурс] URL: <http://www.satp.kz/> (дата обращения 11.08.2017)
21. Звездочкин, В.А. Классический танец [Текст]: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусства и культуры / В.А. Звездочкин. – Ростов-на-Дону изд. «Феникс», 2005. – 415с.

22. Ивлева, Л.Д. Методика обучения хореографии в младшей возрастной группе [Текст] / Л.Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005.
23. Кодекс РК «О здоровье народа и системе здравоохранения». [Электронный ресурс] URL: <http://massaget.kz/laws/rus/docs/K090000193/> (дата обращения 11.08.2017)
24. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст]: Методическое пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 96с
25. Концепция непрерывного педагогического образования педагога новой формации Республики Казахстан [Текст]: проект. - Астана 2005 г.
26. Коренева, Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: Учебно-методическое пособие в 2 частях / Т.Ф. Коренева - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с: ноты.
27. Красовская, В.М. История хореографического искусства [Текст] / В.М. Красовская. – М.: ВМК по УЗИК, 1978.
28. Кулагина, И. Школа движения Л.Н.Алексеевой. К 120-летию Л.Н. Алексеевой. [Электронный ресурс] URL: <http://www.artmoveri.ru/publications/articles> (дата обращения 22.09.2017)
29. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2010. – 542 с.
30. Назаров, В.П. Координация движений рук и ее совершенствование у детей младшего школьного возраста [Текст] / В.П. Назаров // Научные основы физического воспитания и спорта. – М.: ФиС, 2008. – С.162-164.
31. Нилов, В.Н. Формирование творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства [Текст]: Методическое пособие для руководителей хореографических коллективов общеобразовательных школ, клубов и центров / В.Н. Нилов. - М.: ГУ НМЦ СВР, 2013.

32. Нилов, В.Н. Хореография в системе художественного воспитания школьника: теория и практика [Текст] / В.Н. Нилов. М.: МГУКИ, 1998. – 230 с.

33. Педагогические принципы. [Электронный ресурс] URL: <http://fb.ru/article/4171/printsipyi-obucheniya-v-pedagogike> (дата обращения 11.08.2017)

34. Программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска

35. Попова, М.Н. Педагогика на уроках физической культуры [Текст] / М.Н. Попова // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С.5-9.

36. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования РФ от 06.03.2001г.

37. Программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И. учителя средней школы №66 г. Тюмени.

38. Программа эксперимента по введению профильного обучения на старшей ступени среднего общего образования в Республике Казахстан в условиях 12-летней школы. (Астана, 2006 г.)

39. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе [Текст] / Л.Е. Пуляева. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. – 80 с.

40. Роттерс, Т. Танцевальные упражнения в начальных классах [Текст] / Т. Роттерс // Физическая культура в школе. -2005.-№10. - С.32-34.

41. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях [Текст]: Монография / Е.Г. Сайкина. – Спб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 301с.

42. Симаева, Ю.М. Проблемы преподавания танца в школе: исторический контекст [Текст] / Ю.М. Симаева // Роль образования и педагогической науки в социальной модернизации российского общества:

сборник научных трудов Международной научно-теоретической конференции, Москва, 24 октября 2011 г., в 2-х т.: Т. 2 / Под ред. С.В. Ивановой, А.В. Овчинникова. - М., 2011. - С. 129-137.

43. Соколова, И.В. Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Соколова. - СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 20 с.

44. Учите детей танцевать [Текст]: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Пуртурова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. / - М.: Владос, 2003. - 256 с.

45. Фирилева, Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс» Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: Учебно-методическое пособие для педагогов / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб: Детство пресс, 2003.-90с.

46. Фомичева, Е.И. Сбереечь здоровье – задача урока [Текст] / Е.И. Фомичева // Физическая культура в школе.- 2010.- № 1. - С. 17-19.

47. Цыпина, И. Программно-методические материалы (коррекционно-развивающее обучение) [Текст] /И. Цыпина. - М.: Дрофа, 2001. – 80 с.

48. Чечина, Ж. В. Урок хореографии, как основная форма организации образовательного процесса [Текст] / Ж.В. Чечина // Дополнительное образование в современном мире: сборник научной конференции. – СПб,,: ЦРНС, 2011.

49. Чибрикова, А. Ритмика [Текст]: методическое пособие / А. Чибрикова. – М., 2002. – 134 с.

50. Шипилова, С.Г. Танцевальные упражнения [Текст] / С.Г. Шипилова. – М.: Педагогика, 2004. – 337 с.

51. Щипилина И.А. Хореография в спорте [Текст] / И.А. Щипилина // Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 224с