



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ПЛАСТИКА И РАСТЯЖКА»
В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ (ГРУППЫ МЛАДШЕГО И
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Педагогика хореографии»

Проверка на объем заимствований:

61,49 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 15 » 02 2019 г.

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

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-1Кст

Братцева Ольга Викторовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Клык Л.А. Клык Л.А.

Челябинск

2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	8
1.1. Дополнительное образование детей как составная часть современного общего образования	8
1.2. Содержание дополнительного образования в школе	14
1.3. Содержание и специфика развития мотивации учащихся на занятиях	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	42
2.1. Формирование мотивации обучения в младших и средних группах по предмету «Пластика и растяжка»	42
2.2. Физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста	44
2.3. Особенности занятий по программе «Пластика растяжка»	46
2.4. Опытнo-экспериментальная работа по развитию мотивации учащихся	52
ГЛАВА 3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОПЫТНО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	63
3.1. Мониторинг по программе «Пластика и растяжка» в младших и средних группах ансамбля	63
3.2. Рекомендации по техники безопасности на занятиях по программе «Пластика и растяжка»	79
3.3. Основные ошибки при выполнении упражнений на растяжку мышц	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	85
ПРИЛОЖЕНИЕ	89

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в связи с внесенными изменениями в систему общего школьного образования в РК, кардинально изменился подход к обучению, изменилась и роль учителя. Теперь педагог перестал быть транслятором готовых знаний, у него появилась более сложная мотивационно - педагогическая функция. Он не только должен владеть знаниями по своему предмету, но и должен уметь мотивировать детей на поиск новых знаний на основе базовых по предмету. В современных условиях мотивация руководством учеников претерпела существенные изменения. В большинстве трудов мотивация исследуется в составе человеческой деятельности как важнейший компонент ее структуры, рассматриваются механизмы возникновения мотивов и их роль в осуществлении различных видов деятельности. Суть творчества педагога дополнительного и школьного образования, при реализации им мотивационно - педагогической функции, объединяет ряд задач: яркие, глубокие, эстетические переживания, собственного личностно - смыслового отношения к предмету и размышления. Единая мотивационная направленность педагога и учащихся усиливает заинтересованность ребят, повышает их активность, как на занятии, так и при выполнении различных заданий. Таким образом, происходит двухсторонняя связь субъекта и объекта, что является основополагающим моментом в педагогической деятельности. Целью мотивации стало побуждение учеников к развитию их способностей для более интенсивного и продуктивного труда. Учитель должен побуждать и направлять усилия учащихся, помогать раскрытию их способностей. Педагог должен применять на практике современные модели мотивирования, что позволит учащимся добиться высоких результатов в достижении поставленных целей. Каждый человек может развить и реализовать свой природный дар, ведь только в дополнительном образовании представлены различные направления художественного,

технического, физического творчества. Заниматься творчеством можно только на основе добровольности и самостоятельности. Только гармоничное развитие создает полноценную личность - это должно быть основой для семьи, школы и учреждений дополнительного образования. Дополнительное образование помогает расширить кругозор ребенка, заставляет его искать творческие резервы в самом себе и устанавливать связи со школьными знаниями. В дополнительном образовании происходит раскрытие ребенка с творческой стороны, распаивается его душа всему новому, предоставляется детям право додумывать, принимать решения и доводить умения до совершенства.

Проблема формирования мотивации учебной деятельности решалась в теории и практике по комплексу направлений: как психологическая категория (В.Г. Асеев, В.К. Вилюнас, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.С. Мерлин) [39;21]; как фактор, определяющий эффективность учебной деятельности (Ю.М. Орлов, Т.С. Савочкина); в ряде работ выделились психолого-педагогические основы формирования мотивации школьников (Л.И. Божович, Ю.М. Кулюткин, А.К. Маркова, Н.Г. Морозова, Г.С. Сухобская); исследовались потребность в знании, интерес к учению (О.С. Гребенюк, В.С. Ильин, В.М. Матюхина, Г.И. Щукина); определялась структура и динамика учебной мотивации (И.А. Васильев, Р.Р. Бирбих, Л.Б. Юшкова, И.И. Мешков); обосновывались педагогические подходы к развитию мотивационной сферы учащихся (Ю.К. Бабанский, М.И. Скаткин, И.Я. Лернер, П.И. Пидкасистый) [2;19;14;6].

В настоящее время возникает все большая необходимость в новых подходах в дополнительном образовании. Разработка и применение на практике новых программ в дополнительном образовании учащихся, обновление содержания этих программ, которые требуют интенсивного поиска новых путей и дидактических средств, новых технологий применяемых на занятиях, способных обеспечить повышение результативности в обучении за счет введения поисковых компонентов,

создающих условия для развития внешней и внутренней учебной мотивации. Нуждается в изменении стиль обучения и общения. На уроках не хватает элемента новизны в подаче нового материала. Анализируя учебный процесс в современной системе дополнительного образования, обнаруживается недооценка того факта, что в различных ситуациях обучения взаимодействуют два фактора - собственно деятельность педагога (процесс организации, педагог с его методикой, предмет освоения, опыт работы и др.) и личность ученика (запросы, потребности, интересы, цели, способности).

Учебный процесс должен стать важным фактором формирования положительного интереса учащихся к процессу и предмету обучения, развитие потребности учащихся в обучении, развитие положительной мотивационной сферы у учащихся. Реализация данной проблемы связана с формированием у учащихся устойчиво положительного, увлеченного, отношения к образованию. «Проблема интереса, увлеченности, - подчеркивает Д.Б. Кабалецкий, - одна из фундаментальных проблем всей педагогики, и ее умелое решение важно для успешного ведения занятий по любой тематике. Но особое значение она приобретает в области искусства, где без эмоциональной увлеченности невозможно достичь мало-мальски сносных результатов, сколько бы ни отдавать этому сил и времени». Однако, как показывают наблюдения, несмотря на огромную значимость этой проблемы, со стороны многих учителей ей не уделяется достаточного внимания.

Сказанное определяет актуальность и важность темы исследования.

Целью исследования являются разработка системы обучения, направленной на формирование положительной мотивации учащихся к занятиям по растяжке и пластике в хореографии.

Объектом исследования является процесс обучения в дополнительном образовании, обеспечивающий формирование положительной мотивации учащихся к предмету «Пластика и растяжка».

Предметом исследования являются эффективные пути и средства развития мотивации, учащихся в условиях занятия в системе дополнительного образования.

Задачи исследования:

- изучить взаимодействие дополнительного и школьного образования;
- изучить состояние вопроса дополнительного образования в школе;
- уточнить сущность понятия «мотивация»;
- изучить состояние вопроса мотивации учащихся;
- определить теоретические основы развития мотивации учащихся на занятиях и разработать систему применения эффективных путей и средств развития мотивации в различных видах деятельности учащихся;
- осуществить экспериментальную проверку развития мотивации учащихся в процессе дополнительного образования.

Гипотеза исследования:

Если процесс обучения строится с учетом основных потребностей учащихся, то мотивация развивается успешно, так как происходит обязательное, добровольное включение учащихся в творческий процесс и активное в нем участие на максимальном уровне успешности для каждого из них, а также опора на эмоциональную сферу учащегося.

В процессе работы были использованы следующие методы исследования:

- 1) теоретический анализ педагогической, психологической и методической литературы;
- 2) сопоставительный анализ различных концепций;
- 3) наблюдение за учебным процессом для выявления новых подходов в преподавании;
- 4) различные формы эксперимента и опытное обучение.

Структура магистерской работы: состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованной литературы.

Во введении обосновывается выбор темы, ее актуальность, определяются цели, задачи и методы исследования, формулируется гипотеза, характеризуются объект и предмет исследования.

В первой главе - «Теоретические основы развития мотивации учащихся дополнительном образовании» рассматривается взаимосвязь дополнительного и школьного образования, содержание дополнительного образования в школе, проблема учебной мотивации в психологических, педагогических исследованиях, методической литературе.

Во второй главе – «Организация экспериментальной работы» описаны содержание и организация констатирующего и формирующего экспериментов, особенности учебного процесса в условиях развития мотивации на занятиях по предмету «Пластика и растяжка» в младших группах.

В третьей главе - «Оценка эффективности опытно - экспериментальной работы» представлен мониторинг результативности учащихся, занимающихся по программе «Пластика и растяжка» на протяжении трех лет.

В заключении магистерской работы сформулированы основные выводы проведенного исследования.

В приложениях представлена, разработанная учебная программа по предмету «Пластика и растяжка». Приводится учебно - тематический план по программе «Пластика и растяжка», примеры раздаточного материала для занятий и разработанные методические материалы по занятиям из каждого раздела программы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Дополнительное образование детей как составная часть современного общего образования

В настоящее время обучение в школе ориентировано на формирование у учащихся общеобразовательных знаний, которые необходимы для выпускников школ и будут использованы и дополняться на протяжении всей жизни. Выпускник школы должен быть способен быстро адаптироваться к любым изменениям в быстро меняющейся действительности, успешно действовать в новых условиях, быстро осваивать новые знания на основе пройденного в дальнейшем обучении. При этом учащийся не может полностью самореализоваться в рамках общеобразовательной школы. Творческая потребность, интересы, которые не может удовлетворить общее школьное образование остаются не реализованными и все это приводит к социальной пассивности молодежи, пропадает дух коллективизма. Становится очевидным, что задачи, поставленные в посланиях главой государства и самой активно изменяющейся жизнью, невозможно воплотить только системой школьного образования. Все большее значение в решении задачи по воспитанию личности берет на себя дополнительное образование, которое получило широкое развитие в Казахстане в последнее время, не только в учреждениях дополнительного образования, но и на базе школ. Необходимость полного цикла образования в школе обусловлена, прежде всего новыми требованиями к образованности человека. Сегодня образованность человека определяется не столько специальными (предметными) знаниями, сколько его разносторонним развитием как личности, ориентирующейся в традициях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному

выбору, к самообразованию и самосовершенствованию. Поэтому образовательный процесс должен быть направлен не только на передачу определенных знаний, умений и навыков, но и на разноплановое развитие ребенка, раскрытие его творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность, то есть всего того, что относится к индивидуальности человека. До тех пор, пока школьная система образования будет ориентирована на трансляцию знаний без учета разностороннего развития личности ребенка, решение проблем индивидуализации и дифференциации обучения, самоопределения и самореализации школьников останется не более чем провозглашенным лозунгом, а реализация личностно ориентированного подхода - недостижимой задачей.

Практика показывает, что указанные требования к образованности человека не могут быть удовлетворены только базовым образованием: формализованное базовое образование все больше нуждается в дополнительном неформальном образовании, которое было и остается одним из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов человека, его социального и профессионального самоопределения. Именно поэтому модернизация системы образования предполагает интеграцию общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования детей в единое образовательное пространство, где каждое учреждение является уникальным по своим целям, содержанию, методам и приемам деятельности.

По большому счету основное и дополнительное образование не должны существовать друг без друга, ибо по отдельности они односторонни и неполноценны. Как целостен отдельный ребенок во всем многообразии его потребностей и способностей, так и образование обязано быть комплексным, обеспечивающим полноценное развитие ребенка во всем богатстве его запросов и интересов. Говоря словами А.С.Макаренко,

в идеале весь образ жизни ребенка, каждый квадратный метр его жизни должен быть заполнен образованием[22].

Система дополнительного образования детей позволяет расширить содержание общего образования за счет изучения тех областей культуры, которые не представлены или представлены в слабой степени в школьных программах, - различные области искусства, техники и технологии.

Еще важнее то обстоятельство, что система дополнительного образования детей заметно расширяет спектр видов деятельности, освоение которых и рассматривается как цель общего образования. Речь идет о различных видах творческой, исследовательской, эстетической, досуговой, коммуникативной деятельности. Опыт, полученный учащимися в этих видах деятельности, имеет исключительно важное значение для развития названных выше качеств личности: конструктивности, коммуникативности, толерантности, мобильности, обучаемости.

Важно и то, что в системе дополнительного образования детей сформирован методический опыт, освоение которого может помочь школе в достижении целей образования. Ведь в дополнительном образовании уже реализуется такой подход к определению педагогических целей, который ориентирован на формирование у ребенка социальной компетентности, готовности к общественной и профессиональной деятельности.

Единая педагогическая позиция способствовала бы развитию взаимодействия школ и учреждений дополнительного образования детей. Уже сейчас можно выделить перспективные направления такого педагогического сотрудничества:

- практическое создание педагогических условий для востребованности школьных знаний в тике дополнительного образования и опыта ,
- использование кадровых и материальных ресурсов учреждений дополнительного образования детей для проведения на их базе школьных

уроков по изобразительному искусству, музыке, уроков труда, биологических практикумов и т.д.;

- использование методического опыта учреждений дополнительного образования для реализации программ дополнительного образования детей непосредственно в школах.

В Итоговом документе Московской Городской научно-практической конференции "Воспитание юного москвича в системе дополнительного образования" (19 февраля 1997г.) зафиксировано: "Дополнительное образование - персонализированный компонент общего и профессионального образования. Оно находится вне рамок образовательных стандартов и дополняет основное, т.е. стандартизированное (общее + профессиональное) образование. Без дополнительного образования невозможно развитие личности, ее включение в непрерывное образование, в продуктивную образовательно-культурную досуговую деятельность. Именно поэтому дополнительное образование - неотъемлемая функция любого образовательного учреждения, учреждений науки, культуры, производства".

Одним из направлений интеграции общего и дополнительного образования является развитие системы дополнительного образования детей в образовательных учреждениях разных типов независимо от ведомственной принадлежности, общественных организаций в интересах формирования духовно богатой, физически здоровой, социально активной творческой личности ребенка.

Целью дополнительного образования детей является - выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Эта цель может быть реализована на основе введения в образовательный процесс учебных программ, имеющих социальную, культурологическую, профориентационную, оздоровительную и досуговую направленность.

Поэтому практические задачи дополнительного образования детей определены следующим образом:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей преимущественно от 6 до 18 лет;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- организация содержательного досуга[46].

Несмотря на то, что дополнительное образование имеет единые подходы и принципы деятельности, его своеобразие в условиях школы проявляется:

- в целенаправленном добровольном использовании ребенком свободного от уроков времени для полноценного развития своих потенциальных возможностей;
- в свободе выбора направлений деятельности, педагога, образовательной программы;
- в возможности менять виды деятельности, коллектив, педагога;
- в творческом характере образовательного процесса, осуществляемого на основе дополнительных образовательных программ;
- в особых взаимоотношениях ребенка и педагога (сотрудничество, сотворчество, индивидуальный подход к ребенку);
- в возможности получить допрофессиональную подготовку.

Исходя из перечисленных особенностей дополнительного образования, можно выделить его функции в общеобразовательной школе. К ним относятся:

- образовательная - обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- воспитательная - обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- креативная - создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;
- компенсационная - освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- рекреационная - организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- профориентационная - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определению жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию. При этом школа способствует не только осознанию и дифференциации различных интересов ребенка, но и помогает выбрать учреждение дополнительного образования, где силами специалистов обнаруженные способности могут получить дальнейшее развитие;
- интеграционная - создание единого образовательного пространства школы;
- функция социализации - освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

- функция самореализации - самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Приведенный перечень функций показывает, что дополнительное образование детей должно быть неотъемлемой частью любой образовательной системы. Поэтому не соперничество и конкуренция за ребенка, а тесное сотрудничество должны характеризовать отношения педагогов основного и дополнительного образования.

1.2. Содержание дополнительного образования в школе

Как и в учреждениях дополнительного образования детей, в общеобразовательной школе дополнительное образование может быть представлено целым рядом направлений - от художественно-эстетического и научно-технического до культурологического и экономико-правового. Этот список является открытым и может быть пополнен в соответствии с запросами детей и их родителей. А организация дела зависит, в конечном счете, от самих педагогов и администрации школ.

Анализ развития дополнительного образования детей показывает, что сегодня в общеобразовательной школе существует четыре основных модели его организации.

Первая характеризуется случайным набором кружков, секций, клубов, работа которых не всегда сочетается друг с другом. Вся внеклассная и внеурочная деятельность школы полностью зависит от имеющихся кадровых и материальных возможностей; стратегические линии развития дополнительного образования не прорабатываются. К сожалению, пока что это наиболее распространенная модель. Но даже и такой вариант дополнительного образования в школе имеет определенный смысл, поскольку способствует занятости детей и определению спектра их внеурочных интересов.

Вторая модель отличается внутренней организованностью каждой из имеющихся в школе структур дополнительного образования, хотя как единая система оно еще не функционирует. Тем не менее, в таких моделях встречаются оригинальные формы работы, объединяющие детей, детей и взрослых (ассоциации, творческие лаборатории, "экспедиции", хобби-центры и т. п.). Нередко в таких школах сфера дополнительного образования становится открытой зоной поиска в процессе обновления содержания основного образования, своеобразным резервом и опытной лабораторией последнего. В результате те образовательные области, которые вначале изучались в рамках дополнительных образовательных программ, затем входят в базисный учебный план школ.

Третья модель организации дополнительного образования строится на основе тесного взаимодействия общеобразовательной школы с одним или несколькими учреждениями дополнительного образования детей или учреждением культуры - центром детского творчества, клубом по месту жительства, спортивной или музыкальной школой, библиотекой, театром, музеем и др. Такое сотрудничество осуществляется на регулярной основе. Школа и специализированное учреждение, как правило, разрабатывают совместную программу деятельности, которая во многом определяет содержание дополнительного образования в данной школе. При этом в практической реализации дополнительных образовательных программ значительно возрастает роль специалистов этих учреждений.

Четвертая модель организации дополнительного образования детей в современной школе существует в учебно-воспитательных комплексах (УВК). На сегодняшний день она является наиболее эффективной с точки зрения интеграции основного и дополнительного образования детей, поскольку здесь органично сочетаются возможности обоих видов образования. В УВК, как правило, создается солидная инфраструктура внешкольного дополнительного образования, на основе чего появляются

условия для удовлетворения разнообразных потребностей ребенка и его реального самоутверждения.

Чаще всего УВК существуют в виде стационарного соединения в единую организационную структуру учреждений основного и дополнительного образования. Например, в самой школе может функционировать профильное учреждение дополнительного образования - художественная, музыкальная, спортивная школа, центр технического творчества учащихся и т.п. Также в одно целое со школой может быть объединен многопрофильный центр детского творчества, включающий целую сеть кружков, студий, секций, клубов. Общеобразовательная школа может входить и в состав еще более сложных объединений, например: школа - учреждение дополнительного образования - вуз.

Организация учебно-воспитательных комплексов особенно эффективна для удаленных от центра районов современных крупных мегаполисов, а также для небольших городов, где УВК играют роль культурных центров для значительной части населения.

В последнее время в печати приводится немало примеров интеграции данного типа. Так, на страницах журнала "Образование в современной школе" уже освещался опыт Центра образования "Москва-98" № 1953. Здесь в единый комплекс объединены детский сад, общеобразовательная школа, центр детского творчества, спортивный клуб с тренажерным и спортивным залами, открытыми спортивными площадками, современным плавательным бассейном. Образовательная программа этого комплекса базируется на принципах личностно ориентированного обучения, индивидуального подхода к интересам и возможностям учащихся, внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Интеграция различных видов образования создает целый ряд преимуществ и для детей, и для педагогов, и для социума в целом. Так, у детей и подростков формируется устойчивый интерес к различным

направлениям дополнительного образования, предлагаемым Дворцом и клубами; повышение интереса у детей стабилизирует состав творческих коллективов Дворца, особенно в старшей возрастной группе. Продолжив по окончании 9-го класса учебу в педагогическом колледже, подростки могут получить специальность "педагог дополнительного образования" и без адаптационного периода начать работу в системе дополнительного образования детей.

Все это позволяет стабильно удерживать детей и подростков в рамках воспитательного пространства социально-педагогического комплекса и постоянно расширять это пространство. Органичное сочетание в учебно-воспитательных комплексах основного образования с многопрофильным дополнительным образованием создает реальную основу для формирования совершенно нового типа образовательного пространства - гуманистической социально-педагогической среды, способствующей разностороннему личностному развитию каждого ребенка, поиску путей его самоопределения, возникновению благоприятного социально-психологического климата как в отдельных детских коллективах, так и на уровне школьного коллектива в целом.[5]

В УВК по единому плану работают большие педагогические коллективы, где, кроме школьных учителей, есть специалисты по дополнительному образованию детей, работники культуры. Нередко здесь образование строят, идя не от урока к внеурочной деятельности, а наоборот: вторая, внеурочная, половина дня оказывает существенное влияние на первую, занятую уроками. Причем это влияние разнопланово.

Во-первых, дополнительное образование оказывает воздействие на образовательный процесс школы:

- дополнительные образовательные программы углубляют и расширяют знания учащихся по основным и факультативным предметам,
- делают школьное обучение личностно-значимым для многих учащихся,

- стимулируют учебно-исследовательскую активность школьников,
- повышают мотивацию к обучению по ряду общеобразовательных курсов.

Во-вторых, школьное дополнительное образование оказывает существенное воспитательное воздействие на учащихся:

- оно способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии;
- формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности;
- повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей.

Занятость учащихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций школы, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней.

1.3. Содержание и специфика развития мотивации учащихся на занятиях

В раскрытии сущности и природы мотивации обучения современная психологическая и педагогическая наука основывается на философском понимании ведущей роли деятельности в формировании личности. Неслучайно со времен античности философы (Платон, Аристотель и др.) уделяли большое внимание проблеме побуждений человека. Так, Платон возлагал обуздание побуждений на силу разума, а Аристотель считал, что человек способен вырабатывать правильные аффекты, благодаря своему

личному опыту и систематическому обучению. Тем самым мотив наделялся нравственным знаком, определяющим смысл поступка. Сам же поступок, по Аристотелю, приобретал роль творческого начала в самой личности.

Данная проблема нашла свое принципиально новое продолжение и развитие в открытии Декартом рефлекторной природы поведения. Его дуализм царил в науке в течение трех веков. Лишь Спиноза попытался с математической точностью логически объяснить мотивы поведения человека и считал волю и разум тождественными понятиями. Выдвинутые им важнейшие положения, (отрицание телесного и духовного дуализма, придание им реальной причинной роли в жизнедеятельности) побудили Л.С. Выготского заняться рассмотрением данной проблемы с точки зрения открытий, сделанных в физиологии человека, в частности открытие рефлекторной дуги в работах И.М. Сеченова, которые доказывали «воспитуемость» сферы мотивов [2;3]. Весомый вклад внесли также школы Павлова и Бехтерева в разработку концепции условной и безусловной мотивации на базе выработки новых рефлексов.

Существует несколько теорий мотивации, раскрывающих ее грани и, следовательно, дополняющих друг друга. Мотивация рассматривается как «механизм выбора» определенной формы поведения (Боллес), считается, что поступки людей мотивируются внутренне, в соответствии с врожденными особенностями (Фишер), признается обусловленность мотивации поставленными целями и планами на будущее (Ньютон). В основе процесса мотивации лежит иерархия потребностей, в том числе и высокого уровня: потребность в самореализации (Маслоу), постепенно превращая личность в процессе деятельности в творческую (Ж. Годфруа).

Причиной новых воззрений на объективный характер мотивов поведения послужили так же учения Бернара (об активности организма, направленной на удержание его стабильности) и Дарвина (об активности, направленной на адаптацию к внешней среде). В их трудах вложены корни

психоанализа Фрейда (в нем он развил собственную психологическую теорию мотивации). Согласно Фрейду мотивационная структура личности может быть представлена как трехкомпонентная модель, как динамичная, так и изначально конфликтная, что социальные нормы и санкции обладают мотивационной силой, ученый описал механизм вытеснения, как одного из защитных механизмов человеческого организма.

Значительную роль в развитии теории мотива сыграли труды К.Левина, посвященные динамике мотивов в индивидуальном, а затем и коллективном поведении и связанные с разработкой принципа психической причинности, где движущим фактором поведения служит «мотивационная напряженность жизненного пространства». К.Левин считал, что объяснить поведение человека можно только из тех отношений, которые складываются у личности с ее непосредственной, конкретной средой в данный микро интервал времени, а прошлый опыт может влиять лишь тогда, когда он актуален. Исследователь подчеркивал, что нет принципиальной разницы между биологическими мотивами и социальными, что вся мотивационная сфера, человека подчинена одним и тем же динамическим законам, где сам мотив выступал в качестве силы, которая действует объективно, в границах жизненного пространства, а не в замкнутом сознании субъекта. Этими положениями объяснялся монизм К.Левина.

Раскрывая сущность мотивации, Л.И. Божович рассматривает мотивы в иерархически организованной системе, которые взаимосвязаны и изменяются в ходе деятельности.

При решении проблемы сущности и природы мотивации обучения современная психологическая и педагогическая наука основывается на философском понимании ведущей роли деятельности в формировании личности, развитии личности как многофакторное явление.

В соответствии с рядом философских концепций любой вид человеческой деятельности побуждается и регулируется мотивационной

основой личности, выражающий осознанное отношение к деятельности, направляющий личность на отдельные объекты и способы взаимопонимания с ними. [6;30]. Представители психологической науки рассматривают понятие мотивация как более широкое по сравнению с мотивом. Представляет интерес точка зрения Х. Хекхаузена, который предлагает рассматривать мотив «как желаемое целевое состояние, которое объясняет целостность действия [8,34]. По мнению Х. Хекхаузена «мотивацией объясняется выбор между различными возможными действиями, между возможным содержанием мышления, интенсивности и упорством в осуществлении выбранного действия и достижения его результатов» [8,33]. Мотивация, по мнению Р.С.Немова, объясняет «целенаправленность действия, организованность и устойчивость целостной деятельности, направленной на достижение определенной цели» [9,392]. Рассматривая мотив, автор считает его тем, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий». Мотив Р.С.Немов трактует как понятие, «которое в обобщенном виде представляет множество диспозиций» [9,392].

Сам феномен мотивации, как показывает анализ психологических исследований, используется в психологии в двух смыслах:

- как система факторов, детерминирующих поведение человека (потребности, мотивы, цели, намерения, стремления);
- как характеристика процесса, стимулирующего и поддерживающего поведенческую активность на определенном уровне.

В истории разработки данной проблемы нельзя не упомянуть и об учении А.А.Ухтомского о доминанте, которое интегрировало физиологическую концепцию динамического взаимодействия нервных центров с представлениями о мотивационной направленности поведения целостного организма [8]. В центре его учения о доминанте лежит идея конфликта нескольких потоков возбуждения, протекающих в общем

субстрате. Когда один из потоков оказывается доминирующим, он овладевает «выходом» системы. А.А.Ухтомский, до К. Левина, и безотносительно к нему, говорил о доминанте как определенном векторе поведения. Учение о доминанте Ухтомского не было приковано к фундаментальному уровню биологической мотивации и потому открывало путь к исследованиям побуждений, присущих человеческому бытию в окружающем мире [10]. Говоря о доминировании отдельно взятого мотива, не следует забывать о том, что таким образом создается некая абстрактная модель, позволяющая лучше понять роль того или иного мотива в мотивационной сфере, но лишь приблизительно отражающая действительность, в которой абсолютное доминирование какого-то одного мотива почти не встречается. Полноценная учебная мотивация должна включать и познавательные мотивы и широкие социальные мотивы учения, и мотивы достижения, но индивидуальность каждого ребенка проявляется в доминировании какого-то из указанных мотивов внутри учебной деятельности. Однако помимо индивидуальных свойств ребенка в доминировании в мотивационной сфере мотивов находятся и причины возрастно-психологического происхождения [44].

Плодотворным является изучение мотивов в связи с исследованием структуры человеческой деятельности и сознания. В рассматриваемом подходе мотив определяется как то, что в отражаемой человеком реальности побуждает и направляет его деятельность. В мотиве конкретизируются, «опредмечиваются» потребности, которые, не только определяют собой мотив, но изменяются и обогащаются вместе с изменением и расширением круга объектов.

Деятельность человека обычно побуждается несколькими мотивами, одни из которых являются основными, ведущими, а другие - подчиненными, иногда выполняющими лишь функцию дополнительной стимуляции (С.Б. Каверин, И.А. Джидарьян, В.С. Магун). Ведущие мотивы наряду с функцией побуждения придают деятельности, ее объектам и

условиям тот или иной субъективный личностный смысл. По мнению А.К.Марковой самый высокий уровень мотивации представляют творческие мотивы, направленные на приобретение новых, ранее неизвестных способов совершенствования окружающей действительности [9].

Мотивы могут находиться в разных соотношениях между собой и способны усиливать или ослаблять друг друга, вступать во взаимные противоречия и в противоречия с существующими возможностями реализации действия.

Мотивация как процесс побуждения индивида к совершению тех или иных действий и поступков часто представляет собой сложный акт, требующий анализа и оценки альтернатив, выбора и принятия решения. Этот процесс психологически осложняется еще тем, что не всегда реальные мотивы осознаются человеком актуально. Иначе говоря, при подготовке и выполнении действий часто мотивы обнаруживают себя только после того, как соответствующее действие уже совершено. Развитие их находит свое выражение не только в их обогащении, но и в установлении определенной иерархии мотивов-выделений главных жизненных мотивов личности. Последние придают смысл различным частным проявлениям человеческой активности, направляя жизнь субъекта в разнообразных и постоянно меняющихся условиях.

Именно данное обстоятельство и позволяет определить важнейшую характеристику личности - ее направленность. Направленность личности можно рассматривать как:

- инициативное поведение человека, которое побуждает разных индивидов в одной и той же ситуации ставить перед собой различные задачи и формировать неслучайную последовательность целей /7,34/.

В содержании направления можно выделить два основных образования:

1. потребности и их модификации - мотивы, установки, идеалы, мечты;
2. отношения личности и их модификации - внутренние позиции, убеждения, социальные оценки, ожидания.

Сложность структуры направленности личности делает ответственной задачу ее диагностирования и здесь важно помнить, что далеко не все потребности и их модификации входят в эту структуру, включая лишь те, которые обрели в процессе становления характер самодвижения, саморазвития. Именно они побуждают и поддерживают инициативность, избирательность, отношения, связанные с наиболее обобщенными мотивами деятельности индивида.

Совершенно верно подчеркивают в своих работах А.А. Бодалев и В.В. Столин, что в содержании мотива можно выделить нечто специфическое, индивидуально-неповторимое, определенное конкретной ситуацией и, нечто устойчивое, для которого данный конкретный предмет или явление не более чем одна из возможных форм воплощения [12,13].

Такое устойчивое предметное содержание характеризует уже не столько сам предмет потребности, сколько личность, эту потребность испытывающую. В частности, Д. Аткинсон предлагает рассматривать мотивацию как единство личностных детерминант, т.е. устойчивых мотивов личности и характеристик непосредственной ситуации (т.е. ситуативных детерминант).

Приходится констатировать отсутствие единого мнения о сущности мотивации и мотивов. Однако, большинство исследователей рассматривают мотивацию как движущую силу человеческого поведения и деятельности; с данными понятиями ассоциируется все то, что касается стимулирования или побуждения деятельности человека. Рассматриваемые понятия включают в себя знания о внешних факторах, заставляющих людей вести себя определенным образом, управляющих их деятельностью.

Данный подход к рассмотрению мотивации позволяет анализировать ее как циклический процесс взаимодействия и преобразования, в ходе которых ситуация и субъект действия дополняют друг друга и который обуславливает поведение, совершение им деятельности. Сама мотивация представляет процесс непрерывного выбора и принятия решения на основе поведенческих альтернатив (А.Г. Ковалев, Д.А. Кикнадзе).

Мотивы с обобщенным, относительно устойчивым содержанием можно назвать «обобщенными мотивами», в отличие от «конкретных мотивов», где предметное содержание узко и специфично. «Обобщенные мотивы» выступают в роли устойчивых характеристик личности, являются динамическими образованиями и при взаимодействии с ситуационными детерминантами активизируются, т.е. переходят из латентного состояния во внешнее, реально действующее. Активизация же мотива создает определенную тенденцию действия - разворачивается мотивационный процесс, направленный на реализацию определенного мотивационного отношения с окружающей действительностью. В ходе реализации этого мотивационного отношения, человек преобразует исходную ситуацию в желательную (что, в свою очередь, подразумевает процесс творчества). Однако необходимо помнить, что конкретная ситуация (условия) может не только способствовать выбору определенных мотивов, но так же строго определять их выбор и, даже, препятствовать ему. Осознание мотива представляет собой специальную задачу: чем полнее человек осознает свои мотивы, тем сильнее его власть над своими поступками.

Процесс осознания собственных мотивов может быть сильно искажен бессознательным, отсюда мотивация поведения, удовлетворяющего данную потребность у разных людей может быть различной. Мотивы не только выражают конкретную потребность человека, но и через ее осмысление, направляют его на удовлетворение этой потребности. В связи с этим мы можем сделать важный для нашего исследования вывод: знание мотивов позволяет предвидеть направление

поведения, а значит, и контролировать его. Чем полнее и правильнее человек осознает свои мотивы, тем легче и полнее он реализует свои потребности. Большая роль в этом принадлежит силе мотивов. При слабой мотивации сложно предвидеть результаты собственной деятельности, а тем более прогнозировать деятельность других людей.

Исследование проблемы мотива предполагает соотнести его с понятием стимул. Введение в психологию понятия стимул объясняется наличием внешних (условий и обстоятельств) и внутренних (психологических) причин человеческой деятельности, которые и рассматривают в качестве стимулов [12;11].

Соотношение понятий мотив и стимул как научная программа привлекала внимание многих исследователей психологической науки и получила неоднозначное решение. Некоторые авторы под мотивом понимают внутреннее побуждение к деятельности [14,134], а под стимулом - внешний регулятор поведения. Так, в частности, К.К.Платонов стимул рассматривает как «внешнее воздействие на организм, личность и группу людей, отражаемое в форме психологической реакции или мотива» [15,143]. Автор рассматривает стимул как общественно значимый побудитель, мотив же для него является побудителем субъективного характера, личностным обоснованием действия, вызванного стимулом. Существует и другая точка зрения на взаимосвязь данных понятий. По мнению Л.Б. Ительсона, Г.И. Щукиной, мотив представляет индивидуальное побуждение, стимул представляет более общее понятие по отношению к личностным образованиям [16,106]. Эти и ряд других авторов, базируясь на данной точке зрения, вводят такие понятия, как «внешние», «внутренние» и «личные» стимулы [17;18;19;20], а также «мотивы-стимулы» [21].

Основной движущей силой человеческого поведения, условиями мотивационной направленности личности являются его потребности (А.Н. Асмолов, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова). А.Н. Леонтьев считает, что

«рождение новых высших мотивов и формирование соответствующих им новых специфических потребностей представляет собой весьма сложный процесс, который происходит в форме сдвига мотивов на цели и их сознание» [22]. В виду того, что потребности человека детерминированы его общественно-исторической деятельностью, то и мотив, как форма проявления его потребностей, означает «то объективное, в чем эта потребность конкретизируется в данных условиях и на что направляется деятельность как на побуждающее ее» [22,90].

Работа по формированию потребностей предполагает ответ на вопрос -что именно формировать, т.е. какие потребности наиболее важны для активизации человеческого фактора и должны быть сформированы в первую очередь. Ответ на этот вопрос ведет к признанию актуальности проблемы формирования потребности в творческой деятельности, которая приобретает особенное значение в области образования, профессиональной подготовки будущих учителей, а решение ее предполагает в первую очередь установление границ самой категории «потребность» в четырех смысловых значениях:

- как нужда;
- как требование организма;
- как отношения;
- как противоречия.

Так, например, большинство ученых рассматривают категорию потребности как нужду (А.В. Веденов), как выражения, проявления или отражения нужды (Г.Д. Луков, К.К. Платонов, К.Н. Корнилов, А.А. Смирнов, Б.М. Теплов) или переживания чувства неудовлетворенности и недостатка (П.И. Иванов, Ю.М. Орлов и др.). При этом, по мнению В.Н.Мясищева, потребности - это не просто нужда, требование, побуждения организма, а определенное отношение человека и объективной действительности [23]. Мы относим данное понятие к отношениям потому, что основными его конституирующими

компонентами являются: субъект, испытывающий потребность; объект потребности; своеобразная связь между субъектом и объектом.

Особо подчеркнем, что потребности являются основным видом отношений человека к действительности, ибо представляют собой связь организма с жизненно важными объектами и обстоятельствами, так как от удовлетворения и неудовлетворения потребности зависит само существование организма, а в человеческом обществе - место самого человека в нем. В частности, определяя потребность как «родную сестру долга, обязанности», А.С. Макаренко при этом не отрывал ее и от интересов человека нового общества, т.е. не лишал ее собственного субъективно-личностного отношения [24].

Внешнее и внутреннее, наличное (действительное) и желаемое, общественное и личное должны выступать в потребности в виде неразрывного единства. В связи с этим наиболее полное, на наш взгляд, определение дано Н.Н. Михайловой: «Потребность - это объективное состояние субъекта, выражающее противоречие между имеющимся и необходимым (или представляющимся субъекту необходимым) и побуждающее его к деятельности по устранению данного противоречия» [25,38].

Вопрос о природе человеческих потребностей и на сегодняшний день остается открытым. Специфика их обусловлена тем, что индивид выступает не только как биологический и изолированный вид, но и как элемент различных социальных общностей, всего человеческого общества в целом. В поведении личности можно выделить две взаимосвязанные стороны - побудительную и регуляторную, где побудительная сторона обуславливает активность, направленность и характер поведения и связана с понятиями мотивации и потребности.

Одним из основополагающих принципов выделения потребностей является характер деятельности, к осуществлению которой субъекта побуждают определенные потребности (оборонительные, пищевые,

половые, познавательные, коммуникативные, игровые, творческие и др.). В свою очередь их разделяют на функциональные и субстанциональные.

Существуют и другие основания классификаций человеческих потребностей:

- по происхождению (биогенные, психогенные, социогенные), по субъекту (индивидуальные, групповые, общественные, общечеловеческие), по объекту (материальные, духовные), по их функции (физического и социального существования, сохранения и развития и т.д.) и многие другие. С точки зрения педагогики наиболее важным можно считать деление потребностей по критерию видов деятельности, в процессе которых человек овладевает окружающей социальной действительностью, предметами и явлениями духовной культуры.

В современных научных представлениях на природу и структуру потребностей, на наш взгляд, представляется наиболее объективной и заслуживающей внимания психологическая классификация потребностей, разработанная СБ. Кавериним, в соответствии с которой, потребность в творчестве и творческом труде является потребностью высшего порядка, наличие которой характеризует наивысшую ступень развития личности, так как потребность высшего порядка обуславливает соответствующий уровень деятельности, что в свою очередь соответствует сделанным нами теоретическим предпосылкам [26].

В процессе формирования потребности в творческой деятельности необходимо учитывать не только мотивационную направленность личности, но и соответствующую организацию деятельности. Именно в деятельности потребности возникают и удовлетворяются, изменяются и перестраиваются. Здесь происходит возвышение потребностей, т.е. качественное их изменение, совершенствование, закрепление.

Среди основных закономерностей процессов развития и удовлетворения потребностей личности можно выделить следующие:

- потребности воспроизводятся и развиваются в деятельности, чем

разнообразнее объекты удовлетворения потребностей, тем сложнее и многообразные процессы удовлетворения, а значит, их влияние на развитие потребностей;

- усиление потребности зависит от частоты воспроизведения и разнообразия деятельности (в данном случае творческой деятельности);

возникновение непреодолимых барьеров к удовлетворению потребности ведет к их затуханию.

Далее, следуя логике, нам необходимо определить факторы процесса формирования потребности в творческой деятельности будущих учителей. Остановимся на понимании сути рассматриваемой категории. С философско-методологической точки зрения под *факторами* понимается причина, движущая сила какого-либо процесса, явления, определяющая характер или отдельные черты; это одно из необходимых условий, воздействующих на кого-либо и создающих среду, в которой протекает процесс.

С точки же зрения психологии и педагогики под факторами следует понимать основные причины и условия процесса, движущая сила процесса формирования личности, задачи воспитания и особенности обучаемых (Ю.К. Бабанский, М.Е. Дуранов, З.Г. Воинкова, Ю.П. Сокольников и др.). В толковании данного фактора мы придерживаемся, точки зрения, согласно которой фактор рассматривается как движущая сила процесса формирования потребности в творческой деятельности у учащихся. Процесс обучения всегда связан с определенными объективными и субъективными условиями, взаимосвязь которых обуславливает конкретную деятельность.

Одним из условий формирования творческой личности является развитие способностей управлять своими потребностями. Это очень динамичный и сложный процесс, который чаще всего ускользает от сознания, поскольку оно концентрируется на достижении цели. Когда возбуждается потребность, она вызывает ориентировку мысли, анализ

ситуации, выделяется цель, достижение которой может удовлетворить ее; при этом сознание как бы фокусируется на объекте удовлетворения; мышление подчиняется цели и поставленной задаче; воля ослабевает; предвосхищение удовлетворения порождает энергию мотивации, остальные желания исчезают, и человек превращается в придаток своей потребности. По мнению Ю.М. Орлова, «восхождение к индивидуальности» происходит в самосознании, в познании собственных потребностей и приобретении способности их контролировать», (однако потребность и желание не всегда составляют одно и то же) [27].

Анализ природы потребности позволяет предположить, что в каждой потребности и есть две стороны: одна - получение эмоционального удовлетворения; другая - в совершении определенных действий, в результате которых данная потребность на время полностью устраняется.

Управлять своими потребностями невозможно без их знания, и наименования. Человек не только переживает свои потребности, но, и осознает свои желания, обозначая их с помощью слова. В этой связи Ю.М. Орлов особо подчеркивает выработку идеи данной потребности, ибо идея это не только осознание конкретной потребности, но и выработка определенного поведения, его реализация. Сформировавшаяся идея потребности позволяет человеку создавать определенные образы, отражающие объекты и ситуации, в которых, в прошлом опыте, данная потребность удовлетворялась. Поведение так же отражается в сознании в виде образов.

Таким образом, каждая потребность имеет свою когнитивную структуру, может переживаться и ощущаться, только опосредовано, через образ. Здесь можно сделать важное предположение, что управление потребностями есть не что иное, как управление идеей потребности и ее образами. В свою очередь образы, побуждающие человека к определенному поведению и отражающие объекты удовлетворения потребности, есть ни что иное, как мотивы. Предвидение определенных

переживаний определяет побуждающий характер образов, что возможно лишь благодаря опыту аналогичных переживаний: чем сильнее опыт переживания, тем ярче мотивация поведения, хотя сами по себе эмоции не могут быть мотивами поведения. Именно ожидание переживаний удовлетворения, а не само по себе достижение создает импульс к намеченной цели.

Сказанное дает основание для вывода: в основе потребностей в деятельности лежит предмет, который формирует мотивацию, т.к. является мотивом деятельности. Мотив как структурный элемент деятельности вызывает потребность в ней.

Так как важным условием организации занятий в школьном и дополнительном образовании является интерес, увлеченность учащихся, то, исходя из сущности творческих потребностей, учитывая перечисленные закономерности, мы считаем, что успех овладения учащимися знаний будет зависеть от условий и уровня организации всей учебной деятельности.

Развитие мотивации учащихся в обучении основано на интересе к содержанию предмета, обеспечении взаимодействия учителя и учащихся, использовании разнообразных средств и приемов.

Развитие мотивации необходимо осуществлять на основе содержательного и динамического аспектов с учетом присущих ей функций - смыслообразующей, побуждающей, регулирующей, направляющей, прогнозирующей, контролирующей (А.К. Маркова, А.Г. Ковалев [28]).

Согласно смыслообразующей функции, мотивы придают учебной деятельности личную значимость для обучающегося, глубокий, внутренний смысл.

Функция побуждающая заключается в активизации мышления личности и ее поведения.

Регулирующая функция состоит в придании учебной деятельности общественно-значимого, узколичностного характера.

Направляющая же функция соотносится с выбором и осуществлением определенной линии поведения, деятельности, достижения определенных задач.

Прогнозирующая функция предполагает прогнозирование успешности учебно-познавательной деятельности, основанной на силе, устойчивости мотивов.

Контролирующая функция включает в себе рассмотрение развивающихся мотивов в виде критериев оценки качества учебно-познавательной деятельности.

В последнее время наметились новые взгляды и стратегии воздействия человека с целью усиления его творческой результативности. Приоритетными считаются не конкретные способности человека, а его мотивация. Данное утверждение представляется нам несколько категоричным. Может быть, целесообразно рассматривать эти две стороны проблемы в комплексе. Однако, учитывая важность самого подхода к решению проблемы, рассмотрим ее более детально.

Мотивы, потребности и глубинные установки индивида определяют направление его движения. В определенной степени это явление детерминировано современной социальной обстановкой. Усилия психологов, педагогов должны быть направлены на развитие, прежде всего, тех способностей, которые нужны для успешного продвижения к цели, поставленной самим человеком, на формирование соответствующих мотивов и потребностей. Этот подход опирается на экспериментальные данные, свидетельствующие об отсутствии корреляции между показателями интеллекта и творческими способностями.

В современной психологии различают понятие интеллекта и креативности — способности к творчеству. Последняя, кроме интеллекта, включает в себя мотивационную направленность человека, ориентацию на

приобретение новых знаний, готовность к реализации своих творческих потенций [29]. Анализ результатов этих исследований позволил выступить с критикой отождествления творческого потенциала человека с уровнем развития его умственных способностей.

Мотивационная направленность приобретает особую значимость, когда речь заходит о профессии педагога дополнительного образования, с его явно познавательной направленностью.

В числе выделенных педагогических качеств особо значимыми, на наш взгляд, выступают:

- искусство общения, неразрывно связанные с эмоциональной отзывчивостью, чуткостью, тактичностью (В.Н. Шацкая);
- мировоззренческие убеждения (Б.М. Целковников);
- наблюдательность, опирающаяся на способность к отбору и анализу впечатлений (О.А. Апраксина).

Возможность и необходимость развития мотивации у учащихся на занятиях зависит, прежде всего, от учителя. Мотивационная сторона их творческой деятельности связана с формированием устойчиво положительного, увлеченного отношения к обучению. Еще Д.Б. Кабалевский подчеркивал: «Проблема интереса, увлеченности - одна из фундаментальных проблем всей педагогики, и ее умелое решение важно для успешного ведения занятий по любому предмету. Но особое значение она приобретает в области искусства, где без эмоциональной увлеченности невозможно достичь мало-мальски сносных результатов, сколько бы ни отдавать этому сил и времени» [1,86].

Известно, что в педагогике учебная деятельность рассматривается как целостный процесс овладения обучающимися знаниями. При этом достижение целостности урока, четверти, учебного года, всего процесса образования, обеспечивается в программе дополнительного и школьного образования логикой его построения. Представленная в тематическом содержании, эта логика предполагает последовательное постижение

знаний учащимися в разных формах деятельности. Направленность различных предметных действий на уроке на постоянное углубление восприятия учащимися учебного материала обеспечивает в программе целостный характер протекания всей учебной деятельности.

Между тем, этой «внешней» стороне формирования культуры школьников должна соответствовать и внутренняя мотивационная сторона, без которой учебная деятельность не достигнет желаемого воспитательного, развивающего и обучающего результата. Отсутствие у них стремления проявить свою творческую индивидуальность в том или ином виде учебной деятельности приводит к разрушению ее как деятельности творческой.

Отсюда следует, что формирование мотивационной сферы учащихся определяет, в конечном счете, и творческий характер урока и его результат.

В связи с этим принципиальное значение приобретает нацеленность учащихся на учебную деятельность как на объект творчества с целью повышения их эффективности, поиска наиболее оптимальных путей формирования индивидуального, творческого стиля самовыражения, проявления.

Анализ общенаучных представлений о значении мотивации и функциях ее позволяют соотнести их с особенностями содержания обучения и воспитания учащихся. Важнейшим обобщением в данном направлении выступает положение о том, что «специфическим центральным образованием в мотивационной сфере учебной деятельности является эстетически направленное личностно-смысловое отношение к искусству и через него - к жизни. Такое отношение наиболее полно отражает специфику предметного содержания учебной деятельности и ее направленность...» [31,155].

Ведущей сущностной характеристикой творчески-развитой личности выступает наличие в ее целостной структуре мотивационно-направленных

образований, которые, по мнению Б.А.Сосновского, «не просто участвуют в побуждении, направлении, оценивании, регулировании, планировании поведения и деятельности», но и реально субъективируют отраженный мир, очеловечивают и оживляют его, задают психическому образу конкретно-индивидуальные, субъектно-пристрастные параметры» [34,52]. Ученый подчеркивает, что их единое, но не тождественное «присутствие» в целостной органике личности утверждает их ценностное значение и одновременно позволяет глубже понять роль каждого из них в актах «внутреннего выбора» мотивов тех поступков, которые осуществляет личность. Именно мотивационно-направленные образования (Б.А. Сосновский, Г.С. Тарасов, Б.М. Целковников и др.) трансформируют и объединяют в себе вопросы, сопровождающие творческие действия личности: «что нужно», «что побуждает», «зачем нужно», «как этого достичь».

Возможность быстрой ориентации в многофакторных, постоянно меняющихся условиях обучающейся деятельности, оперативного выделения педагогически оправданные в конкретной учебно-воспитательной ситуации средства характеризуются во многом и личностными особенностями учителя: интуицией, находчивостью, гибкостью и глубиной ума.

В профессии учителя важно предвидеть результаты педагогических воздействий, заранее прогнозировать возможные отклонения от намеченного хода занятия, предусмотреть возможность выхода из предполагаемых нетипичных ситуаций, для чего необходимо иметь развитое педагогическое воображение. Это качество учителя позволяет «проектировать будущие знания учащихся, предвидеть возможные затруднения при восприятии учебного материала, предупредить эти затруднения выбором определенных методов и приемов изложения» [35,34], что дает возможность мысленно провести занятия, учитывая

- мотивацию школьников;

- качество знаний, умений, навыков;
- степень вовлеченности в творческую деятельность.

Одной из важнейших задач школьного и дополнительного образования учащихся является не только вооружение необходимой суммой знаний, умений и навыков, но и потребности их творческого, вариативного использования, применения, поиска нового, стремление личности к самосовершенствованию, саморазвитию.

Специфика новых требований в дополнительном и школьном образовании к личности учащегося вызывает необходимость внести существенные коррективы в традиционную методику развития мотивации учащихся на занятиях.

Необходимо ориентироваться на субъективно-творческий характер учебной деятельности, что предопределяет ориентировку, прежде всего, на построение процесса обучения с учетом конкретных условий дополнительного и школьного образования, конкретного имеющегося уровня творческих способностей, умений и навыков учащихся.

Выводы по первой главе

Таким образом, дополнительное образование в школе способно решить целый комплекс проблем, направленных на гуманизацию всей жизни школы:

- выровнять стартовые возможности развития личности ребенка;
- способствовать формированию индивидуального образовательного пути;
- обеспечить каждому ученику "ситуацию успеха";
- содействовать самореализации личности ребенка и педагога.

Конечно, далеко не все школы способны сегодня решать эти проблемы. Однако, совершенно очевидно и то, что наступило время, когда нельзя рассчитывать только на учебный процесс: пора преодолеть стереотип восприятия дополнительного образования как второстепенного и понять,

что оно объективно обладает возможностью объединять в единый процесс обучение, воспитание и развитие ребенка.

Но полноценное развитие дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях предполагает решение следующих задач:

- определение содержания дополнительного образования, его форм и методов работы с обучающимися на разных возрастных ступенях общеобразовательного учреждения с учетом вида учреждения, особенностей его социокультурного окружения;
- формирование условий для создания единого образовательного пространства;
- расширение видов творческой деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей школьников в объединениях различной направленности;
- создание условий для привлечения к занятиям в системе дополнительного образования большего числа учащихся среднего и старшего школьного возраста;
- обращение к личностным проблемам школьников, формирование их нравственных качеств, творческой и социальной активности;
- создание максимальных условий для освоения детьми духовных и культурных ценностей, воспитания уважения к истории и культуре своего и других народов;
- изучение интересов и потребностей детей в дополнительном образовании, организуемом в стенах общеобразовательного учреждения.

По развитию мотивации у учащихся, можно сделать следующие выводы:

Мотивация - это процесс побуждения человека к деятельности для достижения целей. Влияние мотивации на поведение человека зависит от множества факторов, оно очень индивидуально и может меняться под воздействием мотивов.

Взаимосвязь понятой мотивации.

Потребности - мотивы - мотивация – цель.

Потребности людей определяют мотивы их активной деятельности. Потребности отражаются в сознании в виде образов. Образы, побуждающие человека к определенному поведению и отражающие объекты удовлетворения потребностей, называются мотивами. Мотив - это осознанное побуждение, осознанная потребность. Потребности являются источником активности человека, а мотив выражает направление его активности. Мотив поведения - это внутреннее побуждение человека к действию.

Формирование мотива поведения является сложным психологическим процессом, В этом процессе существенную роль играет происходящая в сознании человека борьба различных потенциальных мотивов, то есть выделение основного доминирующего компонента, организующего структуру мотивации.

Характер мотива поведения зависит от субъективного состояния личности (сознательность, убежденность, оценка последствий действия, ответственность за действия, способности личности, оценка значимости потребности в сравнении с другими потребностями).

Мотивы могут исходить из общественных, моральных, эстетических и физиологических потребностей человека. Также важное значение в удовлетворении потребностей имеют стимулы, которые являются побуждением к действию или причиной поведения человека.

Внешняя среда порождает стимулы. Стимулы вызывают интересы, которые в свою очередь вызывают в сознании определенную мотивацию. Мотивация определяет решение, затем следует установка и происходит ее

реализация - действие. В свою очередь, действие изменяет среду, изменяется сама личность и этот процесс в жизни непрерывен.

Стимулирование ученика к учебе представляет собой сложный процесс управления его деятельностью. Для достижения максимального результата педагогу необходимо научиться совмещать поощрения, с одной стороны, и принуждения, с другой.

Так как стимул - это внешнее побуждение, действовать оно будет, если вызовет у учащегося соответствующий внутренний мотив поведения. Этот мотив обосновывается на внутренних потребностях и интересах личности. Таким образом, средства стимулирования действуют не сами по себе, а через их восприятие в сознании человека.

Мотивационная сфера характеризуется также целями и целевыми установками, в которых цель есть неотъемлемый компонент мотивации. Цель - не просто предполагаемый результат деятельности, а желаемый ее результат, то, к чему человек стремится, осуществляя деятельность. Осознавая цель, человека стремится к ее достижению и подчиняет ей свои действия.

Таким образом, совокупность мотивов, потребностей и целей образуют мотивационную сферу человека, которая формируется и развивается в течении всей его жизни.

Развитие у учеников личностно - смыслового отношения к учению определяет внутренний характер и направленность действий и операций, осуществляемых учащимися на занятиях. Ведущую роль мотивационного образования отводят познавательному интересу, как смыслообразующему мотиву учебно-творческой деятельности. Эстетическо-творческое отношение к предмету наиболее полно отражает его специфику, представляющую собой сплав эмоциональных, мыслительных и волевых процессов, что позволяет развивающейся личности удовлетворить свои различные духовные потребности в общении с искусством. Эстетическо-творческое отношение состоит из нескольких компонентов, а именно:

познавательной, коммуникативной потребности и потребности школьников в творчестве и игре. Ядром эстетическо-творческого отношения является эстетическое переживание школьниками субъективной, личностной значимости их общения с искусством, возникающее как результат воздействий в системе жизнедеятельности учащихся, в их целях, потребностях, идеалах, что составляет основу психологии их индивидуальности.

Суть творчества педагога дополнительного и школьного образования, при реализации им мотивационно-педагогической функции, объединяет ряд задач: яркие, глубокие, эстетические переживания, собственного лично - смыслового отношения к предмету и размышления.

Единая мотивационная направленность педагога и учащихся усиливает заинтересованность ребят, повышает их активность, как на уроке, так и при выполнении домашнего задания. Таким образом, происходит двухсторонняя связь субъекта и объекта, что является основополагающим моментом в педагогической деятельности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Формирование мотивации обучения в младших и средних группах по предмету «Пластика и растяжка»

В современных условиях мотивация руководством учеников претерпела существенные изменения. Целью мотивации стало побуждение учеников к развитию их способностей для более интенсивного и продуктивного труда. Мы считаем, что учитель должен побуждать и направлять их усилия, помогать раскрытию их способностей. Педагог должен применять на практике современные модели мотивирования, что позволит учащимся добиться высоких результатов в достижении поставленных целей.

Танец - это единственный вид искусства, в котором мы меняем не подручный материал, а свое тело и самого себя.

Неврологи из университета Иллинойса обнаружили, что постоянные физические нагрузки не только полезны для здоровья и предупреждают появление лишнего веса, но и влияют на успехи школьников в учебе. Во время исследования после 20-минутного бега у детей измерялся уровень мозговой активности, как с помощью электроэнцефалографии, так и экспериментально. Специалисты университета отметили улучшение внимания и концентрации после занятиями физическими нагрузками. Это позволяло детям быстрее и точнее справляться с тестовыми заданиями, особенно повышенной сложности. Также исследователи обнаружили, что при регулярных физических нагрузках у детей изменяются направления прохождения нейроэлектрических сигналов головного мозга, что приводит к улучшению распределения ресурсов внимания. Дети могли лучше управлять своим вниманием и фокусироваться на поставленных задачах даже в шумной обстановке и в отвлекающих от учебы условиях. Мозг при этом работал гораздо эффективнее и школьники успешнее выполняли задания по математике, чтению, правописанию. На основе этих

результатов ученые рекомендуют учителям так планировать расписание занятий в школах, чтобы дети ежедневно в сумме как минимум 2,5 часа в неделю занимались физическими нагрузками.

Растягивание мышц всего тела является наиболее значимым компонентом, связывающие активное и пассивное состояния тела человека. Разогрев и разминка, перед занятиями хореографией, а так же растягивание мышц поддерживает гибкость мышц, сохраняет подвижность суставов, активизирует весь организм, подготавливает к плавному переходу от простых движений в любом виде танца к более сложным, способствует без перенапряжения в теле переходить от бездеятельности к энергичным действиям. Данная проблема выходит на первый план при занятиях хореографией, активных физических нагрузках, потому что усиленные тренировки вызывают перенапряжение в мышцах, болевые ощущения в суставах и растяжение мышц. Выполняя упражнения на растяжку перед репетицией и после нее, сохраняется гибкость и, возможность уберечь обучающихся от типичных травм для танцоров, таких как: артриты, боли в коленях, плечах или пояснице. Каждый человек может развить и реализовать свой природный дар, ведь только в дополнительном образовании представлены различные направления художественного, технического, физического творчества. Заниматься творчеством можно только на основе добровольности и самостоятельности. Только гармоничное развитие создает полноценную личность - это должно быть основой для семьи, школы и учреждений дополнительного образования. Дополнительное образование помогает расширить кругозор ребенка, заставляет его искать творческие резервы в самом себе и устанавливать связи со школьными знаниями. Мы открываем ребенка с творческой стороны, распахиваем его душу всему новому, предоставляем детям право додумывать, принимать решения и доводить умения до совершенства.

2.2. Физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста

Активные занятия хореографией, разучивание упражнений на репетициях, участие в различных концертах и конкурсах в сочетании с основным школьным образованием забирают у учащихся младших и средних групп ансамбля значительные физические и психологические силы по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Активный рост, гормональные изменения все это требует больших физических и энергетических затрат для организма учащегося. Педагогу необходимо учитывать все это при построении структуры занятий с младшими и средними группами, что учащимся необходимо покрывать затраты энергии на физическую работу, "пластические" процессы, терморегуляцию. При систематических умеренных физических нагрузках, учащиеся лучше развиваются во всех отношениях, "пластические" процессы протекают полноценно и успешно. Отсутствие полноценного отдыха, тяжелая нагрузка в школе и на различных секциях и дополнительных занятиях, замедляют обмен веществ, рост и развитие ребенка. Рациональному планированию нагрузки с младшими школьниками педагог должен уделять большое внимание. Решающее значение для роста детского организма имеет формирование органов движения - мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата, костного скелета. Ребенок младшего школьного возраста становится более крепким, поэтому он способен выполнять многие движения, которые требуют гибкости, упругости мышц, силы для выполнения самостоятельной растяжки и помощи при работе в паре и группе. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними

влияниями. Поэтому педагогу необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки с младшими школьниками. При занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой и левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Полученный опыт работы хореографом в художественной гимнастике, дает право утверждать, что методы, применяемые на тренировках, не добавляют здоровья растущему организму, но и целенаправленно приучают ребенка не обращать внимания на боль, что часто приводит к тяжелым последствиям после получения травмы. И самое главное, причиняя физическую боль без грамотного, понятного для ребенка или подростка объяснения, причиняется моральная боль, создаются психологические травмы, которые преследуют человека и во взрослой жизни.

Память у младших школьников обладает наглядно-образный характер: учащиеся гораздо лучше запоминают внешние особенности изучаемого предмета, чем логическую смысловую сущность упражнений. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. В этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Чтобы избежать забывания, необходимо систематически, на протяжении нескольких занятий, повторять с детьми пройденный учебный материал от «простого» к «сложному». Показ новых сложных упражнений и отдельных элементов осуществляет педагогом самим, в паре с учащимся или на нескольких детях, предлагая несколько вариантов исполнения в зависимости от природных данных каждого ребенка. Следует четко

выделять нужные части и основные элементы движений, объяснять движения понятными словами учитывая возрастные особенности и кругозор учащихся. Допустимы уточняющие вопросы, для понимания степень усвоения материала.

2.3. Особенности занятий по программе «Пластика растяжка»

Проанализировав мировой опыт в преподавании Растяжки в хореографии и спорте, была разработана Программа «Пластика и растяжка» для учащихся младшего и среднего школьного возраста Образцового хореографического ансамбля «Волшебная страна» «Областного Дворца детей и Юношества», г. Караганды, в которой с третьего года обучения(7-9 лет) предполагается предметное обучение: две тренировки в неделю у основного педагога (классический тренаж, разучивание элементов новых танцев, той или иной партии), одна тренировка по казахскому и восточному танцу (изучение с педагогом особенностей казахских, узбекских, таджикских и др. танцев), одна сводная репетиция, где встречаются мальчики и девочки, и еще одна тренировка по предмету «Пластика и растяжка». Упражнения на различные виды растяжки довольно просты в исполнении, но их неправильное выполнение может принести больше вреда, чем пользы.

Именно поэтому так важно владеть методическими знаниями педагогу в этой области. Программа основана на позах и дыхательной системе классической йоги, йоге адаптированной для детей, методе Pilates, созданный Джозефом Пилатесом больше ста лет назад, упражнениях по материалам книги Боба и Джилла Андерсон «Растяжка для каждого», основах гимнастики. Программа ориентирована на активное приобщение детей и подростков к искусству хореографии и носит образовательный характер. Она разработана в соответствии с законом об образовании РК, Федеральный Закон об образовании РФ, о правах ребенка в РК,

Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации, положением о деятельности внешкольных организаций, уставом КГКП «Дворца Детей и Юношества» и другими нормативными актами, действующими в сфере образования РК и РФ.

Актуальность программы заключается в том, что необходима разработка дидактического и методического материала для дополнительного образования для занятий по растяжке и пластике. Программа рассчитана на возраст 7-12 лет (начинающие), 12-16 лет (продолжающие). Поэтому программа разработана на принципе доступности для любого уровня физического развития ребенка и его природных данных. Работу по физическому воспитанию в группе необходимо организовать так, чтобы воспитывать у учащихся потребность заниматься хореографией, развивать самостоятельность и двигательное творчество.

Немаловажную роль в занятиях по данной программе является стиль общения педагога. Предпочтителен демократический стиль общения и управления детьми, что благотворно сказывается на развитии личности учащихся, учащийся рассматривается как равноправный партнер в общении, коллега в совместном поиске знаний. Педагог привлекает учащихся к принятию решений, учитывает их мнение, поощряет самостоятельность. Но все занятие проходит под четким контролем со стороны педагога, так как многие упражнения выполняются в парах и тройках, чтобы не допустить травм и перерастяжений мышц. Многие дети, попадая в различные спортивные секции или хореографию в возрасте старшего дошкольного возраста, сталкиваются с одним и тем же методом «Пассивного растягивания» - что предполагает принятие необходимого растянутого положения и удержание его при помощи рук тренера или оборудования. У детей наблюдаются болевые ощущения в области растягивания и вызывает отрицательное отношение к растяжке и самому

предмету изучения, кроме того ребенку не объясняют цель растягивания, не происходит осознанного восприятия растяжки в спорте и танце.

Мы предложили учащимся заниматься растяжкой не только на репетиции, но и в любое подходящее для этого время: в школе, в машине, на автобусной остановке, гуляя по улице, под тенистым деревом, после пешей прогулки или на пляже. Делать растяжку необходимо до и после физической нагрузки, но, кроме того, не пренебрегать любой возможностью, появляющейся в течение дня.

Растягивание дает мозгу возможность расслабиться и восстанавливает ритм всего тела, поэтому оно должно стать частью повседневной жизни.

Регулярное растягивание приносит много пользы:

- уменьшает мышечную напряженность и заставляет тело расслабиться;
- развивает координацию, позволяет двигаться свободнее и легче;
- расширяет диапазон доступных движений;
- помогает предотвратить такие травмы, как растяжение мышц (сильная, гибкая, разогретая мышца лучше выдерживает напряжение, чем сильная, жесткая и не растянутая);
- подготавливает к физической активности и облегчает занятия, связанные с большими нагрузками, такими как хореография. Это своеобразный способ предупредить мышцы о предстоящей нагрузке;
- растяжка помогает поддерживать гибкость тела и препятствует уменьшению подвижности суставов;
- учит ощущать свое тело: растягивая различные части тела, дети концентрируют на них свое внимание и устанавливают с ними мысленный контакт, таким образом, постепенно познавая себя;
- помогает ослабить мысленный контроль за телом, которое начинает двигаться «само по себе»;

- на уроке дети повинуются соревновательному инстинкту, что отсутствует при индивидуальной форме работы;
- выполняя упражнения на растяжку, обеспечивается хорошее самочувствие.

В программе «Пластика и растяжка» представлены следующие разделы:

1. Разминка. При разминке используются упражнения, изучаемые в первые года обучения (танцевальный шаг, танцевальный бег, подскоки, простейшие комбинации из различных видов шагов, галопы, *demi plie* и *grand plie* по первой выворотной и прямой позиции).

2. Йога. Йога - это одно из самых древнейших систем, предназначенных для благотворного влияния на тело, для успокоения нервной системы, укрепления мышечного корсета и прояснения ума. В данную программу включена «Хатха - йога» и ее асаны, не предполагая преподавания философии йоги. Педагоги обязаны обеспечить детей знаниями о том, как развивать и поддерживать свое тело здоровым. Определенные позы и осанны, включенные в уроки, дают возможность сохранять подвижность суставов, мягкость и податливость мышц. Йога благотворно влияет на учащихся начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога помогает развивать гибкость и координацию движений и в дальнейшем избежать различных травм, характерных для детей занимающихся танцами, сохранить правильную осанку и предотвратить самые распространенные заболевания позвоночника такие как, сколиоз, грыжи и протрузии. Кроме того, йога повышает иммунитет и сопротивляемость вирусным болезням. Йога позволяет расслабиться, она дает выход для природной детской активности.

3. Программа Pilates. Pilates – программа фитнеса, получившая известность во всем мире как самая быстро развивающаяся техника упражнений. Упражнения Pilates соответствуют результатам современных

исследований и современной медицины. Упражнения по данной программе дают возможность плавно и мягко прорабатывать несколько групп мышц, каждому ребенку работать в своем ритме и независимо от природных данных. Данная система хороша тем, что можно постепенно увеличивать нагрузку и эффективность в растягивании и укреплении всех мышц. Упражнения по данной системе следует выполнять с втянутым животом, прямой спиной, и не забывая про глубокое дыхание. Было отмечено, что при глубоком дыхании кровь насыщается кислородом, а жир начинает сгорать только при большом количестве кислорода. Тем самым педагог может формировать фигуру и осанку обучающегося.

4. Основы гимнастики и акробатики. Гимнастика в данной программе применяется для развития координации, развития силы и гибкости, являясь самым доступным средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Большинство гимнастических упражнений сложны в исполнении и требуют определенной физической подготовки и хорошего разогрева всего тела. На уроке рекомендую упражнения из данного раздела применять в конце тренировки. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом - двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. Главным преимуществом занятий с использованием элементов гимнастики в том, что не требуется специального зала и сложного оборудования, достаточно не скользящего коврика. В данной программе используются вольные упражнения из акробатики. Вольные упражнения представляют собой комбинации из отдельных элементов (кувырки, шпагаты, стойки на руках).

5. Дыхательная гимнастика. Практики дыхания применяются для правильного и более эффективного исполнения упражнений как в Pilatese так и в йоге. Практика правильного дыхания во время выполнения

упражнений помогает учащемуся сконцентрировать внимания и спокойно выполнять сложные упражнения, во время исполнения различных балансов как стоя, так и сидя на полу, помогают сосредоточиться и выполнить поставленную задачу.

б. Физиология и свойства мышц. Этот раздел программы дает теоретические знания о физиологии человека, на основе знаний полученных в школе на уроках естествознания и биологии.

Побуждение к действию, совет, просьба, беседа, демонстрация - методы объяснения материала. При выполнении различных поз и упражнений, необходимо комментировать и пояснять, какая из групп мышц растягивается, что при этом происходит в организме. Обращая каждый раз внимание на ошибки, которые возможно совершить при том или ином упражнении. Когда мы выполняем какую-нибудь позу, я всегда комментирую, какой орган или система прорабатывается, какие мышцы растягиваются при данном положении тела. Выполняя упражнение, каждый ребёнок может ответить на вопрос, что больше всего напрягается в данном положении: руки, спина или ноги. Значит, что больше напрягается – то и работает больше всего. Попутно изучаем свое тело.

В ходе работы на занятии по программе методами воздействия будут являться: побуждение к действию, совет, просьба, беседа, демонстрация.

Методы работы:

1. Метод поэтапного обучения (возрастная дифференциация). Программа рассчитана на младшие и средние группы ансамбля.
2. Метод привлечения индивидуального опыта ребенка (эмоционального, визуального, бытового).
3. Метод коллективной работы (работа в группе, работа нескольких групп).
4. Метод индивидуальной работы, работа в паре, тройках.

5. Метод отчетных занятий, занятия для родителей, «Мастер-классы».

Формы занятий:

- урок;
- открытые занятия

2.4. Опытнo-экспериментальная работа по развитию мотивации учащихся

Выявив педагогические условия развития мотивации учащихся на занятиях, мы приняли попытку опытнo-экспериментальным путем проверить их эффективность.

Целью данного исследования является: разработка системы обучения, направленной на формирование положительной мотивации учащихся к занятиям по растяжке и пластике.

При этом были выдвинуты следующие задачи:

- изучение учебно-воспитательной практики с позиции опытнo-экспериментального исследования;
- определение этапов исследования;
- организация опытнo-экспериментальной работы.

Коллектив Образцовый хореографический ансамбль «Волшебная страна» областного «Дворца детей и юношества» г.Караганды, для которого была разработана программа «Пластика и растяжка» 20 лет работает в направлении народно-сценического танца репертуар коллектива очень разнообразен и включает танцы народов мира более 30 национальностей с разных концов света. А для исполнения многих из таких танцев как: испанский танец, итальянская «Тарантелла», венгерский «Чардаш», польская «Мазурка», болгарская «Хора», критский, белорусские «Лявониха», «Янка», башкирского, русский (как женская партия, так и мужские трюки верхние и нижние) и многие др. требуется наличие растяжки ног. А в исполнении казахского, арабского,

таджикского, узбекского и др. танцев большое внимание уделяется растяжке спины и различным наклонам и прогибам. В коллективе занимаются около 350 учащихся в возрасте от 5 до 35 лет.

В связи с ростом числа детей в коллективе и повышенные требования в исполнении хореографических движений и танцев, на первый план выходит необходимость получения конкретных и точных знаний по вопросу физиологии, пластики и растяжки.

Базу методики развития мотивации составляют:

Методы и приемы работы на уроках хореографии:

- метод поэтапного обучения (возрастная дифференциация);
- метод привлечения индивидуального опыта ребенка (эмоционального, визуального, бытового);
- метод коллективной работы (работа в группе, работа нескольких групп, работа всего ансамбля);
- метод индивидуальной работы (работа в паре, сольные танцы, сольные партии);
- метод обсуждения с детьми концертов, видеоматериалов, экскурсий и т.д.;
- метод сравнения. Форма: участие в концертах, конкурсах (республиканских и международных), фестивалях;
- метод отчетных занятий, занятия для родителей, мастер-классы;
- метод организации концертов, гастролей, праздников.
- На подготовительном этапе опытно-экспериментального

исследования предстояло изучение следующих вопросов:

1. Обладают ли учащиеся мотивацией?
2. В чем заключается содержание и особенности проявления мотивации?

При подготовке, к осуществлению поставленной работы мы, к определению значения мотивации учебной и творческой деятельности учащихся, ее специфических сторон, подходили с позиций современной психолого-педагогической науки. Так, обобщение выводов ведущих специалистов (А.Н.Леонтьев, А.К.Маркова и др.), приводит к заключению: «поскольку мотивация выступает в процессе обучения необходимым условием, направляющим всю учебную деятельность учащихся, то ее формирование является для учителя своего рода «сверхзадачей». Причем говорить о мотивации, об ее успешном формировании можно лишь тогда, когда различные потребности, способности, ценностные ориентации, входящие в ее структуру, приобретают в учебной деятельности единую направленность, что и приводит в итоге к выделению смыслообразующих мотивов. Именно на этой основе, т.е. глубоком понимании смыслообразующей функции мотивации и строились занятия [9;19].

В психолого-педагогической классификации, предложенной Р.Н. Питалеевой, выделяются три основных типа реакций:

1. «эмоции впечатления», основанные на чутье, интуиции. Они являются показателем недифференцированного отношения к искусству и выражаются в критериях «нравится - не нравится», без какой-либо матировки выбора оценки;

2. «эмоции переживания» отдельных музыкальных образов или произведения в целом. Они характеризуются проявлением осознания субъектом личностного смысла;

3. осмысления субъектом объективной значимости воспринимаемой, исполняемой музыки.

Все это позволяет сделать вывод, что только эмоции второго (переживание) и особенно третьего (сопереживание) типа можно считать своеобразным катализатором во взаимодействии объективной и субъективной сторон эстетически направленного личностно-смыслового отношения к искусству и учебно-творческой деятельности. А воздействие

учителя на сферу эмоций и мышления учащихся с целью развития способности к переживанию, сопереживанию воспринимаемой музыки и исполняемого танца, можно считать главным стратегическим направлением в формировании мотивации учебно-творческой деятельности.

Наряду с эстетическим переживанием в число важнейших структурных компонентов мотивации учащихся к искусству и творческой деятельности мы отнесли: потребность в творчестве, в игре (как компонент, обеспечивающий развитие воображения и целенаправленной творческой самореализации), познавательную потребность (как компонент, обуславливающий взаимосвязь личности учащегося с закономерностями искусства), коммуникативную потребность (как компонент, отражающий особенности общения учащихся с искусством, а благодаря ему - друг с другом и другими людьми).

Исходя из представленных выше компонентов развития мотивации учащихся, мною были проведены контрольные «срезы» для выявления уровней ее сформированности у учащихся.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что учащиеся на первоначальном этапе работы находились на низком уровне. Многие показали пассивное отношение к занятиям, отсутствовали стремления и желания общаться с педагогом. Так, высокий уровень показали только - 8,3%; средний -38,3%; низкий - 53,4%. Причиной этого было то, что ранее не уделялось специального внимания развитию мотивации учащихся на занятиях, не вносился момент новизны.

Таблица 1

Констатирующий результат уровней развития мотивации учащихся

Компоненты	Высокий % соотношение	Средний % соотношение	Низкий Усоотношение
Эстетическое переживание	7,1	28,6	64,3

Потребность в творчестве, в игре	20	33,3	46,7
Познавательная потребность		46,7	53,3
Коммуникативная потребность	13,3	40	46,7
В среднем	8,3	38,3	53,4

В целом, констатирующий эксперимент позволил установить весьма посредственный уровень развития мотивации учащихся.

Способом достижения главной целью развития положительной мотивации на занятии будет являться игровая методика преподавания. Игра является для детей любимым занятием, и с ее помощью можно увлечь ребят в любой вид занятий, особенно, такой как растяжка, так как растяжка не является одним из приятных видов деятельности для ребенка (с физической стороны).

Игровая деятельность является для детей ведущей деятельностью, и с ее помощью можно выработать положительное отношение учащихся старшего дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям по растяжке и боли, как неотъемлемой части таких занятий. Уникальность игрового метода работы в растяжке с учетом образно-ассоциативного мышления детей этого возраста благотворно влияет на детский организм: активизирует его защитные силы, учит детей вырабатывать способность управлять своим телом, психической и эмоциональной сферой, при этом активно развиваются творческие задатки и природные данные.

Упражнения по данной методике не вызывают перенапряжения в мышцах за счет спокойного исполнения без рывков, и с применением тяжести своего собственного веса, силы рук, дает возможность растянуть мышцы и сохранить подвижность суставно-связочного аппарата всего тела. На занятиях применялись танцевальные комбинации, сочетающих в себе физическую нагрузку и дыхательные упражнения, позволяющие

предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывать глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Методика базируется на анализе известных систем физических упражнений по материалам книги Боба и Джилла Андерсона «Растяжка для каждого», асанах «хатха-йоги», методе Pilates, основах гимнастики, хореографии и физиологии. Все позы и упражнения для растягивания довольно просты в исполнении, но их неправильное выполнение без знаний физиологии и особенностей развития, может навредить неокрепшему и растущему детскому организму. Особенно это важно на первых этапах обучения, когда педагог только начинает объяснять новое упражнение, методику его выполнения. Немаловажную роль на уроках с младшими группами ансамбля является личность педагога и умение правильно выстроить общение педагога с обучающимися. Предпочтителен демократический стиль общения и управления с детьми, что благотворно сказывается на развитии личности учащихся, учащийся рассматривается как равноправный партнер в общении, коллега в совместном поиске знаний.

Занятия по данной методике хороши тем, что их можно выполнять в заведениях дополнительного образования в группах, парах, тройках и индивидуально, без наличия особого технического обеспечения, с применением гимнастических ковриков и станков. Положительное воздействие на все мышцы и суставы, эластичность связок оказывают умеренные растяжки. Снижается количество отложения шлаков в суставах, подвижность суставов сохраняется. Упражнения по данной методике рассчитаны на вовлечение в работу всего организма ребенка, и психику, направлены на расслабление скованности различных групп мышц, а также приобретение силы и выносливости, что позволяет без физического и психологического вреда, используя только защитные силы организма, предупредить многие заболевания, такие как вредные воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, при этом вырабатывается естественная

сопротивляемость организма. Упражнения выполняются без воздействия и применения силы со стороны педагога. Выполнение упражнений в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Самым безопасным ритмом для начала тренировки будет медленный ритм исполнения движений, что позволяет добиться наибольшего эффекта. Такие движения, воздействующие на все группы мышцы и суставы, позволяют прорабатывать их по всей их глубине.

Статичные упражнения в игровой форме вызывают не только воздействия на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, вырабатывают координацию и положительный настрой у ребенка к занятиям по растяжке.

До начала применения игрового метода в растяжке, учащиеся ранее занимались растяжкой по обычной стандартной программе с применением активного растягивания, которое представляет собой принятие необходимого положения и удержания его при помощи мышц. Как правило, такое положение удерживается не более 10-15 секунд. При этом происходит не только развитие гибкости, но и мышечной силы. А так же Пассивного растягивания - это принятие необходимого растянутого положения и удержание его при помощи рук тренера или оборудования.

Занятие с применением игрового метода объяснения материала в растяжке строилось по следующей схеме:

1. Вводный этап.
2. Основной этап.
3. Завершающий этап.

Вводный этап: На начальном этапе урока выполнялась разминка по кругу, цель которой разогреть весь организм и подготовить к растяжке. При разминке использовались упражнения, изучаемые в первые годы обучения (танцевальный шаг, танцевальный бег, подскоки, простейшие комбинации из различных видов шагов, галопы).

Основной этап: В данном этапе присутствовали как ранее изученные движения, так и присутствовал момент новизны. Педагог включал упражнения и объяснял их в игровой форме, придумывал с детьми, как могло бы называться то или иное упражнение, подключалось ассоциативное мышление детей. Так же упражнения были направлены на выработку силы и выносливости учащихся. Педагог продумал сценарный ход урока, перевоплощая детей в каждом упражнении в различных животных «Лягушку», «Щуку», «Змею», «Льва», то сказочных персонажей «Тряпичных и деревянных кукол». При выборе движений не забывалось учитывать гендерный состав группы, последовательность движений, они шли от простого к сложному. Учитывая природные способности и эластичность мышц учащихся были предложены несколько вариантов исполнения одного и того же упражнения.

Завершающий этап: Этот этап был посвящен дыхательным практикам, и подведению итогов урока. Проведена рефлексия: что дети выучили нового, что понравилось, что получилось, а на что нужно обратить внимание.

В ходе исследования установлено, что учащиеся разных уровней способностей положительно реагируют на методику, развивающую познавательные способности обучающихся с помощью образных ассоциаций, эмоционального воздействия. Это проявляется в том, что:

- повышается личная активность учащихся;
- активизируются контакты с учителем, растет работоспособность; появляется желание общаться в ходе учебного процесса;
- увеличивается количество самостоятельных действий на базе эмоционального.

Динамику роста мотивации учащихся на занятиях можно проследить в предлагаемой таблице 2.

Таблица 2

Формирующий результат уровней развития мотивации учащихся

Компоненты	Высокий % соотношение	Средний % соотношение	Низкий %соотношение
Эстетическое переживание	20	46,7	33,3
Потребность в творчестве, в игре	40	53,3	6,7
Познавательная потребность	53,3	46,7	
Коммуникативная потребность	20	53,3	26,7
В среднем	33,3	50	16,7

Динамика результатов эксперимента убеждает в эффективности выбранного пути, при котором формируется учебная мотивация и усваивается музыкальный и хореографический материал, входящий в программу обучения.

Очевидная разница между достигнутыми результатами констатирующего и формирующего экспериментов убедительно свидетельствует о зависимости результатов от условий, обеспечиваемых развитие мотивации учащихся.

Выводы по второй главе

В процессе обучения детей важным является обеспечение интерактивного взаимодействия, стимулирующего развитие учащихся.

Мотивы учащихся можно разделить на несколько структур:

- познавательная мотивация;
- мотивация достижения успеха;
- престижная мотивация;
- мотивация избегания неудачи;
- компенсаторная мотивация.

Структура мотивов меняется в ходе индивидуального возрастного развития.

В современных условиях формирование мотивации учащихся на занятиях требует новый тип организации учебной деятельности. Необходим поиск новых форм и средств обучения учащихся.

В данном исследовании была поставлена проблема развивающего учения. Был выявлен ряд резервов включения обучающегося в деятельность и участие в ней. Данный подход к проблеме был обусловлен поиском условий для раскрытия творческого потенциала учащихся, активизация его эмоциональной сферы. Этот процесс позволяет формировать положительную мотивацию, позволяет включать всех в процесс познания и перевести учебную деятельность на продуктивно-творческий уровень. Разработка проблемы потребовала новый подход к отбору содержания музыкального и хореографического материала и способы их подачи.

В формировании положительной эмоции немаловажную роль играет вовлечение учащихся в творческую деятельность.

Эффективность педагогических условий развития мотивации учащихся на занятиях была выявлена опытно - экспериментальным путем, в котором был исследован ряд задач: изучение учебно-воспитательной практики, определение этапов исследования, организация опытно - экспериментальной работы включая в себя констатирующий и формирующий этапы.

Были рассмотрены три основных типа реакции, которые можно считать одним из главных стратегических направлений в формировании учебно-творческой деятельности.

К числу важнейших компонентов мотивации учащихся, относится потребность в творчестве, игре, познавательная потребность, коммуникативная потребность. Основные способы были направлены на пробуждение эмоциональной сферы личности ученика, путем ознакомления с образцами культурных норм выражения эмоций, а также

было уделено внимание артистическому умению педагога, что является немаловажным фактором при подаче материала на занятиях.

Роль школы и дополнительного образования в процессе гармонического развития личности должна заключаться в охране и развитии основных духовных сил учащихся, содействии в приобретении ребенком определенных навыков в овладении искусством танца (чувства ритма, слуха, выразительности, артистичности, выворотности, гибкости) [41]. Так как процесс обучения обессиливает творческие порывы, учитель должен прийти на помощь ученику, укреплять его интеллектуальные силы, охранять источник его творческой энергии [46].

Данный эксперимент позволил выделить следующее:

- 1) Исследуемая методика основывается на обучении образных ассоциаций, эмоциональных воздействий;
- 2) Учащийся положительно реагируют на методику.

В современных условиях мотивация руководством учеников претерпела существенные изменения. Целью мотивации стало побуждение учеников к развитию их способностей для более интенсивного и продуктивного труда. Считается, что учитель должен не приказывать, а направлять их усилия, помогать раскрытию их способностей. Учитель должен применять на практике современные модели мотивирования, что позволит учащимся добиться высоких результатов в достижении поставленных целей.

ГЛАВА 3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1. Мониторинг по программе «Пластика и растяжка» в младших и средних группах ансамбля

При отслеживании результативности программы отслеживаются следующие критерии и показатели: шаг, выворотность и гибкость.

Так же проводился мониторинг результативности детей, занимающихся по данной программе на протяжении трех лет. Дети, начинающие по данной программе имеют базовые знания по хореографии и отличаются от своих сверстников в физическом развитии. Программа направлена на совершенствование полученных ранее знаний и физическое развитие детей.

Шаг - данный показатель характеризуется, способностью ребенка поднимать ногу в трех направлениях, педагог может оценить данные ребенка поднимая прямую ногу в положении стоя, сохраняя правильное положение корпуса, вперед, в сторону и назад. Опорная нога должна стоять в выворотном положении по первой позиции, натянутая. Нормой будет считаться угол не ниже 90°. От этого показателя зависит амплитуда движений, а так же высота прыжка. Возможность открытия в сторону и вперед зависит от выворотности и подвижности тазобедренных суставов.

Выворотность – этот показатель оценивается, по возможности ребенка развернуть ноги (бедро, голени и стопы) при правильно поставленном корпусе внутренней стороной наружу.

Гибкость – данный показатель, характеризует возможность ребенка заниматься танцами, оценивается пластичность мышц. Но т.к. в наш ансамбль набираются дети без отбора и проверки физических данных, данные показатели отслеживаются во время начала занятий детей по предметному обучению, т.е. на третий год обучения, когда прошел естественный отбор и дети приходят Указанные критерии и показатели с

сформированной положительной мотивацией к занятиям хореографии и переходят на новый этап формирования мотивации к занятиям «Пластикой и растяжкой». Данные отслеживаются и определяются на конец каждого года обучения и в сравнении показывают динамику развития учебных достижений обучающихся.

Таблица 1

Шаг (высота поднятия ноги) на конец первого года обучения (2015-2016 уч.г.).

№	Ф.И.ребенка	Норма(90°)	Ниже нормы (ниже 90°)	Выше нормы (Выше 90°)
1.	Рассказова Е.	+		
2.	Маценко А.		+	
3.	Щербанева С.		+	
4.	Болдырева Д.		+	
5.	Сыздыкова Д.	+		
6.	Гончарова А.			+
7.	Завьялова П.	+		
8.	Тляулес М.			+
9.	Запевалина Е.	+		
10.	Латыпова Е.	+		
11.	Артищева А.			+
12.	Иванова Е.		+	
Всего	12	5	4	3

Шаг(высота поднятия ноги в сторону) на конец 1-го года обучения



Рисунок 1 – Диаграмма высоты поднятия ноги в сторону на конец первого года обучения (2015-2016 уч.г.).

Таблица 2

Выворотность (умение стоять по 1 позиции) 1 года обучения (2015-2016 уч.г.).

№	Ф.И.ребенка	Норма (одна линия между носками)	Ниже нормы (носки не раскрываются в одну линию)	Выше нормы (Разведение носков сверх нормы)
1.	Рассказова Е.	+		
2.	Маценко А.		+	
3.	Щербанева С.		+	
4.	Болдырева Д.		+	
5.	Сыздыкова Д.	+		
6.	Гончарова А.	+		

7.	Завьялова П.	+		
8.	Тляулес М.		+	
9.	Запевалина Е.		+	
10.	Латыпова Е.	+		
11.	Артищева А.			+
12.	Иванова Е.		+	
Всего	12	5	6	1



Рисунок 2 – Диаграмма выворотности (умение стоять по 1 позиции).

Таблица 3

Гибкость спины (Проверяется лежа на животе отведением плеч назад) на конец первого года обучения (2015-2016 уч.г.).

№	Ф.И.ребенка	Норма(90°)	Ниже нормы (ниже 90°)	Выше нормы (Выше 90°)
1.	Рассказова Е.	+		
2.	Маценко А.			+
3.	Щербанева С.			+
4.	Болдырева Д.			+

5.	Сыздыкова Д.	+		
6.	Гончарова А.		+	
7.	Завьялова П.	+		
8.	Тляулес М.			
9.	Запевалина Е.	+		+
10.	Латыпова Е.	+		
11.	Артищева А.			+
12.	Иванова Е.		+	
Всего	12	5	2	5



Рисунок 3 – Диаграмма гибкости спины.

Выводы:

Данные результаты дают право утверждать, что дети в данной группе имеют посредственные способности. По многочисленным наблюдениям с каждым годом дети все менее и менее развиты физически. Связанно это с большим появлением гаджетов, мало - подвижный образ жизни. Многие мало гуляют, а еще меньше занимаются физической

нагрузкой. В первые два года обучения по программе ансамбля для подготовительных групп, развитию и занятиям растяжкой уделяется недостаточное количество времени, и конечно на изначальные данные влияет отсутствие отбора детей в ансамбль по физическим данным. При занятиях по данной программе, необходимо уделять симметричному развитию мышц всего тела, обращать внимание на постановку спины. Для преподавания данной методики необходимо знать закономерности возрастного развития детей, необходимы знания по физиологии и психологии. Считаю необходимым уделить большое внимание планированию нагрузки с учащимися начинающей группы.

Результаты начинающей группы на конец второго года обучения.

Таблица 4

Шаг (высота поднятия ноги в сторону) на конец второго года обучения
(2016-2017 уч.г.).

№	Ф.И.ребенка	Норма(90°)	Ниже нормы (ниже 90°)	Выше нормы (Выше 90°)
1.	Рассказова Е.			+
2.	Маценко А.	+		
3.	Щербанева С.	+		
4.	Болдырева Д.		+	
5.	Сыздыкова Д.	+		
6.	Гончарова А.			+
7.	Завьялова П.			+
8.	Тляулес М.	+		
9.	Запевалина Е.			+
10.	Латыпова Е.	+		
11.	Артищева А.			+
12.	Иванова Е.		+	
Всего	12	5	2	5

**Шаг(высота поднятия ноги в сторону) на
конец 2-го года обучения**



Рисунок 4 – Диаграмма высоты поднятия ноги в сторону на конец второго года обучения (2016-2017 уч.г.).

Таблица 5

Выворотность (умение стоять по 1 позиции) (2016-2017 уч.г.).

№	Ф.И.ребенка	Норма(одна линия между носками)	Ниже нормы (носки не раскрываются в одну линию)	Выше нормы (Разведение носков сверх нормы)
1.	Рассказова Е.			+
2.	Маценко А.	+		
3.	Щербанева С.	+		
4.	Болдырева Д.		+	
5.	Сыздыкова Д.	+		
6.	Гончарова А.			+
7.	Завьялова П.	+		
8.	Тляулес М.		+	
9.	Запевалина Е.	+		

10.	Латыпова Е.	+		
11.	Артищева А.			+
12.	Иванова Е.		+	
Всего	12	6	3	3



Рисунок 5 – Диаграмма выворотности на конец второго года обучения
(2016-2017 уч.г.).

Таблица 6

Гибкость спины (Проверяется лежа на животе отведением плеч назад) на
конец второго года обучения (2016-2017 уч.г.).

№	Ф.И.ребенка	Норма(90°)	Ниже нормы (ниже 90°)	Выше нормы (Выше 90°)
1.	Рассказова Е.	+		
2.	Маценко А.		+	
3.	Щербанева С.	+		
4.	Болдырева Д.			+
5.	Сыздыкова Д.	+		
6.	Гончарова А.		+	

7.	Завьялова П.	+		
8.	Тляулес М.			
9.	Запевалина Е.	+		+
10.	Латыпова Е.	+		
11.	Артищева А.			+
12.	Иванова Е.		+	
Всего	12	6	3	3



Рисунок 6 – Диаграмма гибкости спины на конец второго года обучения
(2013-2014 уч.г.).

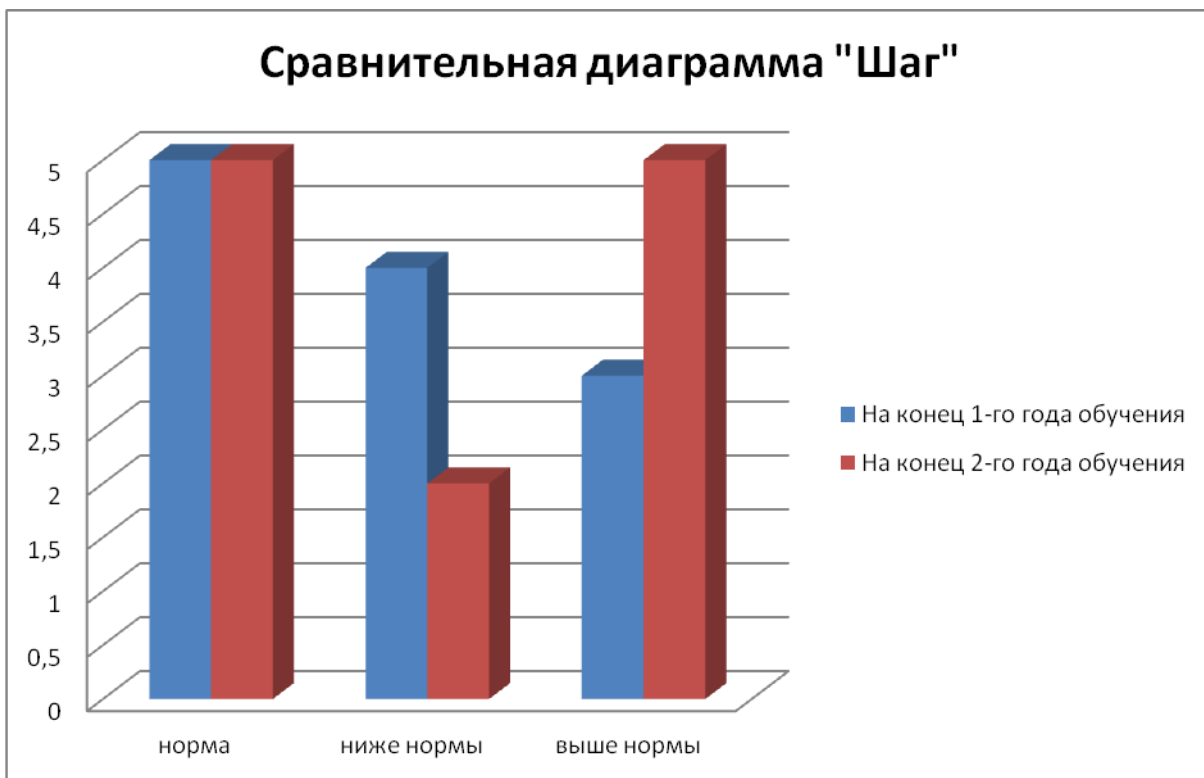


Рисунок 7 – Сравнительная диаграмма «Шаг» (2015-2016 уч.г. и 2016-2017 уч.г.)

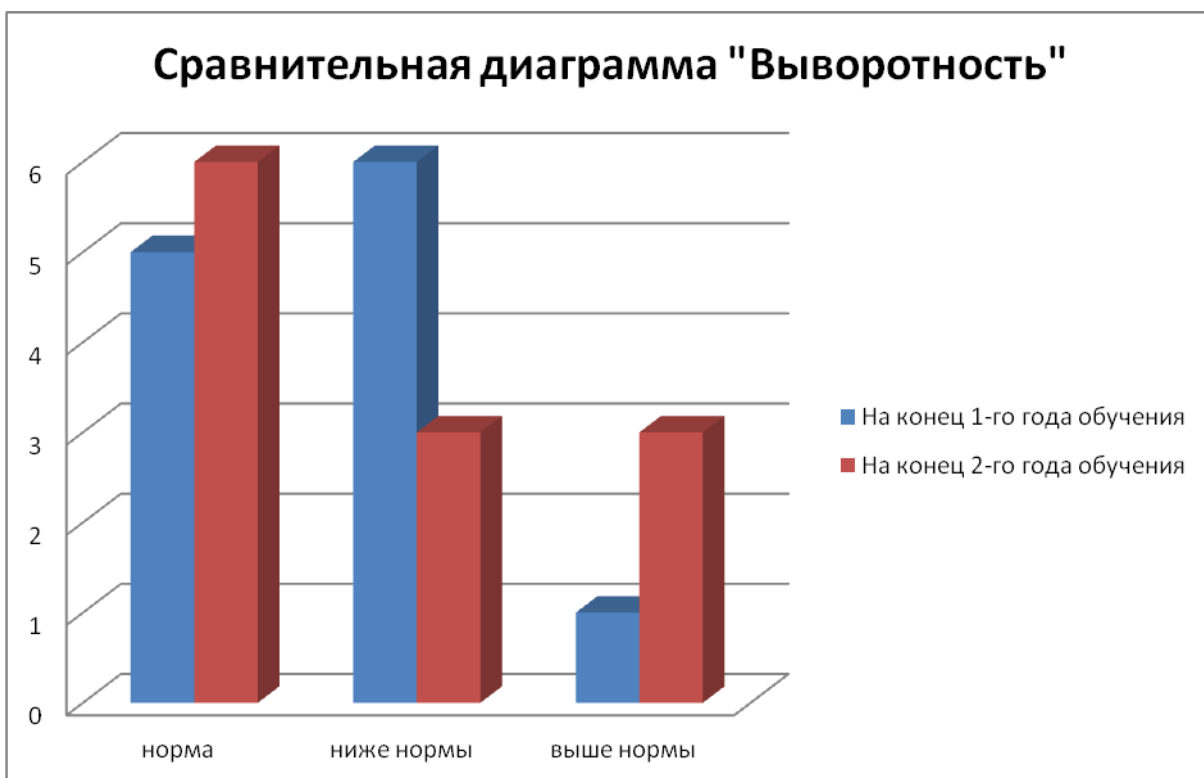


Рисунок 8 – Сравнительная диаграмма «Выворотность» (2015-2016 уч.г. и 2016-2017 уч.г.)

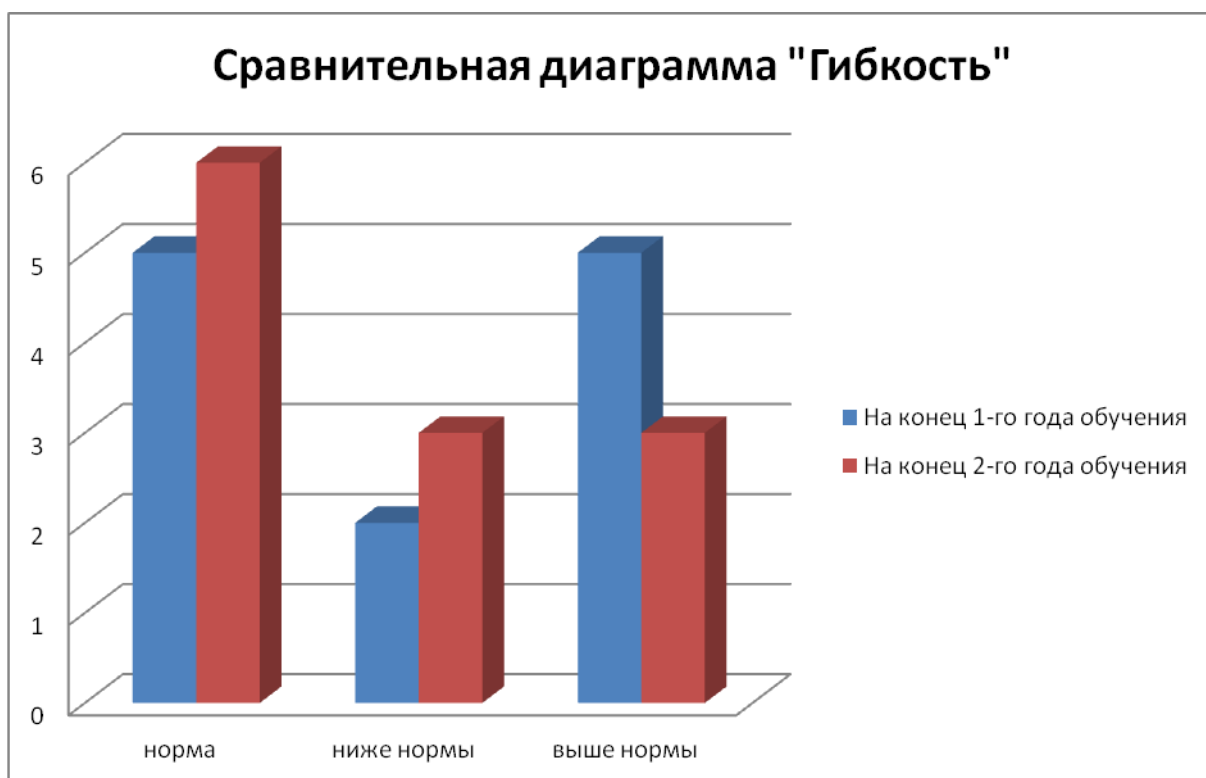


Рисунок 9 – Сравнительная диаграмма «Гибкость» (2015-2016уч.г. и 2016-2017 уч.г.)

Результаты сравнения показывают, что регулярные занятия по данной программе позволяют достичь хороших результатов в растяжке, гибкости и координации движений, что положительно сказывается на общем физическом состоянии учащихся и заметно улучшает исполнение хореографического материала по другим компонентам комплексной программе ОХА « Волшебная страна». Приобретенные знания, навыки и возраст учащихся за три года обучения по данной программе, позволяет считать группу «продолжающей». Что в свою очередь позволяет вводить в программу более сложные асаны в йоге, упражнения по программе «Pilates», выполнять комбинации гимнастических движений.

Результаты начинающей группы на конец третьего года обучения.

Таблица 7

Шаг (высота поднятия ноги в сторону) на конец третьего года обучения (2017-2018 уч.г.).

№	Ф.И.ребенка	Норма(90°)	Ниже нормы	Выше нормы

			(ниже 90°)	(Выше 90°)
1.	Рассказова Е.			+
2.	Маценко А.			+
3.	Щербанева С.	+		
4.	Болдырева Д.	+		
5.	Сыздыкова Д.			+
6.	Гончарова А.			+
7.	Завьялова П.			+
8.	Тляулес М.	+		
9.	Запевалина Е.			+
10.	Латыпова Е.			+
11.	Артищева А.			+
12.	Иванова Е.	+		
Всего	12	4	0	8



Рисунок 10- «Шаг» на конец третьего года обучения (2017-2018 уч.г.).

Выворотность (умение стоять по 1 позиции).

№	Ф.И.ребенка	Норма(одна линия между носками)	Ниже нормы (носки не раскрываются в одну линию)	Выше нормы (Разведение носков сверх нормы)
1.	Рассказова Е.			+
2.	Маценко А.	+		
3.	Щербанева С.			+
4.	Болдырева Д.	+		
5.	Сыздыкова Д.			+
6.	Гончарова А.			+
7.	Завьялова П.	+		
8.	Тляулес М.	+		
9.	Запевалина Е.			+
10.	Латыпова Е.	+		
11.	Артищева А.			+
12.	Иванова Е.		+	
Всего	12	5	1	6

**Выворотность (умение стоять по 1 позиции),
на конец 3-го года обучения**

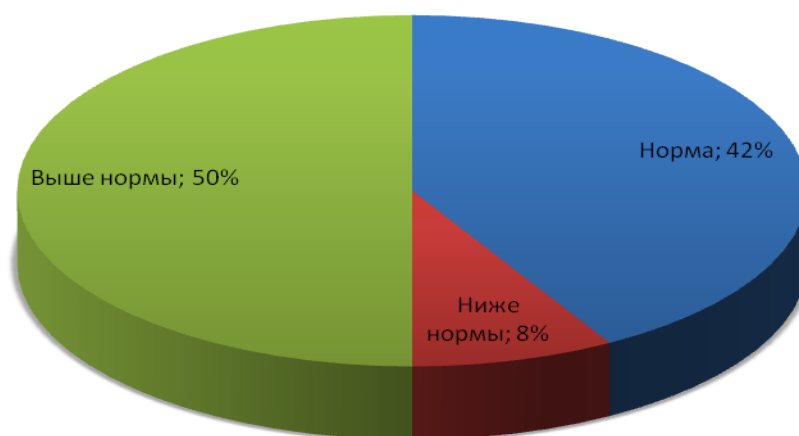


Рисунок 11- «Выворотность» на конец третьего года обучения (2017-2018 уч.г.).

Таблица 9

Гибкость спины (Проверяется лежа на животе отведением плеч назад) на
конец третьего года обучения.

№	Ф.И.ребенка	Норма(90°)	Ниже нормы (ниже 90°)	Выше нормы (Выше 90°)
1.	Рассказова Е.			+
2.	Маценко А.	+		
3.	Щербанева С.			+
4.	Болдырева Д.			+
5.	Сыздыкова Д.			+
6.	Гончарова А.	+		
7.	Завьялова П.	+		
8.	Тляулес М.			
9.	Запевалина Е.	+		+
10.	Латыпова Е.			+
11.	Артищева А.			+

12.	Иванова Е.	+		
Всего	12	4	0	8



Рисунок 12- «Гибкость спины» на конец третьего года обучения (2017-2018 уч.г.).

Динамика развития способности у детей за 3 года обучения

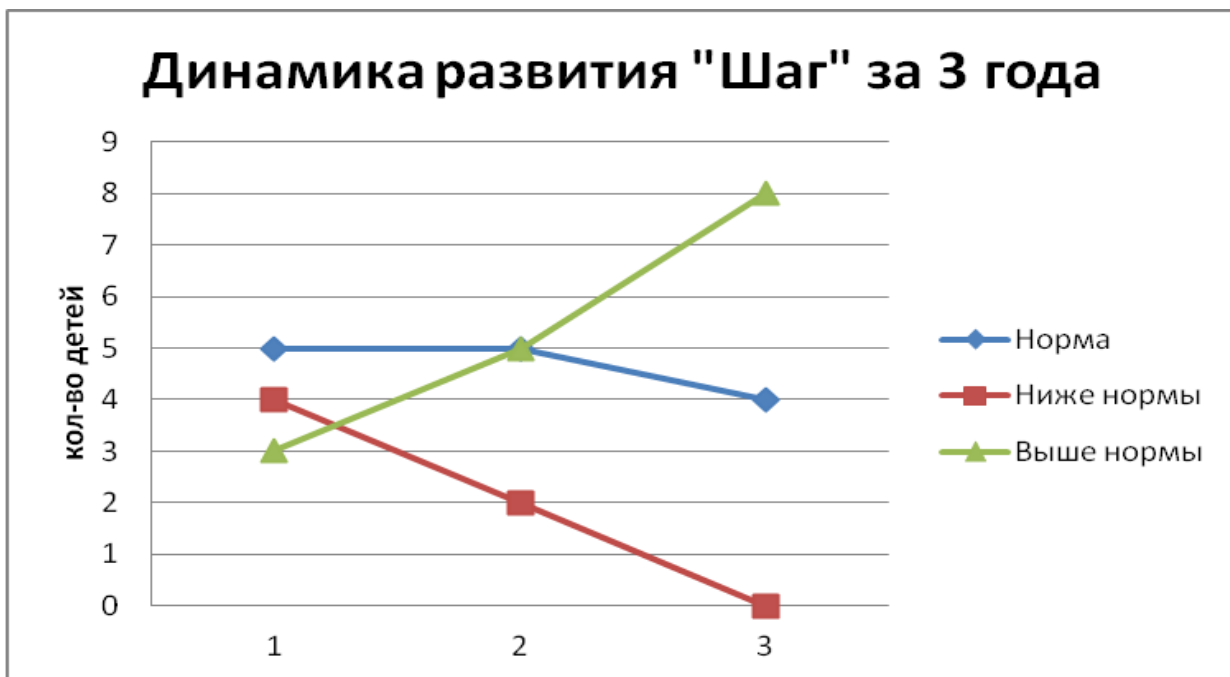


Рисунок 13- «Динамика развития критерия «Шаг» за три года обучения».

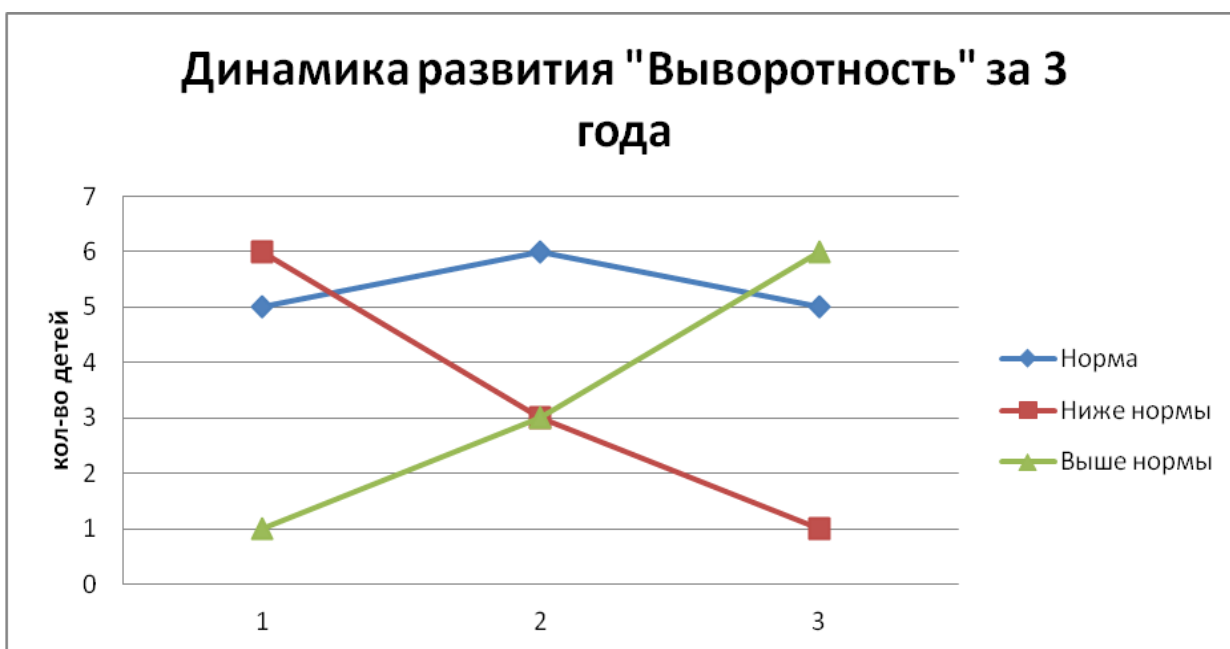


Рисунок 14- «Динамика развития критерия «Выворотность» за три года обучения».

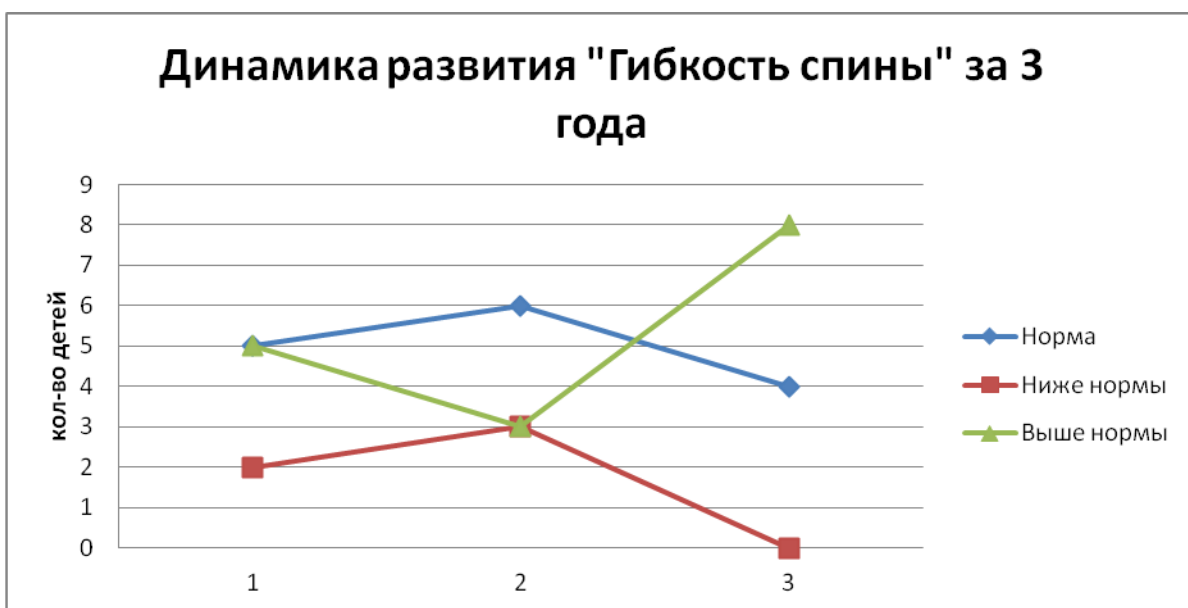


Рисунок 15- «Динамика развития критерия «Гибкость спины» за три года обучения».

3.2. Рекомендации по техники безопасности на занятиях по программе «Пластика и растяжка»

1. Репетиции по «Пластике и растяжке» не должны приносить резкую боль или плохое самочувствие учащемуся. Выполнять упражнение необходимо прекратить, если учащийся чувствует недомогание, что у него кружится голова, в области, которую растягивает, появился спазм или резкая боль. Если боль не проходит или повторяется снова у учащегося, когда выполняется данное упражнение – лучше исключить его из программы обучения.

2. Максимально исключите резкие движения, особенно в опасных упражнениях, любых стойках на плечах, голове, руках и при выполнении переворотов и кувырков. Система Pilates подразумевает только медленные и плавные движения.

3. Никогда не разрешайте заниматься на голом полу, без коврика или толстого полотенца. Коврик не должен быть скользким.

4. Перед уроком учащимся не следует употреблять еду за час до и сразу после жирную или обильную пищу, так же исключить перед тренировкой большое количество воды.

5. Никогда не следует допускать перенапряжение мышц. Слишком большое мышечное напряжение или растяжение может сильно навредить.

6. Если у ребенка болит голова, он чувствует недомогание или приближающуюся простуду рекомендуется отложить тренировку. Приступать к тренировкам следует только после полного выздоровления.

7. На первых этапах не допускать самостоятельного исполнения или без подстраховки сложных упражнений из раздела гимнастики и акробатики, т.к. они очень травмоопасные.

3.3. Основные ошибки при выполнении упражнений на растяжку мышц

Занятие растягиванием слишком часто или, наоборот, слишком редко. Слишком частые занятия на растяжку приведут к перенапряжению мышц и потери их эластичности, Занятия по данной программе предполагают умеренности. Между тренировками и растягиванием должно проходить 3-4 дня. За это время мышцы восстановятся и приобретут эластичность.

Выполнение растягивания мышц без разминки.

Распространенной ошибкой при занятиях по данной программе будет являться отсутствие разминки и разогрева перед началом интенсивных нагрузок и растягиваний на все группы мышц. На «холодные» мышцы легче получить травму самих мышц и связок. Считается разумной продолжительностью тренировки на развитие гибкости, пластичности не менее двух академических часов.

Покачивания при растяжке

Считается, что покачивание даст наилучший результат, но дети плохо осознающие свое тело и неконтролируя его могут при покачиваниях повредить свои мышцы и получить микро – разрывы мышечной ткани, что в последствии может сказываться на протяжении долгого времени.

Растяжка при повреждениях

Запрещается заниматься растягиванием при полученных или застарелых травмах. Если появляется острая боль при выполнении движений на определенную группу мышц, можно на время отказаться от их выполнения, а если боль не проходит на протяжении нескольких дней, необходимо показаться врачу.

Неправильное положение тела

Серьезной ошибкой при растягивании будет неправильное положение тела. С данной ошибкой часто сталкиваются педагоги, не обладающие знаниями в физиологии человека и отсутствие методический знаний в преподавании «Пластики и растяжки». Правильное положение тела дает возможность растянуть определенную группу мышц и добиться нужного результата

Слишком сильное применение силы

Данную причину можно рассмотреть с трех сторон:

1. применение силы со стороны ребенка по отношению к себе;
2. по отношению ребенок к ребенку при работе в паре или тройках;
3. педагог над ребенком.

Рассмотрим каждую в отдельности.

1. Применение чрезмерной силы по отношению к себе может произойти от недостаточных теоретических знаний ребенка в физиологии мышц и их свойств. Необходимо постоянно напоминать, что нельзя допускать резкой боли во время растягивания.

2. Нужно объяснять, по каким признакам можно определить крайнюю точку в растягивании мышцы, момент, когда больше тянуть

нельзя. Так же необходимо объяснять, что при растягивании природной защитной функцией организма является спазм, но его можно избежать при глубоком дыхании при выполнении упражнений.

3. Ну и конечно самой важной ошибкой будет, чрезмерное применение силы со стороны педагога. По данной методике допускается давление на ребенка в качестве помощи, когда ребенку не хватает своего собственного тяжести корпуса при выполнении упражнений, ребенок о помощи должен попросить сам.

Данная программа разработана для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом их теоретических знаний по школьным предметам, изучаемых детьми - физкультуре, биологии, физиологии (названия органов и их расположение, названия мышц и их свойства).

Выводы по третьей главе

Достигнутые результаты дают право сделать вывод о том, что поставленные задачи в программе такие как:

1. Исследуемая методика основывается на обучении образных ассоциаций, эмоциональных воздействий;
2. развитие у учащихся знаний о своем теле и мышцах;
3. овладение умениями в самостоятельной растяжке без применения насилия со стороны педагога;
4. развитие у детей мотивации к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных, творческих запросов и потребностей;
5. содействие в приобретении ребенком определенных навыков в овладении искусством танца (выразительности, выворотности, гибкости), умений работать у станка, на диагонали, середине, в положении лежа воплощаются в жизнь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мотив и эмоциональный тон деятельности, будучи неразрывно связанными, создают условия для реализации не только ситуативного развития учебной мотивации, но формируют промежуточные цели, что выливается в развитие устойчивой положительной мотивации учения у каждого обучающегося; растёт стремление разрешить противоречие между уровнем знаний и желанием полноценнее участвовать в процессе учения. Мотивация переходит в качество, равное стремлению учиться, творить.

Источником положительной мотивации становится потребность в учебно-творческой деятельности, заинтересованность в активном участии на занятии, в развертывании своих творческих возможностей. Сила побуждений повышает уровень творческих возможностей ученика, что выражается в интеллектуальных и коммуникативных потребностях и интересах.

Работа над усвоением учебного материала идет быстрее, добытые знания запоминаются глубже и прочнее, а успешное их применение свидетельствует о сформированности умений и навыков. Исчезают препятствия, стоящие на пути обучения (страх, неуверенность, безразличие), и создаются условия для процесса развития положительной мотивации.

В мотивационном компоненте присутствуют три необходимые составляющие:

- 1) мотивы, побуждающие ученика к учебно-творческой деятельности, которая ему интересна;
- 2) цели, которые ставит перед собой ученик, чтобы полноценнее участвовать в интересном для него процессе восприятия и исполнения;
- 3) возможности устанавливать связь между целью учебных действий и мотивами учения.

Кроме того, активно работают все стимулы мотивационной структуры (внешние - побуждения и внутренние - познавательная потребность, интерес); активизируется потребность ученика в знаниях, происходит адаптированность к учению в предлагаемых условиях, чему способствует организация процесса обучения, при которой конкуренцию выдерживают стимулы, связанные с поиском, "открытием" знаний. Поэтому становится возможным говорить о формировании на занятиях мотивационной системы как целостного образования.

Достигнутые результаты дают право на вывод о том, что выдвинутая в исследовании гипотеза подтвердилась, а экспериментальная проверка оправдала себя, доказав, что данный игровой метод в преподавании предмета «Пластика и растяжка» способствует формированию мотивации учения и позволяет добиться благоприятных условий результативности учения на творческом уровне.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Петровский А.В, Ярошевский В.Г. История и теория психологии. — Ростов-на-Дону, 1996.— Т.2.— 411 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. — М., 1984.—Т.1. - 488 с
3. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения.— М.: АПН РСФСР, 1947.—165 с.
4. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. — М.: Просвещение, 1989.-180 с.
5. Божович Л.И., Морозова Н.Г., Славина Л.С. Развитие мотивов учения школьников-Известия АПН РСФСР- 1951. -Вып. 36. – 145 с.
6. Хекхаузен. Мотивация и личность. М.: Педагогика, 1976.-491 с.
7. Немов Р.С. Психология. В 2-х книгах. Кн.1. - М.: Просвещение, 1994. - 576 с.
8. Ухтомский А.А. Собрание сочинений .Т.1. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1950. - 330 с.
9. Маркова А.К. Мотивация учения и ее воспитание у школьников. - М.: Педагогика, 1983. - 65 с.
10. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. - М.: Педагогика, 1986.-298 с.
11. Столин В.В. Самосознание личности. — М.: Просвещение, 1983. - 160 с.
12. Платонов К.К. О системе в психологии. - М.: Мысль, 1972. - 165 с.
13. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. - М.: Высшая школа, 1984. – 150 с.
14. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике. - М.: Педагогика, 1971. – 352 с.

15. Ительсон Л.Б. - Учебная деятельность, ее источники, стимулы и условия. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. - М.:МГУ, 1981. -356 с.
16. Формирование внутренних стимулов учения: Тезисы докладов. Ч. 1. - Саратов: Изд-во СГУ, 1991. - 15 с.
17. Формирование внутренних стимулов учения: Тезисы докладов. 4.2. - Саратов, изд. СГУ, 1991. - 103 с.
18. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. М.: Просвещение, 1989.-317 с.
19. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.-304 с.
20. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. - М.: Политиздат, 1971.-302 с.
21. Мясищев В.Н., Годсдинер А. А. Проблема музыкальных способностей и ее социальное значение Хрестоматия по психологии художественного творчества. - М.v Магистр, 1996. - 147-160 с.
22. Макаренко А.С. Собрание сочинений. Т.2. - М.: Правда, 1987. — 575 с.
23. Михайлова Н.Н. О потребностях человека, их возвышении и формировании. - М.: Просвещение, 1981. - 64 с.
24. Каверин С.Б. О психологической классификации потребностей .Вопросы психологии.—1987.—№ 5.— 121-129 с.
25. Орлов Ю.М. Формирование педагогического мышления будущего учителя Пути совершенствования психолого-педагогической подготовки будущего учителя. — Тула, 1989.- 4-13 с.
26. Ковалев А.Г. О Системе психологического воздействия Психология воздействия (проблемы теории и практики) [Сб. научн.тр. — М., 1989.— 40-43 с.
27. Симонов В.П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателя. - М.: Просвещение, 1995.—189 с.

28. Баренбойм Л. А. Музыкальная педагогика и исполнительство Статьи и очерки. — Л.: Музыка, 1974.—336 с.
29. Анисимов П.В. Формирование у школьников мотивации учебной музыкальной деятельности как проблема подготовки учителя: Автореф. дис. канд.пед.наук. — М., 1987.— 186 с.
30. Савельев А.А. Педагогические условия формирования мотивации учения школьников на уроках музыки (на материале комплексного изучения предметов гуманитарно-эстетического цикла): Автореф. дис.канд.пед.наук. -Ярославль, 1999. - 193 с.
31. Сосновский Б.А. Мотив и смысл. - М., 1994. - 197 с.
32. Филиппова В. А. Эстетический и познавательный интерес в обучении. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении. М: Просвещение, 1984, - 119 с.
33. Медушевский В.В. О содержании понятия «адекватное восприятие» Восприятие музыки. - М., 1980,- 141 с.
34. Асафьев Б.В. музыкальная форма как процесс. М.,Л., 1971.
35. Асафьев Б.В. О музыке П. Чайковского. - Л., 1972. – 242 с.
36. Кулагина И.Ю.Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 4-е изд. - М.: Изд-во Ун-та Российской академии образования, 1998.- 133 с.
37. Дусавицкий А.К.Загадка птицы Феникс. - М.: Знание, 1978. 98-99 с.
38. Рабочая книга школьного психолога И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др.; Под ред. И.В.Дубровиной. - М.: Просвещение, 1991.-212 с.
39. Гудкина Н.И. Психологическая готовность к школе - М.; Академический проект, 2000 . – 184 с.
40. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы - Рост. - на-Дону. Феникс 2004.- 157 с.

41. Лукутин А.В. Обучение и воспитание успехом. Мотивация учебного процесса и " Технология успеха " в обучении Педагогический журнал " Учитель" №2,2001.

42. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах – М.; Искусство, 1989. – 160 с.

43. Королева Н.И. Методическая разработка Дворца детей и юношества. Педагог дополнительного образования и его деятельность.

44. Вазем И.Ю. Учебная программа образцового хореографического ансамбля «Волшебная страна». – 100 с.

45. Марченко А.И. Учебная программа образцового театра эстрадной песни «Виктория»;

46. Каргина З.А. Педагогика учреждения дополнительного образования детей. Курс лекций.

http://study.crsdod.ru/lections/pudod/course_cont.htm.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложения 1

Программа «Пластика и растяжка» для младших и средних групп ансамбля.

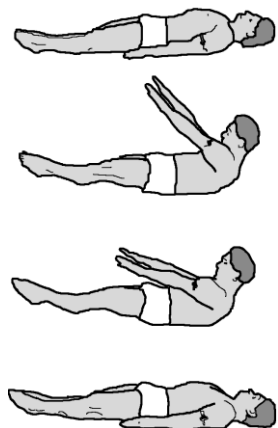
Упражнения

Данные рисунки приведены для примера. Могут быть использованы как раздаточный материал для учащихся при изучении нового материала. По данным материалам можно отрабатывать упражнения дома.

Упражнение из техники Pilates.

Сотня.

Упражнение сочетает в себе дыхательную гимнастику, укрепление центра силы, растягивание ног и шеи, а также усиленную работу мышц пресса и рук.

Описание последовательности выполнения	Изображение
<p>Лёжа на спине. Ноги прямые, вытянуты вверх параллельно стене, тянемся большими пальцами ног в потолок. Голова и плечи подняты, только концы лопаток касаются коврика. Взгляд на пупок. Корпус плотно прижат к полу и стабилизирован.</p> <p>Удары прямыми руками вниз, не до пола. Визуализация через «удары руками по воде». На 5 ударов руками вдох и на 5 ударов – выдох.</p>	

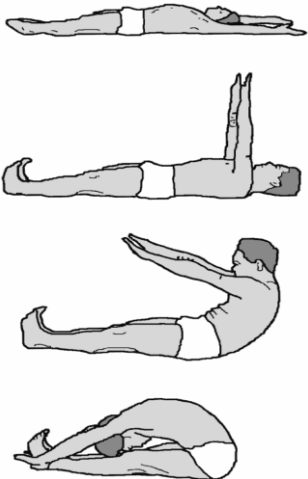
Детали.

Касайтесь пола концами лопаток. Не прижимайте подбородок к груди. Визуализация через «мячик, удерживаемый подбородком».

Максимальное приближение груди и живота к спине за счет напряжения пресса.

Свертывание.

Тренировка комплекса мышц центра силы. Массаж позвоночника.

Описание последовательности выполнения	Изображение
<p>Лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы прижаты к полу. Руки вытянуты вдоль корпуса. Колени плотно сведены. Ягодицы напряжены. На вдохе напрягаем пресс и выполняем скручивание корпуса, начиная с шеи и плеч. Медленно поднимаем корпус вверх, отрывая каждый позвонок в отдельности от пола. По окончании скручивания выполняем вытяжение позвоночника: вытягиваем спину вперед за руками. Нужно сохранить ощущение приближения пупка к позвоночнику.</p>	




Детали.



Концентрация на мышцах центра силы. Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание. Не отрывайте стопы от пола. Приближайте подбородок к груди, чтобы не перенапрягать шею. Стремитесь к плавному выполнению упражнения.

Поза классической йоги.

Сиршасана (стойка на голове)

«Сирша» означает на Санскрите «голова».

Последовательность выполнения	Изображение
1. Положите ткань или одеяло, свернутое в несколько раз на ковер, как подушечку для вашей головы	 
2. Встаньте на колени перед этим одеялом, касаясь только пальцами ног и коленями пола	
3. Сядьте между лодыжками	
4. Наклонитесь вперед, поднимая бедра. Во время выполнения этого, согните руки и положите ваши локти, предплечья и руки на одеяло по обеим сторонам вашей головы	
5. Сформируйте прочный пальцевый замок вокруг задней части головы, ладонями вовнутрь	
6. Сдвиньте локти таким образом, чтобы угол между локтями и предплечьями был достаточно удобным	
7. Поставьте вашу голову макушкой на одеяло, перпендикулярно полу. Пальцы рук в прежнем положении	
8. Поднимите ваши колени, бедра и нижнюю часть туловища и выпрямите ноги. Ступни удерживайте вместе	
9. Подтяните ваши ступни медленно к лицу и сбалансируйте ваше положение, опираясь на кончики пальцев. Колени должны быть близко к груди	
10. Опираясь кончиками пальцев ног, локтями, предплечьями и головой о пол, сделайте небольшой толчок и оторвите ваши ноги от пола. Туловище и бедра перпендикулярны полу. Поза должна быть уравновешена, ступни удерживаются вместе	
11. Согните ноги в коленях	
12. Поднимите согнутые ноги, до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. Удерживайте равновесие с прямой спиной	

13. Поднимите бедра вверх так, чтобы они были на одной вертикальной линии, ноги в коленях все ещё согнуты	
14. Выпрямите ноги в коленях. Это конечное положение асаны	
15. Вернитесь к исходному положению в обратной последовательности	
16. Примите положение Шавасаны и расслабьтесь	

Выводы:

Эта асана непосредственно стимулирует Щитовидную железу и гипофиз в мозге, чье здоровое функционирование является основой для правильного метаболизма.

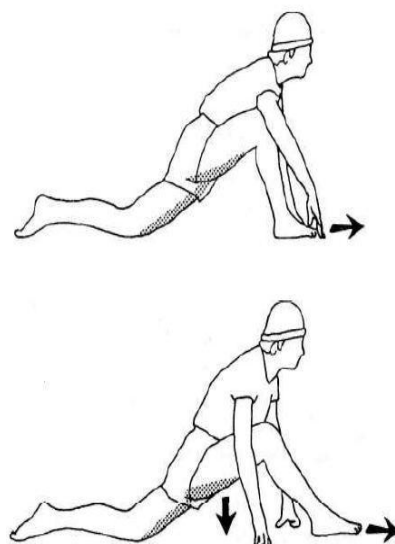
Регулярная практика Сиршасаны приносит пользу нервной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, выделительной и эндокринной системам. Она обостряет работу органов восприятия.

Упражнение по книге Боба и Джилла Андерсон

«Растяжка для каждого».

Описание последовательности выполнения	Изображение
--	-------------

Исходное положение: выдвиньте колено одной ноги вперед, а другую ногу выдвиньте назад, чтобы она лежала коленом на полу. Медленно выдвигайте согнутую в колене ногу еще вперед до тех пор, пока не ощутите растяжение в паховой области и в задней части ноги. Теперь опустите таз вниз и удерживайте растяжку около 10-20 секунд, ощущая, как расслабляются напряженные мышцы. Затем выдвигайте ногу еще дальше вперед и еще ниже опускайте таз вниз. Удерживайтесь в этом положении около 10-15 секунд. Повторите упражнение для другой стороны.



Это упражнение позволит растянуться для того чтобы сесть на поперечный шпагат.

Упражнение из гимнастики и акробатики.

Колесо.


Описание последовательности выполнения	Изображение
<ol style="list-style-type: none"> 1. Мах ногой в сторону. 2. Наклоны в сторону. Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу 3. Стойка на руках махом. Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук; 4. Перенесение веса тела на правую и левую руку в стойке на руках 5. Поворот прыжком на 360° 	

Примеры упражнений применением игрового метода в растяжке.

Эти материалы приведены, как пример упражнений, которые можно объяснить в «игровой форме».

«Кошка»

Упражнение "кошка" - представляет собой поочередное сгибание и разгибание мышц спины. Выполнять его без труда смогут даже новички. Во время сокращения позвоночника задействованы различные группы мышц – глубокие позвоночные мышцы, прямая брюшная, наружные и внутренние косые брюшные мышцы.

Описание последовательности выполнения	Объяснение в игровой форме	Изображение
<p>Встаньте на четвереньки, упираясь коленями и ладонями в пол. На выдохе отведите таз назад, округлив спину. На вдохе вернитесь в исходную точку, а затем вновь вдохните и выгните спину, подняв таз вверх. Завершите упражнение вдохом и вернитесь в начальное положение.</p>	<p>Игра в «добрую» кошку и «злую» собаку.</p>	

Удары пяткой

Целью данного упражнения является растяжка мышцы передней стороны бедра (а именно, четырёхглавую), укрепление подколенные мышцы, улучшение навыка контроля над движениями, происходящими

вне поля зрения, тренировка коленного сустава, в позиции «сфинкса» проработка мышцы, которые выпрямляют позвоночник.

Описание последовательности выполнения	Объяснение в игровой форме	Изображение
<p>Немного раздвиньте ноги и вытяните ступни. Подтяните пупок к позвоночнику и ударьте себя правой пяткой в ягодицу. Немного расслабьте ногу. Подтяните стопу. Повторите удары. Сделайте это движение другой ногой. Вдыхая, действуйте одной ногой, а, выдыхая, - другой.</p>	<p>Игра по мотивам мультфильма «Львенок и черепаха песню пели». Упражнение выполняется с песней «Я на солнышке лежу».</p>	