



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

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОННОЙ МУЗЫКИ И  
ХОРЕОГРАФИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ И ЗДОРОВЬЕ  
ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВ

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

Проверка на объем заимствований:

41,25 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 11 » 06 2019 г.

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

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-507-115-5-1  
Ушанлы Екатерина Гарольдовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Челябинск

2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ СТИЛЕЙ В МУЗЫКЕ И ХОРЕОГРАФИИ	9
1.1. Взаимосвязь развития современных направлений музыки и танца	9
1.2. Возрастные особенности развития школьников подростков	18
1.3. Специфика влияния современных направлений электронной музыки и хореографии на психику и здоровье школьников подростков	24
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТИЛЕЙ МУЗЫКИ И ХОРЕОГРАФИИ С ЦЕЛЬЮ СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВ	43
2.1. Методические рекомендации реализации программ по современной хореографии на основе современной электронной музыки	43
2.2. Интерпретация полученных результатов	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	69

## ВВЕДЕНИЕ

Положительное влияние музыки для людей стали замечать еще давно, когда она только стала зарождаться. Ее присутствие в каждой культуре дает понять, что она несет фундаментальное значение. Вместе с человечеством она постепенно развивается в течение всего времени существования, становясь лучше, красивее, значимее. Важное воздействие оказывает музыка на духовную и эмоциональную сторону человека, что позволяет сформировать вкусы, взгляды, характер человека.

Еще в древности было известно, что с помощью музыки можно усилить радость, успокоить печаль, смягчить боль и даже излечить от болезни.

В I веке до нашей эры в Парфии музыкой лечили от душевных переживаний и тоски. Для этого был специально построен музыкально-медицинский центр. Асклепий, знаменитый лекарь, добивался излечения больных ишиасом, играя на трубе. Демокрит многие болезни исцелял игрой на флейте.

В Древнем Египте лучшим средством от различных болей и бессонницы считалось хоровое пение. Врачи Древнего Китая полагали, что музыка способна вылечить любую болезнь, для воздействия на определенные органы они выписывали «музыкальные рецепты».

Влияние музыки на здоровье человека начали исследовать еще в Древней Греции. С помощью музыкального искусства люди всегда выражали взгляды и чувства. Оно стимулирует работу мозга, из-за чего Пифагор проводил занятия с учениками под приятное музыкальное сопровождение. Он ввел понятие «музыкальная медицина» и был уверен, что любая мелодия влияет на организм таким образом, что работа внутренних органов четко синхронизируется, а тело получает своеобразный массаж. Пифагор разработал систему лечения с помощью музыки. К тому же считал, что она лежит в основе культуры и воспитания

общества. Рекомендовал мужчинам слушать более ритмичные и энергичные композиции, а женщинам – спокойные, умиротворяющие, что способствует формированию характера и состояния духа. Многие другие известные люди также практиковали лечение различных заболеваний мелодиями. Результаты практически всегда были впечатляющими.

Аристотель говорил, что влияние музыки на психику настолько сильное, что с ее помощью можно сформировать особенную личность. Авиценна считал, что сильным является влияние музыки на здоровье человека, и ставил ее в один ряд с диетой, смехом, лечебными ароматами.

Может ли музыка изменить качество жизни к лучшему? Да. Это отличный способ самовыражения, саморазвития, самопознания. Она является важнейшей составляющей жизни всего человечества уже 50 тысяч лет, постоянно развивается и меняет людей к лучшему.

Воздействие музыки на психику человека – это вечный вопрос, ещё с древних времён люди заметили сильное влияние звуков. Они активно применяли музыку в религиозных обрядах, для поднятия боевого духа в сражениях, а позже – и для врачевания недугов. Платон ещё в 6-м веке до нашей эры утверждал, что музыка – это наиболее сильное средство, влияющее на душу, тело и интеллект человека.

В XIX веке И. Догелем было установлено, что музыка изменяет частоту сердечных сокращений, глубину и ритм дыхания, повышает или понижает кровяное давление. Причем эти изменения происходят как у человека, так и у животных.

Известным русским хирургом академиком Б. Петровским музыка использовалась во время сложнейших операций, что обеспечивало более гармоничную работу организма.

В России изучение и развитие музыкотерапии связано с именами таких крупных ученых, как И. Догель, И. Тарханов. В. Люстрицкий, В. Спиртов и другие. Огромная заслуга в этой области принадлежит В. М. Бехтереву, который, в частности, указывал: «Коль скоро мы знаем, что

музыка является воспитательницей наших чувств и настроений, мы вправе ожидать от нее, что она по решению врача может и должна создавать определенное настроение, где нужно ослабить излишнюю возбудимость, в других случаях перевести больного из грустного состояния в хорошее настроение, в третьих случаях действовать соответствующим образом на дыхание и кровообращение, устранить гнетущую усталость и вернуть членам физическую бодрость». Академик В.М. Бехтерев, известный психоневролог, научно доказал благотворное влияние музыки на дыхание, газообмен, ЦНС, кровообращение, практически на все процессы жизнедеятельности.

В США музыку начали активно использовать для лечения психических расстройств у ветеранов второй мировой войны.

Популярность музыкотерапия значительно возросла во второй половине XX века.

В западных вузах появляется специализация: профессиональный врач-музыкотерапевт. В США в настоящее время зарегистрировано 3500 практикующих музыкальных терапевтов, потребность в таких специалистах неуклонно растет.

Российский Минздрав официально признал музыкотерапию в 2003 году.

Римская академия не так давно опубликовала результаты многолетних исследований воздействия музыки на организм человека: гипертония, сердечные боли, последствия стрессов, депрессию, страх, бессонницу можно вылечить с помощью музыки в 90 случаях из 100.

Михаил Лазарев, московский врач-педиатр и директор детского восстановительного центра, игрой на флейте успешно лечит бронхолегочные заболевания. Избавился от заикания Жерар Депардьё, по совету врача он ежедневно слушал музыку Моцарта. Немецкий поэт Новалис еще в XVIII веке называл любую болезнь музыкальной проблемой, которая требует музыкального лечения.

Во многих европейских клиниках музыку применяют в самый стрессовый для пациента предоперационный период. Специальные мелодии снижают уровень гормонов стресса в крови, мобилизуют организм, а во время операции заменяют лекарственную анестезию. Подобных примеров в наши дни накоплено неисчерпаемое множество.

Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению ученых и медиков, обладает классическая музыка, которая нормализует сердечный ритм и повышает в крови уровень иммуноглобулина.

В современном мире каждый человек сам выбирает, какой стиль ближе по духу, однако интересно проследить воздействие музыки на организм и человека в целом. Какая музыка полезна, в каких случаях, как жанры музыки влияют на человека, как правильно её применять для улучшения здоровья и состояния психики?

На рубеже начала XX века возник «новый танец» самобытный язык движений, новый лексический модуль, который был назван танец-модерн. Параллельно с этим событием шло развитие джазового танца, как определенной танцевальной техники. Накапливая опыт и совершенствуясь, эти техники танца, начиная с 70-ых годов XX века, успели повлиять друг на друга и благодаря этому возникло множество танцевальных техник, которые соединяют в себе, как и элементы джазового танца так и танца-модерн, ну, и конечно же, многое заимствуют из классического балета. Так возник термин «Модерн-джаз танец».

Развитие современной хореографии идет через соединение разнородных стилей, использование танцевального материала различного свойства: этнических танцев, фольклора, классического танца, бытовой пластики, джаза. Это дает неоспоримую возможность педагогам-хореографам проявиться в интересных слияниях различных техник, стилей и направлений современной хореографии. Поэтому изучение и знания лексики, специфических способностей стиля и манеры исполнения модерн-джаз танца, овладение техникой исполнения позволяет

школьникам подросткам значительно расширить лексический арсенал, творческий диапазон и фантазию. Помимо выше сказанного современный танец способствует повышению технического уровня учащихся: улучшения гибкости, способности к импровизации и лучшему пониманию своего тела, правильному дыханию во время танца.

Современная электронная музыка активно развивается благодаря своей доступности. Мы прослеживаем определенную взаимосвязь между развитием современной электронной музыкой и современной хореографией, они органично дополняют друг друга.

В то же время существует опасность негативного влияния современной электронной музыки на организм человека в целом, в особенности на здоровье и психику школьников подростков.

Цель исследования выявить и научно обосновать методические принципы и рекомендации, а также педагогические условия использования электронной музыки на занятиях современной хореографией с целью разностороннего развития школьников подростков.

Объект исследования – электронная музыка и современная хореография.

Предметом исследования – влияние современных направлений электронной музыки и хореографии на психику и здоровье школьников подростков.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что учитывая возрастные особенности школьников подростков и используя возможности современной электронной музыки в комплексе с современной хореографией, можно сформировать разностороннюю творческую личность, при выполнении таких педагогических принципов как принцип природосообразности, целостности, принципа прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития.

Задачи исследования:

- провести теоретико-методологический анализ зарубежной и

отечественной литературы по теме исследования;

- обозначить выявленные противоречия и выявить их причинно-следственные связи;

- разработать методические рекомендации по разработке образовательной программ в области современной хореографии и использованию современной электронной музыки;

- экспериментально проверить эффективность предложенных рекомендаций;

- верифицировать полученные результаты.

Каждая последующая задача решается на основе решения предыдущей.

Методы исследования: изучение психолого-педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме; изучение передового педагогического опыта в аспекте изучаемого вопроса зарубежных и отечественных специалистов; эксперимент; наблюдение; диагностика по выявлению творческих способностей детей.

Теоретическая новизна исследования заключается в подробном анализе воздействия современной электронной музыки на психику и здоровье школьников подростков, разработке методических рекомендаций по использованию современной электронной музыки на занятиях современной хореографией.

Исследование проводилось в течение 2017-18 учебного года на базе ансамбля современного танца «Витамин-Т» при Культурно-спортивном центре «Газодобытчик» Филиала ООО «Газпром добыча Уренгой».

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя введение, две главы, заключение, библиографический список.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ СТИЛЕЙ В МУЗЫКЕ И ХОРЕОГРАФИИ

### 1.1. Взаимосвязь развития современных направлений музыки и танца

История становления искусства хореографии, как и история музыки, – это результат эволюции человеческой культуры, общественного развития, социальных особенностей каждого времени, это история эволюции народно-танцевального искусства. История искусства танца уходит своими корнями в седую древность. На заре своего существования человечество открыло способы выражения своих собственных мыслей, эмоций, поступков через движение.

Всегда музыка находилась в синтезе с танцем. Хореография – эхо музыки. Хореография и музыка имеют глубокое родство, образная природа этих искусств во многом аналогична. Музыка опирается на выразительность интонаций человеческой речи, а хореография на выразительность движений человеческого тела. Не тот ни другой виды искусства при этом не воспроизводят конкретных бытовых интонаций и движений. Общность образной природы создает возможность соединения музыки и хореографии в единое художественное произведение.

Музыка усиливает выразительность в танцевальной пластике, дает ей эмоциональную и ритмическую основу. При постановке номера возникает вопрос с соотношением хореографии и музыки их единства, соответствия, выражение одного в другом, – один из общепризнанных критериев художественности танцевального искусства. Танец не воспроизводит музыку досконально, он существует на ее основе, исполняется в синтезе с ней и выражает ее. Это заключается в соответствии образного характера танца, образному характеру музыки. Это относится не только к характеру настроения (веселая, грустная и др.), а также к выражению элементарных чувств, сложных образов, которые могут быть и в музыке, и в танце.

В основе музыкальной драматургии лежит эмоционально выразительные темы, они соотносятся друг с другом, развиваются, может наблюдаться контраст этих тем, музыка может передавать процесс постепенного нарастания какого-либо состояния, сопоставлять два различных состояния, превращать одного из них в другое, обнаруживать их взаимосвязь и различия. Для этого в музыке существует ряд примеров членения, дробления, варьирование, контраст, реприза и т.д. Благодаря логике музыкального развития рождается эмоциональный образ, который в танце является пластическим. Хореография и музыка родственны, как искусства, развивающиеся во времени, поэтому, и в том и в другом искусстве огромную роль в создании образа играет ритм. Совпадение танца и музыки по характеру их движения, рисунка, пластики заключается в соответствии темпа, метра, ритма танца. Танец соответствует музыке по содержанию и по форме. Это соответствие начинается с совпадения движения танца и музыки (ее темпа, метроритма).

Темп музыки – скорость ее звучания, имеет для танца определенное значение. Он задает общий темп танца, его изменения (смены, ускорения, замедления). Но в современной хореографии используются приемы контрастного построения танцевального темпа по отношению к музыкальному. Однако эти приемы используются в отдельных фрагментах танца, как дополнительные средства. Ритм – стройность, соразмерность, ритм в музыке – организованная последовательность звуков, длительностей. Ритм в хореографии – это строго закономерное е и неударные. От несовпадения ритмических и метрических долей возникает синкопа. Ритм в танце служит формообразующим элементом.

Взаимосвязь мелодии и танца возникла не сразу. В XVI веке обращали внимание на единство музыкального и пластического начала. «Танец зависит от музыки и ее модуляции, без ритмической основы танец был бы неясным, нестройным – писал Арбо. Необходимо, чтобы жесты танцующих соответствовали каденциям музыкальных инструментов и

нельзя, чтобы ноги изображали одно, а инструменты другое». (Баранова Т. «Танцевальная музыка эпохи возрождения»). К союзу музыки и хореографии обязаны самые существенные свойства европейской танцевальной музыки XV-XVI веков. На композиционном уровне единство музыкальных и хореографических рядов может сказываться и в мельчайших деталях, например: кабриоль в конце фигуры танца нередко совпадает с трелью у инструмента.

Основоположник балетного театра Жан Жорж Новерр писал: «Вложенная в нас природой любовь к музыке влечёт за собой и любовь к танцу. Оба эти искусства – братья, неотделимые друг от друга. Нежные и гармоничные интонации одного из них вызывают приятные выразительные движения другого. Сообща они являют увлекательные картины зрению и слуху».

Еще в XVIII веке Новерр говорил: «хорошо написанная музыка должна живописать, должна говорить. Танцевальная музыка должна быть тем либретто, которое определяет и устанавливает движения и действия танцовщика». Мечты Новерра воплотились лишь в XIX веке, в балетах, созданных на музыку П.И. Чайковского, балетмейстерами М. Петипа и Л. Ивановским. Музыка Чайковского, оставаясь танцевальной, приобрела самостоятельное художественное значение, лирическую глубину, драматическую выразительность. Чайковский выдающийся мелодист, потому утверждается мнение, что будущее в развитии балета преимущественно за мелодией, но это не совсем так.

В XX веке ученые подтверждают первостепенность ритмических явлений для жизни человека и всего живого. По наблюдению известного бельгийского дирижёра Дефо, асимметричные дробные метры содержат в себе неограниченные возможности для воплощения движений. В современной музыке в синтезе с такими выразительными средствами, как мелодия и ритм, все активнее проявляет себя гармония, слаженность, стройность. Танцев без звука не бывает, в таких искусствах как музыка и

хореография природа «человековедения» иная, чем в драматическом искусстве или литературном произведении. Музыка и хореография обладают возможностями проникать в глубь души, раскрывая нечто всеобщее. Хореография располагается как бы посередине, между музыкой и поэзией. В то время, когда танец соединяется музыкой, расцветают такие музыкально-танцевальные формы как сюита, пастораль интермедия. Чтобы воспитать культуру движения, избежать формального подхода к простым упражнениям, нужно выбрать очень хорошую музыку для проведения занятий, чтобы зачатки богатейших эмоций и настроений расцвели в исполняемых танцах.

Если музыка заканчивается резкой финальной точкой, то, следовательно, и танец завершится кульминацией, и она же будет являться финалом танца (то есть развязка такого номера будет резкой, мгновенной или будет совпадать с кульминацией). Если музыка заканчивается постепенно утихая, то и в постановке, следовательно, будет постепенная развязка с финальной точкой на сцене либо уходом за кулисы.

Музыка – одно из могучих средств эстетического воспитания детей, воспроизводящее окружающую нас действительность в звуковых образах. Общение с музыкой способствует музыкально-эстетическому становлению ребенка, развивает основы его музыкальности (под музыкальностью понимается умение ребенка (слушателя) воспринимать в музыке определенное содержание), а музыкальная деятельность оказывает положительное влияние на общее развитие ребенка.

Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей, дает возможность им получить общее эстетическое, моральное и физическое развитие. Она концентрирует внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливая эффект выполняемых упражнений, и улучшает педагогический процесс.

Музыкальность – сложное понятие, характеризующееся разным сочетанием отдельных способностей. Академик Б.В. Асафьев, обобщая

свои наблюдения, отмечал у одних детей хорошую музыкальную память, у других – отзывчивость на музыку, у третьих – наличие абсолютного слуха, сопровождающееся не пониманием сложных художественных образов и, наоборот, у четвертых – неразвитый слух, сочетающийся порой с глубоким и серьезным интересом к музыке.

Наиболее развернутая характеристика музыкальных способностей дана Б.М. Тепловым, который показал разнообразные динамичные взаимосвязи между музыкой и переживаниями человека, между деятельностью и способностями, которые при этом развиваются. Им сделан анализ своеобразия музыкальности у детей.

Музыкальность, по мнению Б.М. Теплова, – это «тот компонент музыкальной одаренности, который необходим для занятия именно музыкальной деятельностью в отличие от всякой другой, и притом необходим для любого вида музыкальной деятельности» [41, с. 231].

Музыкальную одаренность Б.М. Теплов определял как качественно своеобразное сочетание способностей, от которого зависит успешность занятий музыкальной деятельностью. Он выдвинул категорию музыкальной одаренности, включающую как общие моменты, присущие многим видам деятельности, так и специальные, необходимые для занятия именно музыкальной деятельностью.

Главный признак музыкальности – способность эмоционально отзываться на музыку, сопереживать. Выразителями определенного содержания являются звуковысотные и ритмические движения, эмоционально воздействующие на слушателя. Следовательно, необходимо единство эмоциональной и слуховой сторон музыкальности.

Хореография – искусство пространственно-временное, поэтому композиционно-ритмопластическое построение его двупланово: первый план пространственный, второй – временной. Разделение это чисто условно, но, тем не менее, необходимо для понимания хореографических и музыкальных категорий, для разделения и слияния их.

Без музыки искусство танца не существует и, насколько известно в истории хореографии, представлено не было, хотя возможность такого существования не исключена. Сейчас есть попытки создания хореографического спектакля на определённые шумы или как её называют «конкретную музыку». Во всяком случае, хореография сосуществует вместе с определённым звуковым сопровождением, имеющим свою метро-ритмическую формацию.

Может ли вообще существовать хореография без музыки?

В принципе, да... Но выиграет ли она от этого? – Вряд ли. Во всяком случае, хореография всегда будет подчиняться первоэлементам музыкального искусства: метру, ритму, темпу.

Ритм – происходит от греческого «ритмос» – соразмерность, стройность. Ритм – это свойство повторяющихся в чередовании, чувственно воспринимаемых элементов (звуковых, речевых, изобразительных, механических).

Главное в ритме это повторность во временной категории. Объективно существующий в природе, ритм может организовываться как эстетическая категория. В этом случае он подчиняется законам связывающих его с тем или иным видом искусства.

Ритм в хореографии – это закономерное чередование движений человеческого тела, один из основных выразительных элементов танца. Выразительность хореографии находится в зависимости от ритмических соотношений отдельных движений.

Ритмическая организация появляется как в ближайшем соотношении внутри отдельного па, так и в более отдалённом – фраза, комбинация или в целой хореографической форме.

Отсюда возникают закономерности построения фраз, предложений, периодов и т. д. Основой ритмоорганизации служит соразмерность временных ритмических долей целая, половинная, четвертная, восьмая и т.д., которые разделяются на ударные и не ударные в музыке они опорные

и не опорные. Чередование и соотношение ударных и не ударных организуют «метр» – двухдольный, трёхдольный, четырёхдольный и т. д. В ритме выражаются соотношения отдельных звуков в хореографии движений во времени, и метр служит мерилем этих соотношений, создавая систему или норму отсчёта ритмических движений.

Метр основан на циклическом чередовании временных долей, которые объединяются в группы такты, а эти, в свою очередь, во фразы, предложения, периоды. Метр бывает регулярным с одинаковыми тактами и не регулярным, например, в фольклорной музыке. По принципу объединения долей в такты, метры бывают простые двух, трёхдольные и сложные четырёх, девяти, двенадцати-дольные.

При относительной простоте метра ритмический рисунок движений может быть весьма сложным и многообразным.

Несовпадение ритмических и метрических акцентов приводит к образованию «синкопы», что имеет значение при составлении хореографической фразы. Метрическая организация не лишает ритма свободы и самостоятельности, а единство ритма и метра подчёркивается в хореографии понятием «метроритма».

При сочинении хореографического материала нужно руководствоваться разнообразием и единством ритмов в музыке.

Но хореографическое развитие часто требует хореографического разнообразия вплоть до ритмического контраста.

Неотъемлемой частью движения музыки во времени, а вслед за ней и хореографии, является «темп» – степень скорости и быстроты. Темп обусловлен характером и содержанием произведения. Темп в хореографии может иногда не соответствовать темпу в музыке и, более того, быть контрастным, что является дополнительным средством выразительности эмоциональной экспрессии. Но не во всех случаях и не при частом его повторении.

Итак, не беря во внимание частные отклонения и исключения из

правил, можно сказать, что хореография целиком накладывается на темпо- метро- ритмическую структуру музыки и в ней существует. Но это, так сказать, схематическое, каркасное наложение хореографии на музыку. И музыка, и хореография имеют ещё тему, систему образов, всевозможные формы, в которые вмещаются эти образы и герои с их взаимодействием, пластикой, мелодией, кульминацией и отступлениями. И, наконец, музыка, и хореография имеют свою драматургию, вмещающую многое из того, что только что было перечислено.

Музыка и хореография, говоря об одном и том же, по-разному воздействуют на зрителя. Первая – через органы слуха, вторая – посредством зрительных органов.

Хореография во взаимодействии с музыкой зрелище более эмоциональное, нежели только музыка, если, конечно, иметь в виду идеальное взаимодействие этих двух капризных муз, что в истории хореографии встречалось очень редко.

Небольшой иллюстрацией полного слияния и взаимодействия музыки и хореографии может служить миниатюра Сен Санса «Лебедь», поставленная М. Фокиным в гениальном озарении и всего за несколько минут. Идеального же взаимодействия хореографии и музыки в крупном сочинении трудно найти, не исключая такой вершины в творчестве композитора и хореографа как «Спящая красавица» Чайковского - Петипа.

Сейчас мы не затрагиваем вопрос сочинения одновременно музыки и хореографии или прочтения уже готовой музыки в хореографии, что, кстати, было у Фокина в его миниатюре «Умиравший лебедь».

В разное время соотношение и взаимодействие музыки и хореографии было различным, зависящим, главным образом, от эстетики и мировоззрения хореографа. Исторически и схематически это движение от полного отсутствия взаимодействия музыки и хореографии до идеального слияния их.

Другое дело, что только понимание этого не гарантирует уже

решение вопроса. Ф.В. Лопухов рассматривает соотношение музыки и танца в четырёх аспектах цитируется по книге Ф. Лопухова «Пути балетмейстера», Берлин 1925 г.

1. Около музыки – первичное соединение с музыкой, характерно тем, что танцевальное движение в тактовом отношении не всегда совпадает с музыкой что встречается даже у Петипа: трёхдольную коду первого акта сопровождают танцы двухдольного размера.

2. На музыку – эпоха Петипа здесь уже сближение в смысле тональности, размера и других точек соприкосновения.

3. Под музыку – с момента прихода в балет Чайковского – 1889 г. «Спящая красавица», и здесь подчинение хореографии музыке, хотя, благодаря этому и состоялось понимание та ой несправедливости.

4. В музыку – полное слияние музыкальных и хореографических форм, разработок, тем и т. д. не впадая, однако, в вытанцовывание музыки. Очень важно при постановке танцев «в музыку» точное совпадение подъёмов звуково-эмоционального с танцевально-эмоциональным, помимо совпадения кривой линии звукового движения с движением линии танцевальной.

Характерно, что в разделении Ф. Лопуховым связи музыки и хореографии на четыре вида имеют место исторические вехи в первых трёх. Сочинение же «в музыку» – это идеал, которого ещё нет в природе и к которому сам Лопухов хотел приблизиться. Отсюда уже и теоретические предпосылки, и обращение к симфонии.

В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки. Но чтобы интерпретировать музыку выразительным танцевальным действием, прежде всего надо уметь ее воспринять. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным восприятием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое музыку и движение.

Восприятие музыки – сложного многоуровневого явления – представляет для школьников большую трудность, чем восприятие произведений других видов искусства, что связано, с одной стороны, со спецификой и сложностью музыкального художественного образа, с другой – с возрастными особенностями ребенка.

## 1.2 Возрастные особенности развития школьников подростков

Если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна и знать его также во всех отношениях, подчеркивал К.Д. Ушинский. При выявлении возрастных особенностей детей и фиксации определенного периода детства учитываются анатомические показатели, особенности протекания физиологических процессов, качественные изменения роста, развитие психики эмоционально-волевой и действенно-практической сфер, степень духовно-нравственной зрелости. В современных периодизациях детства отмечаются явления ускоренного физического развития детей (акселерации); их способность выдерживать значительные физические, эмоционально-психические и интеллектуальные нагрузки; духовная готовность к вступлению в многообразные социальные отношения.

В своем становлении ребенок проходит две стадии: биологическую, в течение девятимесячного развития в утробе матери, и социальную, в течение примерно 17-18 лет в различных формах социального воспитания. Периодизация социальной стадии имеет следующую структуру.

1. От рождения до 1 года – раннее младенчество. Это период первоначального приспособления и приведения в готовность сущностных сил к первоначальной адаптации.

2. От 1 года до 3 лет – собственно младенчество. Один из наиболее плодотворных и интенсивных периодов накопления ребенком социального опыта, становления физических функций, психических свойств и

процессов.

3. От 3 до 6 лет – раннее детство – период перехода из младенчества в детство. Время интенсивного накопления социально значимого опыта и ориентации в социальном пространстве, формирования основных черт характера и отношения к окружающему миру. Все три периода – от рождения до 6-ти лет – называют еще преддошкольным и дошкольным. Систематическое обучение в детском саду и школе начинается для многих ребят с 6 лет. Оно осуществляется с учетом того, что полная психофизиологическая, нравственно-волевая готовность детей к систематическому учебному труду, интеллектуальному, физическому, эмоциональному напряжению наступает к 7 годам.

4. От 6 до 8 лет – собственно детство. В этот период происходит завершение первоначального созревания физиологических и психологических структур головного мозга, дальнейшее накопление физических, нервно-физиологических и интеллектуальных сил, обеспечивающих готовность к полноценному систематическому учебному труду.

5. От 8 до 11 лет – предподростковый период – время зрелого детства, накопления физических и духовных сил для перехода к отрочеству. Вместе с периодом детства предподростковый период именуется еще и младшим школьным возрастом.

6. От 11 до 14 лет – отроческий, подростковый возраст – новый качественный этап в становлении человека. Его самыми характерными чертами являются: в физиологическом отношении – половое созревание, в психологическом – личностное самосознание, сознательное проявление индивидуальности. Подростковый период называют еще средним школьным возрастом.

7. От 14 до 18 лет – юношеский возраст – период завершения физического и психологического созревания, социальной готовности к общественно полезному производительному труду и гражданской

ответственности. Девушки и юноши – старшие школьники – получают некоторую подготовку в области психологии и этики семейной жизни.

В каждый период возрастного становления ребенку важно достигнуть необходимой для этого периода полноты развития, психофизиологической и духовной зрелости, которая не всегда совпадает с возрастными рамками и требованиями школьного обучения. Так, шестилетки к концу периода все же еще не готовы к систематическим занятиям в школе. А старшеклассники требуют более решительного и интенсивного вовлечения их в общественную жизнь и производительный труд для обеспечения эффективного нравственного, физического и гражданского созревания. Всякие попытки формирования развития детей за счет чрезмерного напряжения в раннем возрасте неизбежно ведут к перегрузкам и переутомлению, физическим и психическим срывам. Оберегание от труда и гражданской ответственности в период юности ведет к социальной инфантильности, к срывам в духовно-нравственном формировании. Характеризуя каждый из названных возрастных периодов развития детей под углом зрения их духовно-нравственного становления, следует отметить ограниченность опыта реальных общественных отношений у дошкольников и младших школьников. Этим и объясняется их огромная тяга к накоплению впечатлений, стремление сориентироваться в жизни и утвердить себя. Дошкольники и младшие школьники способны оценить и ценят нравственные качества в другом человеке, особенно доброту, заботливость, внимание и интерес к себе. Они оценивают эти качества утилитарно-практически, а человеческую красоту видят во внешних, привлекательных, непосредственно созерцаемых формах одежды, приемах поведения и поступках. Период дошкольного и младшего школьного детства является самым важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни. В этом возрасте осуществляется наиболее интенсивное формирование свойств и качеств личности, которые

сохраняются в более или менее неизменном виде на всю жизнь.

Подростковый возраст наиболее сложный в жизни детей. Это возраст закрепления приобретенного в раннем детстве нравственно-эстетического багажа, его осмысления и обогащения. Важная особенность в том, что ребенок переживает половое созревание. Реальная сложность его жизни заключается в постепенно нарастающей волне самоосознания, самопознания, самооценки себя в системе социальных отношений, в развитии нравственно-эстетического сознания и мышления. Если подросток ощущает и понимает, что гармонично включается в жизнь, находит удовлетворение своим потребностям, то и физиологические процессы протекают нормально. Если же он конфликтует со сверстниками и взрослыми, его интересы подавляются, одна за другой возникают противоречивые ситуации, то половое созревание усложняет угнетенное психическое состояние. Подростки недалеко ушли от младших школьников, но уже перешагнули через барьер самосознания. Их еще очень сильно привлекает внешняя форма жизненных явлений, но уже интересуется и их содержательное социальное наполнение. В восприятии нравственно-эстетического облика другого человека господствует функционально-романтический подход. Подросток оценивает эстетически не только внешний вид, но и отдельные, привлекающие его нравственные качества. Он выделяет, например, отвагу и смелость, активность и верность, справедливость и решительность. И в зависимости от их наличия или отсутствия судит о человеке в целом: хорош он или плох, красив или некрасив. Подростка может увлечь и асоциальный тип поведения, псевдоромантический образ жизни людей, совершающих правонарушения. Все это делает подростковый возраст периодом особого внимания со стороны взрослых и продуманного индивидуального подхода.

Особенность отроческого возраста состоит в том, что подростки, юноши и девушки не всегда считают нужным и способным выразить свое нравственно-эстетическое отношение к жизни в эстетической форме. В их

среде можно столкнуться с фактами, когда хорошие ребята выглядят комичными и жалкими или внешне ведут себя вызывающе грубо. Важно помочь подросткам разобраться в самих себе, найти адекватные формы самопроявления.

О сформированном у юного человека общественно ценного нравственно-эстетического отношения к жизни можно говорить тогда, когда его нравственно-эстетическое чувство и сознание выступают в качестве действенного стимула активной борьбы с безобразием, безнравственным и антиэстетичным. Это чувство и сознание превращаются во внутреннего контролера, не позволяющего переступить через нравственный закон. Оно становится совестью, средством самопрозрения и самонаказания, приносящим нравственное удовлетворение и душевное спокойствие или раскаяние и угрызение.

Подростковый период (от 10-11 лет до 13-14 лет) – это период завершения детства и начальный период перехода к взрослости:

Основная особенность этого периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.

Ведущая деятельность – общение со сверстниками. В свою очередь, благополучное отношение со взрослыми, основывающиеся на понимании подростка, и принятие его является важной предпосылкой его психического и личностного здоровья в настоящем будущем.

Центральное личностное новообразование – становление нового уровня самосознания «Я» - концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Основные характеристики возраста:

- формирование нового представления о себе, укрепление самооценки
- стремление к общению со сверстниками
- развитие рефлексии

- бурное и плодотворное развитие познавательных процессов
- формирование абстрактного и теоретического мышления
- становление избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти
- развитие самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач
- бурный рост, физическое развитие, половое созревание.

Повышенная активность и повышенная утомляемость одновременно. Значительный рост энергии и некоторое снижение работоспособности.

Основные задачи развития в 5 классе:

- овладение базовыми школьными знаниями и умениями
- формирование умения учиться в средней школе
- развитие учебной мотивации, формирование интересов
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение соревноваться с другими, правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других
- формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе
- формирование представлений о себе, как об умелом человеке с большими возможностями развития.

Основные задачи развития в 6-7 классах:

- формирование нового уровня мышления, логической памяти, избирательного, устойчивого внимания
- формирование широкого аспекта способностей и интересов, выделение круга устойчивых интересов
- формирование интереса к другому человеку как к личности
- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа
- развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личной автономии

- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания
- развитие моральных чувств, форм сочувствия и сопереживания к другим людям
- формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с ростом и половым созреванием.

Основные задачи развития в 8 классе:

- формирование умения выдвигать гипотезы, строить умозаключения, делать их на основе вывода, развитие рефлексии
- развитие воли, формирование умения ставить перед собой цели и достигать их, развитие мотивационной сферы, овладение способами регуляции поведения, эмоционального состояния
- развитие воображения
- развитие умения строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании, взаимности
- формирование форм и способов дружеского, избирательного общения
- формирование умения понимать причины собственного поведения, поведения другого человека
- развитие позитивного и вместе с тем адекватного образа своего тела «физического Я» как меняющегося и развивающегося.

### 1.3. Специфика влияния современных направлений электронной музыки и хореографии на психику и здоровье школьников подростков

Влияние музыки на человека может стать важным фактором развития. Поэтому важно уделять ей столько же внимания, сколько ежедневным прогулкам или чтению литературы. Но сначала следует

подробно разобраться в том, как музыка влияет на человека. Какие сферы она затрагивает?

Воздействие музыки на организм человека может быть успокаивающим и расслабляющим, поднимающим жизненный тонус и раздражающим.

Современный взгляд на музыкальное влияние на здоровье исключительно положителен. Многие ученые доказали, что правильно подобранные мелодии могут лечить серьезные заболевания.

Как музыка влияет на здоровье:

- Приглушает боль. Проведенные исследования показали, как влияет приятная мелодия на восприятие боли: при прослушивании любой понравившейся композиции человек испытывает гораздо меньшие болевые ощущения, а также у него снижается уровень тревоги, связанный с болью.

- Ускоряет восстановление после сердечных операций. Регулярное прослушивание жизнерадостных композиций повышает настроение, что способствует улучшению циркуляции крови, снижению давления и сердцебиения, расширению сосудов. Результатом становится быстрое восстановление работы сердца.

- Уничтожает микробы. Музыкальное влияние на здоровье также касается уничтожения болезнетворных микробов. При прослушивании церковной композиции их активность снижается почти вдвое, что было многократно доказано во время эпидемии чумы в средние века.

- Предотвращает потерю слуха. Меломаны или музыканты гораздо дольше сохраняют хороший слух. Проведенные исследования показали, что даже в пожилом возрасте бывшие музыканты имеют более чуткий слух, чем обычные молодые люди.

Считается, что музыка и влияние на здоровье, определяются по виду инструмента:

- Фортепиано – щитовидная железа, почки, психика;
- Ударные – сердце, печень, кровяные сосуды;

- Струнные – сердечно-сосудистая система, эмоциональное здоровье;
- Духовые – кровообращение, дыхательная система.

Первые курсы музыкальной терапии появились в Великобритании в 60-х годах 20 века. Сразу после испытаний они были официально открыты для всех желающих.

Особенно сильным является влияние музыки на мозг человека. Множество исследований доказали, что она способна не просто временно менять уровень работоспособности мозга, но также оказывать долгосрочное воздействие.

Как музыка влияет на человека и его мозг:

- Память, внимание. При прослушивании приятной музыкальной композиции человек получает заряд для уровня внимательности, укрепляет память. Причем эффект имеет наибольшую силу во время прослушивания, а потом постепенно угасает.

- Цепи вознаграждения. Музыка влияет на мозг таким образом, что в нем начинают происходить химические процессы, которые способствуют получению чувства удовлетворения, как от биологически важных стимуляторов.

- Развитие мозга. Этот пункт касается еще не родившихся малышей. Проведенные исследования показали, что музыкальное воздействие способствует быстрому развитию плода в утробе. Дети, чьи беременные мамы слушают «правильные» произведения, вырастают более умными, талантливыми, творческими.

- Креативность. Влияние музыки на человека затрагивает креативность. При работе под музыкальные композиции средней громкости в мозге активируются процессы, отвечающие за творческое мышление. Такой фоновый шум помогает стимулировать абстрактное мышление, что позволяет получить неожиданные идеи.

По этим причинам меломаны чаще всего достигают своих целей, а также способны выполнять более трудные задачи, связанные с мозговой

активностью.

Исследование ученых из Великобритании показало: влияние музыки на организм человека значительнее, чем казалось. Спортсмены, которые занимались, слушая свои любимые «треки», повысили результативность тренировок до 120%, причем не было ни одного исключения.

Влияние музыки на психику не менее сильное. Помимо того воздействия, которому подвержено настроение, меломан получает ряд других положительных моментов:

- Снижение стресса. Исследования того, как музыка влияет на человека, показали, что спокойные композиции делают таким же самого слушателя. Это способствует значительному снижению уровня стресса или тревожности. Также это приводит к улучшению качества сна, исключая риск развития бессонницы. Главное, выбирать произведения в медленном темпе, которые способны оказать успокаивающее воздействие.

- Визуальное восприятие. Влияние музыки на психику касается также восприятия окружающего мира. Если слушать грустные произведения, то все вокруг будет казаться грустным, а если жизнерадостные, то все приобретет яркие краски, будет демонстрировать радость. Именно поэтому не рекомендуется регулярно слушать одни и те же грустные мелодии.

Интересные данные о восприятии звука: «Слуховые ячейки в человеческой слуховой системе реагируют на энергию раздражения в 10 000 000 раз меньшую, чем при прикосновении. Слух также несравнимо чувствительнее, чем осязание. Он сильнее связан с центрами эмоций и чувств неврологически, чем зрение, потому что между ухом и своего рода центром чувств в мозгу (лимбовой системой) существуют прямые связи» (В.Ф. Хисс «Музыка и повреждения слуха» – Швейцарская организация страхования от несчастных случаев).

В психологии существует такой термин как «слуховой путь» («Царственный путь»). Это путь от начала звука до результата, который

достигается раздражением одного или нескольких нервных центров мозга. Каждое слово, музыкальное произведение или просто звук имеют свои слуховые пути. Например: скрип дверей или звук трения песка о стекло имеет известный слуховой путь. Результат его – сильное раздражение и неприятное ощущение, желание немедленно прекратить этот звук.

Если мы слышим звуки духового оркестра, который исполняет марш, то нам хочется идти, двигаться или хотя бы двигать ногой или рукой в такт музыке. Слуховой путь этих звуков заранее известен. Он проходит через слуховой канал к центру движения руки или ноги, к центру сердечно-сосудистой деятельности, стимулирует центры положительных эмоций, вызывает подъем духа, человек улыбается (центры движения губ, глаз) и оканчиваться этот путь может в центре удовольствия.

Похоронный марш имеет совершенно другой слуховой путь. Проникая в мозг, звук раздражает центр сердечной деятельности, возбуждает память о раннее пережитых днях, действует на клетки мозга, отвечающие за слезоотделение, человек может заплакать, расстроиться, он чувствует сердечную боль и т.д.

Исследования учёных по вопросу воздействия музыки на психику человека доказали положительное влияние классической музыки. Особенно советуют произведения Моцарта, Вивальди, Чайковского, Шуберта. Почему классическая музыка так полезна и активно применяется в музыкотерапии, способствует успокоению, нормализации работы организма?

Главная особенность этой музыки – она написана в ритме сердца (60-70 Гц), поэтому легко воспринимается организмом и способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы и других органов. Замечено позитивное влияние этих композиций даже на примере животных и растений, они быстрее растут и развиваются.

При проведении исследований МРТ под воздействием классической музыки, заметили активизацию всего головного мозга, а не только

определённой части, человек полностью вовлекается в прослушивание. Кроме влияния на здоровье, наблюдается и улучшение интеллектуальных способностей – рост IQ, что происходит за счёт мозговой активности во время прослушивания.

Поэтому важно с детского возраста включать классическую музыку для успешного развития ребёнка, формирования чувства гармонии, улучшения памяти, мышления. Кстати, замечено, что у детей есть послеродовая память. Так, если мама во время беременности включала определённую музыку, то и после рождения ребёнок узнаёт её и отлично засыпает под знакомые мелодии.

Особо целебной считается музыка Моцарта. Она наиболее активно воздействует на кору головного мозга, задействует все участки, даже те, что влияют на зрение, координацию, ориентацию в пространстве. Очень рекомендуют для активизации мышления, развития интеллекта «Сонату для двух фортепиано» и другие произведения.

Учёные давно заинтересовались феноменом Моцарта, как удавалось ему создавать такие чудесные мелодии? Возможно, главный секрет в его развитии на ранних этапах. Его родители были очень музыкальные – мама часто напевала песни, будучи беременной, а папа – исполнял произведения на скрипке, ещё ребёнком он впитал дух музыки и искусства, что помогло ему стать великим композитором.

Ещё один секрет влияния классической музыки на психику человека: она находится в пределах высоких частот – от 5 тыс. до 8 тыс. Гц, что также благотворно влияет на мозговую деятельность. При этом такая музыка оказывает положительный эффект не только на здоровье, поднимает настроение, улучшает психоэмоциональное состояние человека – бодрит, заряжает позитивом. Спокойные композиции наоборот – способствуют расслаблению организма, снятию стресса, усталости.

Классическая музыка имеет свои слуховые пути. В основном, она написана в ритме работы сердца (60-70 ударов в минуту) и поэтому

благоприятно влияет на основные функции всего организма. Некоторые произведения, музыкальные фразы, проникая в мозг, успокаивают возбужденные нервные центры (например: гнева или недовольства), снимают состояние стресса, снимают боль, способствуют росту растений, улучшению процессов обмена. Всё это происходит под воздействием духовной христианской классической музыки таких композиторов, как Бах, Бетховен, Моцарт, Бортнянский. Но каждое произведение имеет свой слуховой путь, свое воздействие и свой результат на психическую деятельность. Нельзя к таким прекрасным результатам присоединять абсолютно все произведения классики. Классическая музыка в принципе морально безупречна. Огромную роль в результатах прослушивания играет авторство. С каким настроением писал композитор данное произведение, какая цель его создания, какие отношения у него были с Богом, со своим близким и далеким окружением, кто его вдохновлял на этот труд – все играет огромную роль в результатах прослушивания произведения.

Проводились также исследования по вопросу, какую музыку предпочитают слушать успешные люди и какую – бедный класс? Было замечено, что преуспевающие люди любят классику, различные направления джаза, оперные постановки, регги и рок – стиль, а люди низкого уровня доходов часто слушают песни в стиле кантри, диско – музыку, рэп, тяжёлый металл. Возможно, в этом заложен секрет успеха многих преуспевающих личностей.

Естественно, что у каждого человека есть любимая музыка и направления, если Ваши любимые композиции воодушевляют, дают силы и помогают жить, значит, это Ваша панацея от трудностей жизни. Любимая музыка влияет на настроение человека и усиливает сопротивление к заболеваниям.

Воздействие музыки на психику человека происходит через звуковое восприятие, физиологическое и на психологическом уровне. Музыка – это

волна, которая оказывает влияние на мозг и весь организм человек через определённые сигналы мозга посредством нейронов. Таким образом, реакцию на музыку обеспечивает нервная система, взаимосвязанная со всеми органами человека.

Звук – это ещё и энергия, которая создаётся в результате вибрации. Музыка создаёт особое энергетическое поле, которое может нести положительный или отрицательный заряд в зависимости от громкости, гармоничности композиции, ритмичности, частоты. Именно поэтому музыку использовали в терапии, особенно для нормализации психического состояния ещё в древние времена – Платон, Аристотель. Они полагали, что музыка восстанавливает гармонию в человеке и во всём мире.

Особое значение при восприятии музыки оказывают следующие моменты:

Громкость допустимая для человека – 60-70 Дб, 80 Дб – воспринимается как опасность, 120 Дб – уровень боли, шока (такая громкость встречается на концертных площадках), а 150-180 Гц – уровень звука не совместимый с жизнью [113].

Как долго человек слушает музыку? Если это спокойная и расслабляющая музыка, то можно и несколько часов слушать, громкая музыка в стиле металл вряд ли окажет позитивное воздействие.

Шум – человек постоянно находится в шумовой среде, уровень 20-30Дб воспринимается нормально человеком, выше – негативно сказывается на продуктивности деятельности. Если музыка звучит как фон, то она не должна быть громкой, чтобы не вредить занятиям, работе.

Жизнь человека протекает в определённом ритме, каждый орган также работает ритмично, часто музыка задаёт настрой к работе, улучшает состояние духа. Сейчас есть подборки музыки – для отдыха (спокойные композиции, звуки природы), для занятий спортом (динамичные и ритмичные), для развития детей (определённые классические композиции, особенно Моцарт), для борьбы с бессонницей (композиции Чайковского),

справиться с головными болями помогает Бетховен и Полонез Огинского.

«Музыка была создана, чтобы служить святой цели, направлять мысли к тому, что чисто, благородно, возвышенно, и пробуждать в душе человека преданность и благодарение Богу. Какая огромная разница между применением музыки в древности и той, далеко не благородной целью, какой она нередко служит сегодня!» («Вести для молодежи» ст. 242) [113].

Современная популярная музыка служит иным целям – возбудить, отвлечь, отнять, вызвать низменные желания и т.д. Современная рок-музыка может вводить в состояния стресса и подавленности. Слишком быстрая, громкая, диссонансная музыка вызывает усиленный выброс адреналина, что не всегда и не всем полезно.

Современная поп- и рок-музыка имеет свои отличительные черты или средства воздействия на психику:

- Жесткий ритм;
- Монотонные повторения;
- Громкость, сверхчастоты;
- Светоэффект.

Ритм – одно из сильных способов воздействия на человеческий организм. «Простые, но мощные ритмы вынуждают человека к ответной реакции (движения в ритм), от экстаза до галлюцинаций, от истерики до потери сознания» (Michael Sagely, «Rhythmitist», 1988). «Эта музыка... не подчеркивает естественный ритм... но она делает ударение на ритмах неестественных, которые несут в себе неожиданные эффекты» (Alan Freed, Introduction to sex, 1996).

Восприятие музыкального ритма связано с функциями слухового аппарата. Доминирующий ритм сначала захватывает двигательный центр мозга, а затем стимулирует некоторые гормональные функции эндокринной системы. Но главный удар направлен на те участки мозга, которые тесно связаны с половыми функциями человека. Барабанный грохот использовали вакханки, чтобы довести себя до неистовства, а также

с помощью подобных ритмов в некоторых племенах осуществляли казнь [113].

Не менее сильному воздействию подвергается способность к анализу, здравому суждению, логике. Она оказывается сильно притупленной, а иногда вообще нейтрализованной. Именно в этом состоянии умственно-нравственного замешательства дается зеленый свет наиболее диким страстям. Разрушаются барьеры нравственности, исчезают автоматические рефлексy и механизмы естественной защиты.

Американский психолог и музыковед Жанет Поделл пишет: «Сила рока всегда была основана на сексуальной энергии его ритмов. Эти чувства в детях испугали их родителей, которые видели в роке угрозу для своих детей и были, конечно, правы. Рок-н-ролл и вас способен заставить двигаться, танцевать так, что вы забудете обо всем на свете» (Janet Rodell «The Reference Shelf» 1987).

Особое внимание стоит уделить влиянию частот, употребляемых в рок-музыке, которые имеют особое воздействие на мозг. Ритм приобретает наркотические свойства при сочетании со сверхнизкими (15-30 герц) и сверхвысокими (80 000 герц) частотами [113].

Если ритм кратен полутора ударам в секунду и сопровождается мощным давлением сверхнизких частот, то способен вызвать у человека экстаз. При ритме, равном двум ударам в секунду на тех же частотах, слушающий впадает в танцевальный транс, похожий на наркотический. Преизбыток как высоких, так и низких частот серьезно травмирует мозг. На рок-концертах нередки контузии звуком, звуковые ожоги, потеря слуха и памяти.

Во время концерта на открытой площадке группы «Пинк Флойд» всплыла оглушенная рыба в озере, расположенном рядом. На людей такое неестественное сочетание ритма, громкости, сверхчастот действует не менее губительно; и на некоторых концертах врачами зафиксированы смертельные случаи.

Рок-музыку можно обозначить, как монотонную, мотороподобную музыку, посредством которой слушатели отключаются. Благодаря многократному прослушиванию воспитывается способность к более быстрому отключению и достижению состояния пассивности. Может быть это не покажется на первый взгляд представляющим большую опасность, но вся беда в том, что состояние пассивности и отключения – это одно из важнейших средств вступления в связь с потусторонними силами. Беззащитная аудитория совершенно не подозревает, что происходит глубочайшее вторжение в святая-святых своего существа – сознание и подсознание. Попадая в область подсознания, эти импульсы расшифровываются, реконструируются, чтобы быть переданными через память сознательному «Я», пройдя через все барьеры, связанные с накопленным нравственным опытом. Конечным результатом такого вторжения является самоубийство, коллективное насилие, желание нанести кровавую рану партнеру лезвием бритвы, вшитой в джинсы или рубашку и т.п.

Наше ухо настроено воспринимать обычный звук в 55-60 децибел. Громкий звук составит 70 децибел. Но переходя все пороги нормального восприятия, сильный по интенсивности звук вызывает невероятный слуховой стресс. Громкость звука на площадке, где установлены стенки с мощными динамиками, используемые во время рок-концертов, достигает 120 дб, а в середине площадки до 140-160 дб. (120 дб. соответствует громкости рёва взлетающего реактивного самолета в непосредственной близости). Средние величины у плеера с наушниками составляют 80-110 дб [113].

Во время такого звукового стресса, из почек (надпочечников) выделяется стрессовый гормон – адреналин. Такой процесс происходит при каждой стрессовой ситуации. Но воздействие раздражителя не прекращается и происходит перепроизводство адреналина, «который стирает часть запечатленной в мозгу информации. Человек просто

забывает, что с ним было или что он изучал, и умственно деградирует» (Б. Раух, профессор-психолог, Германия). Не так давно Швейцарские медики доказали, что после рок-концерта человек ориентируется и реагирует на раздражитель в 3,5 раза хуже, чем обычно.

В одной школе зафиксирован такой эксперимент. После 10-минутного прослушивания рока семиклассники на некоторое время забывали таблицу умножения. Слушатели двухчасового рок-концерта не могут ответить на самые простые вопросы: Как вас зовут? Где вы находитесь? Какой день, месяц, год сегодня?

Во время рок-концерта у человека вырабатывается адреналин (формула адреналина  $C_9H_{13}O_3N$ ). При перепроизводстве адреналина происходит его частичный распад на адренохром ( $C_9H_9O_3N$ ). Это уже новое химическое соединение, которое по своему воздействию на психику человека сравнивается с наркотиком. Это своеобразный внутренний психоделический (меняющий сознание) наркотик. Сам по себе адренохром более слаб, чем синтетический наркотик, но действия их сходны. Это галлюциногенные и психоделические наркотики [113].

Электронная, клубная музыка сейчас получила большое распространение, многие молодые люди предпочитают этот стиль. Однако стоит быть осторожными и не злоупотреблять этим направлением музыки. Исследования показали, что постоянное прослушивание таких композиций снижает способности к обучению, негативно сказывается на интеллектуальных способностях.

Возможно, она способствует эмоциональному сбросу, помогает отвлечься от текущих проблем, однако часто воздействие музыки на психику человека этого стиля негативное – возникает повышенное напряжение нервной системы и раздражение в поведении. Лучше минимизировать влияние такой музыки. Электронная музыка уходит от истоков, живого звучания, которое благотворно воздействует на весь человеческий организм.

Влияние электронной музыки на настроение человека таково, что он может начать испытывать непонятное чувство тревоги, если музыка ритмичная и агрессивная. Обучение на синтезаторе помогает развивать слух гармонический, ритмический и интонационный. Знакомит с различными типами звучания – от разных музыкальных инструментов до типичных электронных звуков и эффектов. Влияние громкой музыки на эмоциональное состояние человека довольно негативно. Обычно она вызывает беспричинную агрессию, нервозность [17].

Исследовательская работа влияние музыки на человека раскрывает перед нами многие тайны музыкального воздействия. Влияние музыки на работоспособность человека очень многогранно – разная музыка способна стимулировать человека к работе, вливать в него новые силы.

Влияние современной музыки на жизнь человека очень многогранно. Существуют композиции, способные поднять настроение. Но влияние музыки на психофизиологию человека может быть и совершенно иным. Многие современные композиции могут настроить даже на суицидальные мысли. Влияние классической музыки на организм человека зачастую положительное, благодаря идеально выверенной гармонии. Но даже влияние музыки на здоровье человека подчас различно – агрессивная музыка на улице способна спровоцировать скачок давления и головную боль.

Влияние хип хоп музыки на человека достаточно однозначно – явной агрессии она не вызывает, но стимулирует идти против течения.

Наш организм живо откликается на вибрационную частоту музыки, потому как тоже является своеобразным музыкальным инструментом: каждая клеточка, каждый орган, каждая система имеют свои вибрации. Если их озвучить получаются настоящие мелодии.

К примеру, ДНК «звучат» схоже с индийскими медитациями, а раковые клетки с «Траурным маршем» Шопена.

Музыкальные вибрации, достигая глубоко лежащих тканей,

массируют внутренние органы и стимулируют в них кровообращение, влияют на костную структуру и организм в целом.

Психологи утверждают, что совпадение естественных биоритмов и ритмов музыкальных усиливает воздействие звуков на организм. При несовпадении, биологические ритмы человека подстраиваются под звуки музыки, что и меняет его психоэмоциональный настрой [52].

Все мы имеем индивидуальные вибрационные ритмы, поэтому у нас разные музыкальные вкусы. С возрастом все процессы в организме замедляются, в том числе и вибрационные, размеренные и спокойные мелодии предпочитают быстрым и ритмичным.

Хореография, как никакое другое искусство, способствует гармоническому развитию школьника подростка, формирует его художественное «я». Хореография ненавязчиво, мудро воспитывает и образовывает. Она способна развить множество способностей: чувство ритма, координацию, пластику, выносливость, грацию, укрепить волю. Помогает становиться организованным, целеустремленным человеком, с сильным характером и чувством долга. Способствует физическому развитию организма. Движения, прошедшие длительный отбор временем, безусловно, оказывает положительное воздействие на здоровье детей.

Цель обучения хореографии – эстетическое развитие личности, привитие ему эстетического вкуса. Задача педагога – помочь ребенку ощутить свободу, раскованность в движении, дать ему возможность полнее развернуть свою индивидуальность, показать заложенные в нем возможности.

Современная хореография – это, по сути, объединение спортивного и эстетического начал в танце. Ярким примером этому служит направление «джаз-модерн», сочетающее в себе техничную пластику с экспрессивной эмоциональностью движений. Этот стиль отличается частым отсутствием четкого ритма и ориентировкой на музыкальные акценты.

Многое почерпнула современная хореография и из культуры

афроамериканских гетто, которая в конце двадцатого века начала обретать массовую популярность. Направление хип-хоп танца, включающее в себя множество отдельных жанров, получило признание. Крамп, хаус, хип-хоп, брейкданс, LA, вакинг, папинг – это далеко не все стили, которые подарила нам культура уличных танцев. Основой любого хип-хоп направления является «прокачивание» музыки через себя с дальнейшей импровизацией.

Современная хореография включает в себя и одно кардинально новое направление, называемое «контактная импровизация». Оно представляет собой смесь театрального сценического движения и плавного танца. Суть его заключается в том, что на время импровизации партнеры концентрируют внимание друг на друге, становясь одним целым и отвечая каждому импульсу. В результате складываются необыкновенные по своей красоте номера. Но здесь важнее психология, а не хореография. Это направление основывается на полном взаимном доверии между партнерами, а техника играет уже второстепенную роль.

Можно сказать, что один из самых сложных и многогранных видов искусства – это хореография. Обучение ей может занять у человека всю жизнь и требует от него гармоничного соединения эстетико-художественных и спортивных навыков. Современная хореография сложна тем, что она ежедневно продолжает свое развитие, и танцорам приходится постоянно следить за обновляющимися тенденциями и создавать что-то новое. Но в этом есть и свои плюсы в виде свободы от складывавшихся годами канонов. Поэтому если человеку нравится вносить свои идеи и новшества в танец, то современная хореография как нельзя лучше подойдет для его самовыражения [36].

Такое многообразие стилей и направлений современной хореографии может позволить подростку группы риска по-настоящему увлечься этим занятием. И, благодаря этому, стать более уверенным в себе, жизнерадостным, позитивным и открытым. Танец позволяет подростку

самоутвердиться, повысить свою самооценку. На паркете танцевальной студии актуализируется его внутреннее «Я». И чем лучше развиты способности тела подростка, тем гармоничнее его психика. Также у подростков тело является фундаментом личности.

Польза хореографии заключается еще и в психологическом развитии. Танцы учат детей сотрудничать, держаться в команде, проигрывать, стойко переносить неудачи, делают детей более устойчивыми к стрессам, снимают напряжение и мышечные зажимы. Танцы улучшают настроение, успокаивают детей, помогают проще воспринимать волнующие их проблемы. Регулярное посещение тренировок, подготовка к конкурсам и соревнованиям научат подростка быть собранным и дисциплинированным. Это качество проявляется в дальнейшем не только в танцевальной сфере, а также в школе и дома. Дети учатся не бояться трудностей, становятся более дисциплинированными, спокойными, ответственными, внимательными.

Насыщенность развлечений эмоциональными и занимательными моментами повышает заинтересованность, а, следовательно, и активность детей ко всему, что предлагается им в ходе развлечений. Именно игра признана ведущей деятельностью ребёнка. Главное – уметь действовать, подчиняясь музыке, удерживаясь от импульсивного желания быстрее побежать, кого-то перегнать. Все это совершенствует тормозные процессы, воспитывает волю, самоконтроль [47].

В Исландии учёные выяснили, какие биохимические процессы вызывают зависимость, и за 20 лет в несколько раз сократили число курящих и пьющих подростков в стране. Об этом пишет журнал *Mosaic Science*.

Выбор определённого вида алкоголя или наркотика зависит от того, как организм человека привык бороться со стрессом. К этому выводу пришёл Харви Милкмен, американский профессор психологии, который сейчас преподаёт в Университете Рейкьявика. Различные вещества

вызывают биохимические процессы в мозге, от которых потом и становится зависим организм. Учёные решили найти виды деятельности, стимулирующие такие же процессы в мозге естественно.

«Можно находиться в зависимости не только от курения или алкоголя, но и от машины, денег и определённой еды. Мы решили предложить подросткам кое-что получше», – говорит Милкмен. Школьникам пообещали включить в программу бесплатные мастер-классы по любому виду спорта или искусства, которым бы они хотели обучиться.

Учёные предположили, что по эмоциональному эффекту такие занятия должны были иметь то же влияние на подростков, что алкоголь или курение. Дополнительные занятия три раза в неделю были специально профинансированы государством. Каждому подростку предложили участвовать в программе три месяца, но многие продолжают занятия и спустя пять лет.

«Танцы, музыка, рисование или спорт тоже вызывают биохимические процессы в мозге, которые позволяют лучше справляться со стрессом», – отметили учёные. Чтобы решить проблемы никотиновой и алкогольной зависимости среди подростков, властям пришлось также изменить закон. В Исландии запретили рекламу сигарет и спиртных напитков, а также создали специальные родительские организации, которые вместе со школой помогали ученикам решать психологические проблемы.

«Странно, что подобными методами до сих пор не пользуются в других странах», – отмечают учёные. В середине 90-х исландские подростки входили в число самых пьющих и курящих в Европе. Сегодня Исландия возглавляет таблицу европейских стран, в которых тинейджеры ведут самый здоровый образ жизни. Стране удалось сократить количество регулярно пьющих подростков с 48% до 5%, а курящих – с 23% до 3% [111].

Увлечение танцами – это не только модная традиция. Прежде всего,

это вклад в будущее ребенка, его здоровье, а также психологический комфорт. Постоянная активность, новые, необычные движения способствуют развитию координации, физическому совершенствованию.

Современная хореография на основе современной электронной музыки – прекрасный способ положительно повлиять на здоровье и психику школьников. С помощью танцев подросток научится общаться с людьми, сможет управлять своим телом, разовьет все необходимые мышцы и улучшит координацию. Танцы положительно влияют и на психологическое состояние ребенка, помогают повысить самооценку, а также реализовать себя, добавляют уверенности в себе.

Выводы по 1-й главе:

Музыка имеет огромное влияние на сознание, подсознание и бессознательные процессы человеческого восприятия.

Сила влияния музыки на физиологию человека известна с древних времён. Люди исследовали эффективное воздействие звуков и вибраций на человеческий организм, стараясь разумно применять свои знания. Целители Древнего Египта отлично справлялись с бессонницей методом хорового пения. Жители Древнего Китая использовали музыкальные мотивы для восстановления костной и сердечно-сосудистой систем. Философы Античности создавали целые трактаты на тему разнообразных методов музыкальной терапии.

Воздействие музыки и хореографии на психику и здоровье школьников подростков колоссальное, самое важное – научиться правильно использовать музыку в жизни и не перегружать своё сознание тяжёлой и депрессивной музыкой. Нужно найти свои источники вдохновения. Можно сделать подборку любимых мелодий или песен, которые возвращают к жизни в любом состоянии.

Занятия современной хореографией способны приобщить школьников подростков к новой жизни, дать возможность проявить себя, развить и улучшить свои танцевальные способности. Вылепить свое

тренированное и подтянутое новое тело и стать активным, общительным, эмоциональным, положительно заряженным, психологически устойчивым и психически здоровым человеком, открытым и готовым к общению и всему новому в этом мире.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТИЛЕЙ МУЗЫКИ И ХОРЕОГРАФИИ С ЦЕЛЬЮ СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВ

### 2.1. Методические рекомендации реализации программ по современной хореографии на основе современной электронной музыки

Методика – это, как правило, некий готовый «рецепт», алгоритм, процедура для проведения каких-либо нацеленных действий. Методика отличается от метода конкретизацией приёмов и задач.

Методика (от гр. *methodike*):

– во-первых, это совокупность методов, приёмов целесообразного проведения какой-либо работы;

– во-вторых, отрасль педагогической науки, исследующая закономерности обучения определённому предмету.

Методика – это педагогическая наука, которая исследует закономерности обучения определённому учебному предмету.

Педагогический принцип – это основные идеи, следование которым помогает лучшим образом достичь поставленных педагогических целей.

В своём исследовании мы предлагаем применение синтеза трёх педагогических принципов: принципа природосообразности, принципа целостности, принципа прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития при проектировании методической системы обучения в бальной хореографии, реализация которого на наш взгляд должна привести к достижению высоких показателей и результатов при обучении бальному танцу.

1. Принцип природосообразности – принцип социальной педагогики, согласно которому социальный педагог в своей практической деятельности руководствуется факторами естественного, природного развития ребенка. Характеристики принципа природосообразности можно

встретить в трудах педагогов, психологов, философов, которые отражали те или иные его аспекты.

Принцип природосообразности является одним из старейших педагогических принципов. Существуют правила существования принципа природосообразности:

- педагогический процесс должен строиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- необходимо знать зоны ближайшего развития, которые определяют возможности учащихся, также опираться на них при организации воспитательных отношений;

- необходимо направлять воспитательный процесс на развитие самовоспитания, самообразования учащихся.

2. Принцип целостности. По-другому данный принцип можно назвать принципом упорядоченности. Он означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса.

3. Организующим принципом руководства деятельностью воспитанников является принцип прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития.

Реализация этого принципа справедливо связывается прежде всего с деятельностью памяти, но не механической, а смысловой. Только увязывание нового с ранее усвоенным, только введение новых знаний в структуру личностного опыта учащихся обеспечат их прочность. Прочными, как правило, становятся и те знания, которые добываются самостоятельно. Они надолго оседают в сознании и имеют тенденцию переходить в убеждения. Большое значение имеет и эмоциональный фон, сопровождающий изучение и усвоение материала, выработку умений и навыков.

Прочности и действенности результатов деятельности способствуют упражнения в применении знаний, умений и навыков, обсуждения и дискуссии, доказательства и аргументированные выступления и т.п.

Прочным достоянием памяти становятся те знания, в которых учащиеся испытывают постоянную потребность, нужду, которые стремятся применить в своей практической деятельности.

На начальном этапе развития музыкального восприятия, ребенку нужно помочь услышать и понять музыку, войти в мир ее сложных образов. Настоящее, прочувствованное и продуманное восприятие танца – одна из самых активных форм приобщения к хореографии, потому что при этом активизируются внутренний, духовный мир учащихся, их чувства и мысли.

Для глубокого и тонкого восприятия, сопереживания, понимания музыки нужно уметь следить за агогическими оттенками: ускорениями и замедлениями темпа. Это умение можно развивать при помощи движений в темпе пульсации основных долей, или тактовых акцентов, или фразировки.

Задачи, которые ставятся перед детьми в процессе движения под музыку, заключаются в следующем:

1. Побудить детей к восприятию ритмической выразительности в музыке и передачи ее в движениях.

2. Приобщить детей к элементарным музыкально-ритмическим движениям:

- двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки (весело плясать радостную, плясовую; энергично маршировать под ритмичный марш и т.д.);

- менять движения под тихую и громкую музыку (например, на тихую музыку пляшут пальчики, на громкую – ладошки);

- различать разные по характеру части в музыке и менять движения в соответствии с разнохарактерной музыкой.

3. Приобщить к элементарным танцевальным движениям.

4. Побудить детей к первоначальным музыкально-творческим проявлениям.

Дети не только ощущают метроритмические акценты, но и могут частично воспроизвести ритмический рисунок музыкального произведения. Так, например, в хороводе «На горе-то калина» (русская народная мелодия) на припев «Ну что ж, кому дело калина» дети делают четыре хлопка и три прихлопа. Это уже ритмический рисунок.

В основе музыкально-ритмической деятельности лежит моторно-пластическая проработка музыкального материала, что является важным фактором для детей школьного возраста в силу их психофизиологических особенностей: во-первых, восприятие музыки у детей имеет ярко-выраженный моторный характер. Чем младше ребёнок, тем непосредственнее двигательно он воспринимает музыку, т. к. движение позволяет воспринять музыкальное произведение полнее, интенсивнее; во-вторых, двигательная природа свойственна воображению школьников (Л.С. Выготский). Многие игры детей являются продуктом двигательного воображения, которым часто присущи пантомимические и танцевальные движения. В сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях ребёнок создает художественный образ действующих персонажей, прежде всего посредством движений собственного тела. Как свидетельствуют наблюдения и многочисленные эксперименты, во время восприятия музыки человек совершает заметные или незаметные движения, соответствующие её ритму, акцентам. Это движения головы, рук, ног, а также невидимые движения речевого, дыхательного аппаратов. Часто они возникают бессознательно, произвольно. Это говорит о наличии глубокой связи двигательных реакций с восприятием ритма, о моторной природе музыкального ритма.

В зависимости от возрастного развития характер музыкально-ритмической деятельности детей изменяется. При глубоком восприятии музыкального искусства через движение, а ритмика дает эту возможность, волшебный мир музыки полностью раскрывает свою высочайшую художественно-эстетическую ценность.

Музыкально-ритмическое чувство должно, прежде всего, проявляться в том, что восприятие музыки совершенно непосредственно сопровождается теми или другими двигательными реакциями, более или менее точно передающими временной ход музыкального движения, или, говоря другими словами, что восприятие музыки имеет активный, слухомоторный характер.

Основной задачей обучения танцу является приобщение детей к танцевальному искусству, воспитание у детей способности к более глубокому восприятию музыки, развитие музыкальных способностей, формирование художественного вкуса и интересов. Дети должны сразу почувствовать, что движения и музыка органически связаны. Для этого восприятие музыки и двигательная реакция на нее должны протекать одновременно. Только при этом условии возникает целостный музыкально-двигательный образ. Выражение музыки через действие усиливает эмоционально-моторную реакцию детей, придает ей конкретно-образный смысл.

Мелодия – основа музыкально-двигательного образа. Дети учатся вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаясь, напевать ее про себя. В танцах музыка помогает детям следовать за развивающимся содержанием, чувствовать логическое завершение музыкальной мысли. Для того, чтобы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку движением, надо воспитывать у них необходимые качества движения, дать им ряд танцевальных навыков.

Способность внимательно и верно воспринимать музыку, увлекаться ее содержанием необходимо воспитывать с первого года обучения, как только ученики твердо встанут на ноги, хорошо усвоят исполнительские приемы экзерсиса. Очень важно, чтобы в основе каждого урока, каждого учебного задания лежало осмысленное восприятие музыки.

Большое значение для способности тонко, четко, точно и правильно воспринимать музыку, уметь слушать ее, подчинить ее ритму и

внутреннему характеру свое тело или замысел имеют чисто природные способности ученика. Это музыкальный слух и музыкальный ритм. Большое значение имеет тренировка этих качеств, воспитание необходимых музыкальных навыков и вкусов. И слух, и ритм можно воспитать у человека, если правильно и серьезно к этому отнестись.

Восприятие музыки – это творческий процесс, при котором, каждый человек становится сотворцом, переосмысливая смыслы музыки. В данном случае сотворчество имеет деятельную природу. Оно заключается в поиске субъективного двигательного отклика, который возможен лишь в виде импровизационного движения.

Во время импровизируемого движения ребенок не переводит музыку на язык пластики, не пытается ее объяснить – он в ней просто живет несколько минут ее реального звучания – так как может прожить эту музыку здесь и сейчас. Это есть телесно-интуитивное переживание целостного музыкального образа.

Движение доставляет детям ни с чем несравнимую радость. Педагог, который хочет учить танцам на основе принципа удовольствия, не может не учитывать серьезно данный факт. Свободные импровизации на музыку к ним являются яркой и очень привлекательной частью работы. Танец обогащает слух детей разнообразием интонаций музыки народов мира, способствует развитию культуры движений.

Вначале, чтобы познакомить детей с музыкой, предлагают им попробовать самим придумать движения для нового танца, т.е. импровизировать. Из движений детей составляют несложный танец с последующим его исполнением. Затем показывают свой вариант. Для детей обычно используют облегченные стилизованные варианты танцев.

Ограниченность возможностей детей в использовании движений и рисунков компенсируется элементарной театрализацией и красочной атрибутикой. Так, бразильскую самбу дети танцуют с маракасами, китайский танец с бумажными фонариками, а африканский – со

звонящими браслетами на руках и ногах. Можно предложить детям импровизировать аккомпанементы на шумовых и ударных инструментах параллельно со звучащей фонограммой. Ученики вполне могут составить небольшой ансамбль и заменить фонограмму несложного танца живым его звучанием.

Так постепенно дети становятся уверенны и в музыке, и в движении, радуются тому, что любят одно и другое. Методика должна пробуждать в детях импульс к творческим действиям.

Природа фантазирования под музыку, по-видимому, коренится в противоречии между естественным желанием человека услышать в музыке её жизненное содержание и неумением этого делать. Поэтому развитие восприятия музыки обязано опираться на все более полное раскрытие жизненного содержания музыки в единстве с активизацией ассоциативного мышления учащихся. Чем шире, многограннее на уроке будет выявляться связь музыки с жизнью, тем глубже будут проникать учащиеся в авторский план, тем больше становится возможность возникновения у них правомерных личных жизненных ассоциаций. В итоге процесс восприятия музыки будет более полнокровным, действующим.

Восприятие ребенком музыки гораздо полнее, если опирается на практические действия. Отмечено, что любое восприятие музыки сопровождается у детей двигательными проявлениями (раскачивания головой, корпусом; движения руками, ногами и др.). Поэтому некоторые движения – хлопки, танцевально-ритмические движения и др. успешно используются в качестве приемов, стимулирующих осознанное восприятие детьми характера мелодии, средств музыкальной выразительности.

К практическим методам относятся: упражнение и показ.

Упражнение – многократное повторение действия с целью его лучшего усвоения, формирования умения, навыка. Упражнения обычно сочетаются с объяснением, показом.

Показом считается демонстрация педагогом исполнительских

приемов музыкально-ритмических движений. С помощью показа педагог демонстрирует детям правильные приемы в движении.

Необходимо стремиться к расширению и углублению у школьников целостного музыкального восприятия, сформировывать энтузиазм к жизни через увлеченность музыкой. Музыка обязана быть уроком высокого Искусства, уроком человековедения. Любой учитель знает, как принципиально и в то же время, как тяжело приготовить ребят к восприятию музыки. Практика указывает, что наилучшие результаты достигаются тогда, когда подготовительный этап к восприятию музыки отвечает важнейшим требованиям самого восприятия, когда он проходит так же живо, образно, творчески.

Ребенок, издерганный родителями, воспитателями и другими взрослыми, приходит на занятия с нехорошим настроением. Для этого ему нужно «разрядиться». И лишь разрядившись успокоиться и заняться реальным делом. Но у детей есть выход из такового положения. И этот выход обязан организовать взрослый. В этом случае можно использовать ритмическую компанию человеческого тела. Ритмическая организация – это ловкость, скоординированность, удобство. При этих условиях легче обучаться. К примеру, дать такие задания: изобразить телом, как падают листочки, мыть пол, следя, что происходит с тряпкой, как она изгибается, как её выжимают, как с нее капает вода и т.д., а потом изобразит половую тряпку.

На уроках хореографии с детьми обширно употребляется пантомима, т.е. дается детям задание изобразить какую-то жизненную ситуацию (взять нитку и иголку и пришивать пуговицу и др.). Пантомима увлекательна и полезна детям любого возраста, в особенности тем, у кого проблемы с воображением. Эта система обучения помогает детям глубже проникать в «тайники» музыки и в ее восприятие.

Формирование у детей школьного возраста восприятия музыкальных образов и возможности передать их посредством движения танца является

основной задачей занятий хореографией. Музыкальные образы составляются в результате одновременного взаимодействия различных средств музыкальной выразительности. Выразительная мелодическая линия, ладовая окраска, временные соотношения, гармония, другие нюансы – всё это необычайно важно для выявления эмоционального характера движений. Но основное, решающее, что может быть выражено с помощью танца – это развитие и смена музыкальных образов, структура музыкального произведения, темповые, динамические, метроритмические изменения. С помощью музыкально-ритмических движений происходит развитие эмоционального восприятия музыки и формируется чувство ритма. Восприятие и воздействие музыки тесно связаны с эмоциональной сферой человека. Восприятие музыки идет через эмоции, но эмоциями не кончается, переходя в процесс осмысления.

На восприятие музыки в хореографии оказывают значительное влияние индивидуальные характеристики личности. Такие как: психическое и эмоциональное состояние, степень новизны музыкального стиля, индивидуальные предпочтения, степень музыкальной грамотности. Темперамент ученика так же способен оказывать некоторое влияние на процесс восприятия. Отечественные исследователи видят в музыке способность побуждать, регулировать поведение человека, и отводят ей воспитательную, стимулирующую роль.

Отметим, что музыкальность ребенка зависит от специфики взаимосвязи ее структурных компонентов, степени и качества их развития. Поэтому одной из педагогических задач, обеспечивающей оптимальное формирование музыкальности на начальном этапе, является установление типа музыкальности у ребенка. Эмоциональное выслушивание музыки и перевод ее в движения собственного тела служат импульсом для развития музыкальности учащихся.

Воспитывающий процесс, в котором педагог помогает накопить музыкальный опыт, приобрести элементарные сведения и способствует

творческим проявлениям в самостоятельной деятельности, другими словами, музыкальное воспитание – это не только процесс развития музыкальности, способности понять, но и глубоко пережить, прочувствовать музыку.

Характеризуя эстетическое и музыкальное воспитание и развитие, нужно обязательно обратить внимание на целостность их особенностей. Так как музыкальное развитие – это результат формирования ребенка в процессе активной музыкальной деятельности. Развитие происходит в следующих направлениях:

1. в области эмоций – от импульсивных откликов на простейшие музыкальные явления к более разнообразным эмоциональным реакциям;

2. в области ощущения, восприятия и слуха – от отдельных различий музыкальных звуков к целостному, осознанному восприятию музыки;

3. в области проявления отношений – от неустойчивого увлечения к более устойчивым интересам, потребностям, к первым проявлениям музыкального вкуса;

4. в области исполнительской деятельности – от действий по показу, подражанию – к самостоятельным, выразительным и творческим проявлениям в музыкально-ритмическом движении.

Главной особенностью восприятия музыки в хореографии является активность, которая выражается в определенном действии. Умение слушать и понимать музыку, разбираться в основных ее формах и средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты – всему этому учит хореография. Прежде всего, музыкальное восприятие обогащает элементы хореографии, в частности, пластики, поскольку отражение разнообразных жизненных образов и впечатлений в доступной и интересной форме музыкального движения – один из наиболее адекватных школьному возрасту видов музыкальной деятельности. В нем развивается весь комплекс музыкальных способностей, главным образом, эмоциональная

отзывчивость на музыку, музыкальное мышление.

Известно, как велика сила эмоционального и нравственного воздействия музыки, как важно переживать ее в движении. Необходимо помнить, что именно в дружественном союзе музыки и танца зарождаются творческие способности учащихся. Именно благодаря тесной взаимосвязи слуховых ощущений с мышечными значительно ярче и эмоциональнее воспринимается музыка.

Мы предлагаем включить в занятия хореографией следующие танцевальные развивающие задания:

#### Задание 1.

Проведение разминки одним из учеников под современную электронную музыку. Все ученики повторяют за ним именно его движения, то есть то, как он чувствует данную музыку. В разные дни разминку проводят разные ученики. Каждый человек чувствует музыку по-своему, у каждого начинает работать своя фантазия и будет своя интерпретация, и, соответственно, каждый учащийся будет показывать именно свои упражнения и танцевальные движения, что будет положительным образом влиять на развитие танцевальных возможностей всех детей в группе в целом.

#### Задание 2.

Импровизация под музыку – под одну и ту же музыку ученики импровизируют и выполняют свои танцевальные движения. Естественно, интерпретация и движения у всех будут разные, потому что каждый ученик чувствует и понимает музыку по-своему.

#### Задание 3.

Контактная импровизация – существует упражнение в танцевальной терапии «Электрошокер» – один танцор касается другого, и тот реагирует

«подхватывает» танцевальное движение.

#### Задание 4.

«Сиамские близнецы». Упражнение выполняется в парах, ученики соприкасаются какой-либо частью тела, и удерживают этот контакт, т.е. одна часть тела у них общая, а другими, свободными, частями тела они танцуют каждый свое, свои танцевальные движения.

#### Задание 5.

Дать задание ученикам написать самостоятельно свою электронную музыку (на компьютере при помощи программы, например, FL Studio) под свою танцевальную композицию или придумать свою новую танцевальную композицию под написанную музыку. Это задание, конечно, довольно сложное в плане технической реализации, но оно очень творческое, и имеет очень сильный развивающий эффект творческих способностей учеников. При этом креативность этого задания позволяет учащимся проявить себя, очень ярко выразить свою фантазию, дает возможность максимально реализовать свои способности, получить новые навыки и умения.

Использование электронных композиций современной музыки будет способствовать развитию танцевальных способностей учащихся хореографического коллектива. Электронная музыка бывает медленного и быстрого темпа, акцентированная, а значит, танцуя под нее, танцоры могут почувствовать полный спектр эмоций и получить возможность выражения этих чувств через язык танца, тела и пластики. Такие занятия позволят учащимся научиться с каждым разом импровизировать все более ярко и выразительно; повышать умение демонстрации более точного отображения мелодии и ее акцентов своими движениями рук, ног, головы и тела; будут способствовать наработке технических навыков; отработке реакции и отзывчивости на музыкальный материал.

## 2.2. Интерпретация полученных результатов

Исследование проводилось в течение 2017-18 учебного года на базе ансамбля современного танца «Витамин-Т» при Культурно-спортивном центре «Газодобытчик» Филиала ООО «Газпром добыча Уренгой». В составе ансамбля 58 человек в возрасте 7-10; 11-14; 14 и старше лет.

Контрольная группа (11 – 14 лет):

1. Домке Екатерина
2. Шашайко Арина
3. Сергеева Полина
4. Платонова Валерия
5. Ямковый Степан
6. Хачатурян Мария
7. Захаров Матвей
8. Камалова Дарья
9. Домоянкова Анна
10. Касаева Карина
11. Козлова Анна
12. Горчукова Есения
13. Чупина Ксения
14. Кольцова Виолетта
15. Перминова Ульяна
16. Ердякова Анастасия
17. Крохмаль Ксения
18. Рыжкова Анастасия
19. Зубакина Виктория
20. Зубкова Виктория
21. Бондаренко Анна
22. Усольцева Анастасия
23. Стрижакова Кристина

## 24. Сокирская Полина

Экспериментальная группа (11 – 14 лет):

1. Ляшенко Дарина
2. Касаева Полина
3. Шафеева Самира
4. Сахнов Максим
5. Юдичева Арина
6. Тугаева Амина
7. Пшеничникова Владислава
8. Яцына Вика
9. Маджар Ярослава
10. Балыка Карина
11. Кошкина София
12. Кубекова Лейла
13. Неляпина Юлия
14. Ильина Дарья
15. Михайлова София
16. Мисюта Елена
17. Тюнева Евгения
18. Керимова Эмма
19. Попова Анна
20. Меньщикова Ангелина
21. Хамутаев Расул
22. Романцов Андрей
23. Городецкий Никита
24. Карасев Василий
25. Демидович Максим

В сентябре 2017 года был определен исходный уровень развития

творческих способностей участников контрольной и экспериментальной групп ансамбля современного танца «Витамин-Т» (11 – 14 лет).

С этой целью была проведена диагностика, включающая следующие задания:

1. Повторение танцевальных движений за педагогом;
2. Свободная импровизация под современную электронную музыку;
3. Создание танцевально-игрового образа под современную электронную музыку;

Оценка результатов:

3 балла – четкое, ритмичное повторение танцевальных движений за педагогом; при свободной импровизации использование более 10 различных элементов; выполнение танцевальных движений под различное музыкальное сопровождение, эмоциональность в танце и тонкое обыгрывание музыкальных переходов, создание образа, оригинальное использование предметов в танце, умение сочетать нескольких стилей в танце, способность передать настроение через танец.

2 балла – повторение танцевальных движений за педагогом после нескольких показов; при свободной импровизации использование около 5 различных танцевальных элементов; копирование образа других исполнителей.

1 балл – повторения танцевальных движений вместе с педагогом после многочисленных показов; скованность в движениях, отсутствие индивидуальности, невозможность создать музыкальный образ.

0 баллов – отсутствие танцевальных движений.

Анализ результатов диагностики представлены ниже в виде таблиц.

Таблица 1

Диагностика развития творческих способностей детей в контрольной группе – сентябрь 2017 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Домке Екатерина	2	2	2	6	Средний
2	Шашайко Арина	3	1	1	5	Средний
3	Сергеева Полина	3	2	2	7	Средний
4	Платонова Валерия	2	2	1	5	Средний
5	Ямковский Степан	1	1	0	2	Низкий
6	Зубкова Виктория	2	2	2	6	Средний
7	Захаров Матвей	1	1	0	2	Низкий
8	Камалова Дарья	3	2	1	6	Средний
9	Домоянкова Анна	2	2	2	6	Средний
10	Касаева Карина	2	2	2	6	Средний
11	Козлова Анна	2	2	1	5	Средний
12	Горчукова Есения	1	1	0	2	Низкий
13	Чупина Ксения	2	1	1	4	Низкий
14	Кольцова Виолетта	2	2	2	6	Средний
15	Перминова Ульяна	2	2	1	5	Средний
16	Ердякова Анастасия	1	1	1	3	Низкий
17	Крохмаль Ксения	3	2	1	6	Средний
18	Рыжкова Анастасия	1	1	1	3	Низкий
19	Зубакина Виктория	2	2	1	5	Средний
20	Хачатурян Мария	2	2	1	5	Средний
21	Бондаренко Анна	2	2	2	6	Средний
22	Усольцева Анастасия	2	2	2	6	Средний
23	Стрижакова Кристина	2	2	1	5	Средний
24	Сокирская Полина	2	1	1	4	Низкий

В результате проведенных диагностических мероприятий был определен исходный уровень развития творческих способностей детей в контрольной группе. Высокий уровень развития творческих способностей

не показал никто из учащихся, средний уровень был отмечен у 17 человек (~ 70 %), низкий уровень – у 7 человек (~ 30%).

Таблица 2

Диагностика развития творческих способностей детей в контрольной группе – май 2018 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Домке Екатерина	3	2	2	7	Средний
2	Шашайко Арина	3	1	1	5	Средний
3	Сергеева Полина	3	2	2	7	Средний
4	Платонова Валерия	2	2	1	5	Средний
5	Ямковый Степан	1	1	0	2	Низкий
6	Зубкова Виктория	2	2	2	6	Средний
7	Захаров Матвей	2	1	1	4	Низкий
8	Камалова Дарья	3	2	1	6	Средний
9	Домоянкова Анна	2	2	2	6	Средний
10	Касаева Карина	2	2	2	6	Средний
11	Козлова Анна	2	2	1	5	Средний
12	Горчукова Есения	1	1	0	2	Низкий
13	Чупина Ксения	2	2	1	5	Средний
14	Кольцова Виолетта	2	2	2	6	Средний
15	Перминова Ульяна	2	2	1	5	Средний
16	Ердякова Анастасия	2	2	1	5	Средний
17	Крохмаль Ксения	3	2	1	6	Средний
18	Рыжкова Анастасия	1	1	1	3	Низкий
19	Зубакина Виктория	2	2	1	5	Средний
20	Хачатурян Мария	2	2	1	5	Средний
21	Бондаренко Анна	2	2	2	6	Средний
22	Усольцева Анастасия	2	2	2	6	Средний

23	Стрижакова Кристина	2	2	1	5	Средний
24	Сокирская Полина	2	2	1	5	Средний

По итогам данных таблицы за май 2018 года высокий уровень развития творческих способностей по-прежнему не показал никто из учеников контрольной группы, средний уровень был отмечен у 20 человек (~ 85%), низкий уровень показали 4 человека (~ 15%).

Сравнивая данные в таблицах 1 и 2 можно сделать следующий вывод, что в результате регулярных систематических занятий современной хореографией в течение 2017–18 учебного года учащиеся продемонстрировали незначительное повышение развития своих творческих способностей.

Таблица 3

Диагностика развития творческих способностей детей  
экспериментальной группы – сентябрь 2017 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Ляшенко Дарина	2	2	2	6	Средний
2	Касаева Полина	2	2	2	6	Средний
3	Шафеева Самира	3	2	2	7	Средний
4	Сахнов Максим	2	2	2	6	Средний
5	Юдичева Арина	2	2	1	5	Средний
6	Тутаева Амина	3	2	2	7	Средний
7	Пшеничникова Владислава	2	2	1	5	Средний
8	Яцына Вика	2	1	0	3	Низкий
9	Маджар Ярослава	3	1	1	5	Средний
10	Балыка Карина	2	2	1	5	Средний
11	Кошкина София	3	2	2	7	Средний

12	Кубекова Лейла	2	2	1	5	Средний
13	Неляпина Юлия	1	1	1	3	Низкий
14	Ильина Дарья	2	1	1	4	Низкий
15	Михайлова София	2	2	2	6	Средний
16	Мисюта Елена	2	2	1	5	Средний
17	Тюнева Евгения	2	2	1	5	Средний
18	Керимова Эмма	2	2	1	5	Средний
19	Попова Анна	2	2	2	6	Средний
20	Меньщикова Ангелина	3	2	1	6	Средний
21	Хамутаев Расул	3	2	1	6	Средний
22	Романцов Андрей	2	1	1	4	Низкий
23	Городецкий Никита	2	2	1	5	Средний
24	Карасев Василий	2	2	1	5	Средний
25	Демидович Максим	2	1	0	3	Низкий

В результате проведенных диагностических мероприятий был определен уровень развития творческих способностей детей в экспериментальной группе на данный период. Высокий уровень развития не был отмечен ни у одного из участников группы, средний уровень определился у 20 человек (80 %), низкий уровень был отмечен у 5 человек (20 %).

Таким образом, наглядно видно, что большее количество детей экспериментальной группы имеет средний уровень развития творческих способностей на данный момент, что и определяет выбор дальнейшей программы занятий, главной целью которой является создание условий для раскрытия творческих способностей детей группы с учетом их индивидуальных особенностей, возраста и опыта.

Таблица 4

Диагностика развития творческих способностей детей  
экспериментальной группы – май 2018 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Ляшенко Дарина	3	2	2	7	Средний
2	Касаева Полина	3	3	2	8	Высокий
3	Шафеева Самира	3	3	2	8	Высокий
4	Сахнов Максим	2	2	2	6	Средний
5	Юдичева Арина	2	2	1	5	Средний
6	Тутаева Амина	3	3	2	8	Высокий
7	Пшеничникова Владислава	2	2	2	6	Средний
8	Яцына Вика	3	2	1	6	Средний
9	Маджар Ярослава	3	1	1	5	Средний
10	Балька Карина	2	2	1	5	Средний
11	Кошкина София	3	3	2	8	Высокий
12	Кубекова Лейла	3	2	2	7	Средний
13	Неляпина Юлия	2	1	1	3	Низкий
14	Ильина Дарья	2	2	1	5	Средний
15	Михайлова София	3	3	2	8	Высокий
16	Мисюта Елена	2	2	2	6	Средний
17	Тюнева Евгения	2	2	1	5	Средний
18	Керимова Эмма	2	2	1	5	Средний
19	Попова Анна	2	2	2	6	Средний
20	Меньщикова Ангелина	3	2	1	6	Средний
21	Хамутаев Расул	3	2	1	6	Средний
22	Романцов Андрей	2	1	1	4	Низкий
23	Городецкий Никита	2	2	2	6	Средний
24	Карасев Василий	2	2	2	6	Средний
25	Демидович Максим	2	2	1	5	Средний

По итогам данных в таблице за май 2018 г. высокий уровень

развития творческих способностей в экспериментальной группе был определен у 5 человек (20 %), средний уровень был отмечен у 18 человек (72 %) и низкий уровень развития был отмечен у 2 человек (8 %).

Таким образом, наглядно видно, что примененная в ходе эксперимента предложенная нами методика, дала свои положительные результаты, а значит, смело можно говорить об эффективности данной методики и ее положительном влиянии на развитие творческих способностей школьников подростков на занятиях современной хореографией.

Если проанализировать и сравнить исходные данные в таблицах за сентябрь 2017 г. и данные в динамике за май 2018 г. в контрольной и экспериментальной группах соответственно, то явно прослеживается небольшое улучшение всех показателей у учащихся контрольной группы и значительное повышение баллов и уровня развития творческих способностей у 90 % учащихся экспериментальной группы. А это значит, что использование предлагаемой в нашей работе методики эффективно, и применение ее дает значительные положительные результаты.

Выводы по 2-й главе:

В ходе нашего исследования были разработаны и внедрены методические рекомендации по использованию электронной музыки на уроках современной хореографией.

Был проведён анализ полученных результатов исследования. Диагностика показала, что применение предложенных методических рекомендаций и методик, позволило достичь положительного эффекта обучения школьников подростков современной хореографии на базе ансамбля современного танца «Витамин-Т» при Культурно-спортивном центре «Газодобытчик» Филиала ООО «Газпром добыча Уренгой». Было доказано, что это является не только популяризацией современной хореографии, а также является мощным стимулом саморазвития творческой личности школьников подростков и эффективным средством

сохранения здоровья как физического, так и психо-эмоционального, что в современных условиях является крайне актуальным и востребованным в современном обществе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель исследования заключалась в том, чтобы выявить и научно обосновать методические принципы и рекомендации, а также педагогические условия использования электронной музыки на занятиях современной хореографией с целью разностороннего развития школьников подростков.

В связи с целью исследования были сформулированы следующие задачи:

- провести теоретико-методологический анализ зарубежной и отечественной литературы по теме исследования;
- обозначить выявленные противоречия и выявить их причинно-следственные связи;
- разработать методические рекомендации по разработке образовательной программ в области современной хореографии и использованию современной электронной музыки;
- экспериментально проверить эффективность предложенных рекомендаций;
- верифицировать полученные результаты.

В России изучение и развитие влияния музыки на здоровье человека связано с именами таких ученых, как В.М. Бехтерев, И. Догель, В. Люстрицкий, В. Спиртов, И. Тарханов и другие.

Анализ темы исследования выявил следующие противоречия и причинно-следственные связи. Современная электронная музыка активно развивается благодаря своей доступности. Мы прослеживаем определенную взаимосвязь между развитием современной электронной музыкой и современной хореографией, они органично дополняют друг друга.

В то же время существует опасность негативного влияния современной электронной музыки на организм человека в целом, в

особенности на здоровье и психику школьников подростков.

На основании изученной литературы и практического опыта преподавания мы можем сделать следующие выводы.

Музыка – одна из самых древнейших форм искусства. Своим ритмом, мелодией, гармонией, динамикой, разнообразием звуковых сочетаний она передает бесконечную гамму чувств и настроений. Соответственно своему содержанию музыка может вызывать в человеке благородные чувства или, напротив, самые темные желания.

Взрослый человек, опираясь на свои знания и жизненный опыт, может сам принимать решения, за которые будет нести ответственность. Дети же по своей природе постоянно находятся под влиянием кого-либо, особенно в возрасте 11-14 лет, когда сильно проявляется нестабильность эмоционального фона. А это значит, что ребенок воспринимает окружающий мир более эмоционально, в том числе и музыку, что, в свою очередь, сказывается на его психике.

Танцы – это не просто увлечение. Прежде всего, танцы даруют здоровье, помогают снять усталость и повышают иммунитет и выносливость. Дети, которых родители отдают в соответствующие школы, быстро и легко находят общий язык не только со сверстниками, но и со взрослыми. Танцы способны раскрепостить даже самого застенчивого малыша.

Влияние танцев на физическое здоровье весьма велико. У детей, которые занимаются этим видом творчества, повышается выносливость, укрепляются стенки сосудов и сердечная мышца за счет увеличенной нагрузки. Кровь циркулирует быстрее, что исключает застойные явления, а это помогает бороться с любым воспалительным процессом. Как следствие, дети гораздо реже болеют. Кровь насыщает все органы, а главное, головной мозг, кислородом, полезными веществами, что способствует их развитию. Танцы помогают гармонично развить все группы мышц, что благоприятно сказывается на фигуре.

На психологическое развитие и здоровье танцы тоже влияют весьма положительно. Ребенок, который увлечен этим видом искусства, тренирует волю, учится терпению, а также гораздо реже испытывает проблемы с самооценкой. Современная хореография предполагает изучение красивых движений, что помогает принять себя и свое тело, учит владеть им практически в совершенстве. Легкость, а также изящество движений предполагает перенос этих качеств и в сферу общения. Ребенок раскрепощается, у него повышается самооценка, он становится намного увереннее.

Велико влияние танцев на развитие интеллекта. Свобода движений помогает совершенствовать творческое мышление, способствует развитию способности к импровизации и спонтанности. Умение разработать стратегию поведения в танце – целая наука, которую дети способны быстро и легко освоить.

На основе применения педагогических принципов: принципа природосообразности, принципа целостности, принципа прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития при проектировании методических рекомендаций; а также педагогических условий использования электронной музыки на занятиях современной хореографией, были предложены методические рекомендации по использованию современных направлений электронной музыки на занятиях по современной хореографии с целью: с одной стороны, популяризации данного вида хореографии, а, с другой стороны, положительного влияния на психику и здоровье школьников подростков. Реализация этих методических рекомендаций привела к достижению высоких показателей и результатов при обучении современной хореографии, что было подтверждено результатами исследования.

В ходе нашего исследования были разработаны и внедрены методические принципы и рекомендации, а также педагогические условия использования электронной музыки на занятиях современной

хореографией с целью разностороннего развития школьников подростков. Апробация результатов проводилась в течение 2017-18 учебного года на базе ансамбля современного танца «Витамин-Т» при Культурно-спортивном центре «Газодобытчик» Филиала ООО «Газпром добыча Уренгой».

В эмпирической части нашего исследования был проведён анализ полученных результатов. При помощи проведённых экспериментов было доказано, что в результате применения педагогических принципов – принципа природосообразности, принципа целостности и принципа прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития мы мотивировали школьников подростков к занятиям современной хореографией и стимулировали их к саморазвитию.

Выполнение в ходе нашего исследования поставленных задач позволило доказать и подтвердить выдвинутую ранее гипотезу, которая заключалась в предположении о том, что учитывая возрастные особенности школьников подростков и используя возможности современной электронной музыки в комплексе с современной хореографией, можно сформировать разностороннюю творческую личность, при выполнении таких педагогических принципов как принцип природосообразности, целостности, принципа прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития.

Современная электронная музыка и хореография являются той областью, в которой подростки могут в полной мере проявить свою индивидуальность. Учитывая неоднозначное влияние электронной музыки на психо-эмоциональное состояние человека, этот процесс должен быть контролируемым и управляемым. Использование этих направлений творческой деятельности подростков в таком ключе позволит добиться эффективных положительных результатов. Что и доказало наше исследование.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзенк, Ю.Г. Проверьте свои способности [Текст] / Ю.Г. Айзенк. - СПб.: "Лань", 1996. - 160 с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 376с.
3. Артемьев, Т.И. Развитие личности и ее способностей [Текст] / Т.И. Артемьев. - М., 1982.
4. Барсукова, Т. Социально-педагогическое сопровождение детей «группы риска» и их семей [Текст] / Т. Барсукова //Социальная педагогика, 2003. - №1. - С.70-72.
5. Баярд, Р. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей [Текст] / пер. с англ. - М.: Просвещение, 1995.
6. Бежар, М. Мгновения из жизни другого. Мемуары [Текст] / М. Бежар. – М.: Союзтеатр, 1989.
7. Белинская, Е.П. Этническая социализация подростка [Текст] / Е.П. Белинская, Т.Г. Стефаненко. - М.: Моск. Психолого-соц. Ин-т. Воронеж: Издательство "Модек", 2000. - 208 с.
8. Битянова, М.Р. Учебное пособие. Организация психологической работы в школе - 1998. - 298 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://annushkaico.ucoz.ru/load/12-1-0-19> (дата обращения: 06.10.2018).
9. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком [Текст] / А.А. Бодалев. - М.: Просвещение, 1982. - 322 с.
10. Бодалев, А.А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев. - М.: Педагогика, 1983. - 272 с.
11. Бодалев, А.А. О взаимосвязи общения и отношения [Текст] / А.А. Бодалев // Вопросы психологии. - № 1. - 1994, - с. 122-127.
12. Бодалев, А.А. Психология общения [Текст] / А.А. Бодалев. - М.: Изд-во "Институт практической психологии", 1996. - 256 с.

13. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - СПб.: Питер, 2008. - 400 с.
14. Борисова, Л. Частный случай конфликта поколений: Подросток и его отношения с родителями [Текст] / Л. Борисова // Первое сентября. - 2002. - N 7. - С. 2-4.
15. Бороздина, Г.В. Психология делового общения [Текст] / Г.В. Бороздина. - М.: Дело, 1993. - 238 с.
16. Будный, А.А. Понимание и общение [Текст] / А.А. Будный. - М.: Дело, 1990. - 117 с.
17. Василькова, Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога [Текст]: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.В. Василькова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 160с.
18. Васюра, С.А. Изучение барьеров общения старшеклассников [Текст] / С.А. Васюра, Е.В. Кузнецова // Тезисы докладов 5-й Российской Университетско-Академической научно-практической конференции. - Ижевск, 2001. - с. 87-89.
19. Воспитание трудного ребенка: дети с девиантным поведением [Текст] Учебно-методическое пособие / Под ред. М.И. Рожкова. - М., 2001. - 85 с.
20. Воспитательная работа в детском доме и школе – интернате [Текст] //Социальная педагогика. - 2005. - №3. - С. 88-96.
21. Верб, Л.А. Эстетические потребности и духовное развитие личности [Текст] / Л.А. Верб. - Л., 1981.
22. Воронин, В.Н., Зазнобина Н.П. Основы управленческого взаимодействия [Текст] / В.Н. Воронин, Н.П. Зазнобина. - М.: Изд-во ЦБ РФ, 1994. - 66 с.
23. Выготский, Л.С. Педагогика подростка [Текст] / Л.С. Выготский. - М. 1984.
24. Выготский, Л.С. Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Изд-во Смысл, Эксмо, 2006. - 136 с.

25. Выготский, Л.С. Собрание сочинений [Текст]: В 6-ти т. Т. 6. Научное наследство / Под ред. М.Г. Ярошевского. - М.: Педагогика, 1984. - 400 с.
26. Галагузова, М.А. Социальная педагогика [Текст]: курс лекций (введение в профессию «Социальный педагог», основы социальной педагогики, основы социально-педагогической деятельности) / М.А. Галагузова, Ю.Н. Галагузова, Г.Н. Штинова, Е.Я. Тищенко, Б. Дьяконов.- М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 416 с.
27. Гедзь, Е. Профилактика девиантного поведения подростков: психолог. тренинг внутригруппового взаимодействия [Текст] / Е. Гедзь, Н. Седеренко // Школьный психолог. - 2004. - N 29. - С. 9-24.
28. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С.Ю. Головин. - М.: Харвест, 2009. - 800 с.
29. Даниленко, О.И. Культура общения и его восприятие [Текст] / О.И. Даниленко. - М.: Дело, 1992. - 171 с.
30. Дементьева, И., Работа школы с детьми группы риска [Текст] / И. Дементьева // Воспитание школьников. - 2002. - №7. - С. 21-28.
31. Домрина, Н. Советский балет [Текст] / Н. Домрина, М. Вигман. – 1989. – №4.
32. Евстешина, О.И. Модель реабилитационной работы в условиях социального приюта [Текст] /О.И. Евстешина, М.С. Белякова // Дефектология. - 2006. - №1. - С. 66-71.
33. Еникеев, М.И. Психологический энциклопедический словарь [Текст] / М.И. Еникеев. - М.:ТК Велби, 2006. - 560с.
34. Жариков, Е. Для тебя и о тебе [Текст] / Е. Жариков, Е. Кружельницкий. - М., 1985. - 78 с.
35. Жуков, Л.Я. Диагностика и развитие компетентности в общении [Текст] / Л.Я. Жуков, Л.А. Петровская, П.В. Растянников. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 96 с.
36. Журавлев, Д. Подростковая агрессивность - психологическая

закономерность или социальный феномен? [Текст] / Д. Журавлев // Народное образование. - 2003. - N 2. - С. 185-192.

37. Загвязинский, В.И., Селиванова О.А., Социальная педагогика [Текст]: учебник для бакалавров / под ред. В. И. Загвязинского, О. А. Селивановой. – М.: Юрайт, 2012. – 405 с.

38. Звездина, И. Современные тенденции распространенности поведенческих факторов риска среди подростков [Текст] / И. Звездина // Вестник образования. - 2006. - N 1. - С. 68 - 73.

39. Землянухина, Н. Влияние внутрисемейных отношений на формирование личности ребенка [Текст] / Н. Землянухина // Социальная педагогика. - 2005. - №1. - С. 81-83.

40. Казакова, Е.И. Комплексное сопровождение развития учащихся в образовательном процессе [Текст] / Е.И. Казакова // Международная конференция «Дети группы риска». - СПб., 2005, - С. 108.

41. Катаева-Венгер, А. Трудный возраст: Подростки сегодня [Текст]: Пособие для учителей и родителей / А. Катаева-Венгер. - М.: Школьная пресса, 2002.

42. Козырева, А.В. Лекции по психологии и педагогике творчества [Текст] / А.В. Козырева. - Пенза, 1994. - 341 с.

43. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: Учебно-методическое пособие для педагогов / Г.А. Колодницкий. – М., 2000 , - 231 с.

44. Кондаков, В.С. Личность наизнанку [Текст] / В.С. Кондаков, О.Н. Золотухина. - Ижевск, Изд-во УдГУ, 1999. - 322 с.

45. Корнелиус, Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый [Текст] / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. - М.: Стрингер, 1992. - 116 с.

46. Корягина, О. Проблемы подросткового возраста: Психолого-педагогическое исследование [Текст] / О. Корягина // Классный руководитель. - 2003. - N 1. - С. 89-93.

47. Костарева, С. Подростковое одиночество [Текст] / С.

Костарева // Школьный психолог. - 2003. - N 38. - С. 4-5.

48. Кроник, А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я. Психология значимых отношений [Текст] / А. Кроник, Е. Кроник. - М.: Мысль, 1989. - 204 с.

49. Крушельницкая, О. Подросток: физиология и психология [Текст] / О. Крушельницкая, А. Третьякова // Биология в школе. - 1998. - N 2. - С. 21-25.

50. Куницына, В.Н., Межличностное общение [Текст] / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. - СПб.: Питер, 2013. - 269 с.

51. Курек, Н.С. Эмоциональное общение матери и дочери как фактор формирования аддиктивного поведения в подростковом возрасте [Текст] / Н.С. Курек // Вопросы психологии. - № 2, 1997. - С. 48-60.

52. Кэмпбелл, Р. Как любить своего подростка [Текст] / Р. Кэмпбелл. - СПб.: Мирт, 1998.

53. Лабунская, В.А. Невербальное поведение [Текст] / В.А. Лабунская. - Ростов-на-Дону, 1986. - 269с.

54. Леванова, Е. А. Родители и подростки: навстречу друг другу [Текст] / Е.А. Леванова. - М.: «Педагогическая литература», 2010.

55. Лидерс, А. Психологический тренинг с подростками [Текст]: Учеб. пособие: для студентов, обучающихся по психологическим специальностям / А. Лидерс. - М.: Академия, 2001.

56. Ломов, Б.Ф. Проблема общения в психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов. - М.: Наука, 1981. - 351с.

57. Лузина, Л. Как помочь школьнику в жизненном самоопределении [Текст] / Л. Лузина // Воспитание школьников. - 2003. - №10. - С. 24-27.

58. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика. Полный курс [Текст]: учебник для вузов / Л. В. Мардахаев. - 5-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2011.

59. Мелибруда, Е. Я-Ты-Мы: Психология возможности

улучшения общения [Текст] / Под ред. А.А. Бодалева, А.Б. Добрович. - М.: Прогресс, 1986. - 256с.

60. Мель, Ю. Социальная компетентность как цель психотерапии: проблемы образа «Я» в ситуации социального перелома [Текст] / Ю. Мель // Вопросы психологии. - №5. – 1995. - с. 61-68.

61. Методика и технологии работы социального педагога [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Под ред. М.А.Галагузовой, Л.В.Мардахаева. - М.: Академия, 2002. - 192с.

62. Методика работы социального педагога [Текст] / Под ред. Л.В. Кузнецовой, сост. Г.С. Семенов. - М.: Школьная пресса, 2006. - 96с.

63. Морозов, В. Реабилитационная педагогика [Текст] / В. Морозов // Социальная педагогика. - 2008. - №1. - С. 107

64. Мудрик, А.В. Социальная педагогика [Текст]: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред.В.А. Слостенина. - 4-е изд., доп. - М.: Изд. центр «Академия», 2003. - 200 с.

65. Некоторые психологические особенности личности подростка (Совместно с Т. В. Драгуновой.) [Текст] //Советская педагогика. - 1965. - № 12.

66. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец [Текст] / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТТИС, 2000.

67. Ночевник, М.Н. Человеческое общение [Текст] / М.Н. Ночевник. - М.: Политиздат, 1988. - 127 с.

68. Обозов, Н.Н. Психология межличностных отношений [Текст] / Н.Н. Обозов. - К.: Наука, 2009. - 191 с.

69. Общение и оптимизация совместной деятельности [Текст] / Под ред. Г.М. Андреевой и Я. Яноушека. - М.: Изд-во МГУ, 1987. - 302 с.

70. Олиференко, Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска [Текст] / Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева. - М.: Академия, 2002. - 256с.

71. Осмоловская, И. Как помочь детям группы риска

адаптироваться к школе [Текст] / И. Осмоловская // Начальная школа. - 2001. - №12. - С. 55-57.

72. Панасюк, А.Ю. Управленческое общение [Текст] / А.Ю. Панасюк. - М.: Экономика, 1990. - 112с.

73. Парыгин, Б.Д. Основы социально - психологической теории [Текст] / Б.Д. Парыгин. - М.: Мысль, 1971. - 351 с.

74. Петрова, Е.А. Визуальная психосемиотика общения [Текст]: Диссерт. докт. педаг. наук / Е.А. Петрова. - М., 2000. - 318 с.

75. Познание и общение [Текст] / Под ред. Б.Ф. Ломова, - М.: Наука, 1988. - 208 с.

76. Психология исследования общения [Текст] / Под ред. Б.Ф. Ломова. - М., 1988. - 267 с.

77. Психология подростка [Текст]: Учебник / ред. А.Реан. - СПб.; М.: Прайм-Еврознак; Олма-Пресс, 2004.

78. Психолого-педагогическое и медико-социальное сопровождение развития ребенка [Текст] / под ред. Е.И. Казаковой и Л.М. Шипицыной. - СПб., 1998. - С. 245.

79. Практическая психология для менеджеров [Текст] / Под ред. М.К. Тутушкина. - М.: "Филин", 1996. - 294 с.

80. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райс. - СПб.: Питер, 2000.

81. Реан, А.А. Семьи и дети группы риска [Текст] / А.А. Реан // Беспризорник. - СПб.: 2004. - №3. - С.75.

82. Ризванова, Е. Кто поможет подростку в семье: психологическое исследование [Текст] / Е. Ризванова // Воспитание школьников. - 2005. - N 4. - С. 44-51.

83. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – Издательство: Питер, 2002. - 720 с.

84. Руденский, Е.В. Основы психологии общения менеджера [Текст] / Е.В. Руденский. - Новосибирск, 1997. - 102 с.

85. Селиванова, О.А. Взаимодействие социального педагога с детьми группы риска [Текст] / О.А. Селиванова, В.В. Фалько // Педагогика. - 2006. - №6. - С. 58-62.
86. Сидорова, Л. Дети «группы риска»: помощь, поддержка, защита [Текст] / Л. Сидорова // Социальная педагогика. - 2003. - №2. - С. 98-100.
87. Скворцов, В.А. К проблеме конфликтов и психологической дезадаптации «группы риска» [Текст] / В.А. Скворцов // Мир психологии. - 2005. - №2. - С. 156-158.
88. Словарь по социальной педагогике [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Авт.-сост. Л.В.Мардахаев. - М.: Академия, 2002. - 368с.
89. Социальная педагогика [Текст]: Курс лекций / Под общей ред. М.А. Галагузовой. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. - 2000. - 416с.
90. Социально - трудовая реабилитация детей и подростков [Текст] // Социальная педагогика. - 2006. - №3. - С. 63-67.
91. Справочник социального педагога: 5-11 классы [Текст] / Авт. - сост. Т.А.Шигковец. - М.: ВАКО, 2007. - 336с.
92. Степанов, П. Подростки: Специфика возраста - специфика воспитания [Текст] / П. Степанов // Народное образование. - 2006. - N 8. - С. 212-219.
93. Стуканов, В. Г. Исправительная педагогика [Текст]: учебное пособие / В. Г. Стуканов. - Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2013. - 395 с.
94. Суриц, Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории [Текст] / Е. Суриц. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
95. Суриц, Е. Пластический и ритмопластический танец: его жизнь и судьба в России [Текст] / Е. Суриц // Советский балет. – 1988. – №6.
96. Сушкова, Ф. Диалог на уроке - залог успеха в воспитании и

обучении школьников группы риска [Текст] / Ф. Сушкова // Воспитание школьников. - 2005. - №2. - С. 39.

97. Шанских, Г. «Музыка как средство коррекционной работы» [Текст] / Г. Шанских.

98. Шакурова, М.В. Методика и технология работы социального педагога [Текст]: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.В. Шакурова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 272с.

99. Шипицына, Л.М. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка [Текст]: Пособие для учителя-дефектолога (Коррекционная педагогика) / Л.М. Шипицына, Е.И. Казакова, М.А. Жданова. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 528 с.

100. Шульга, Т. Смысл жизни и ценности детей группы риска [Текст] / Т. Шульга // Социальная педагогика. - 2005. - №2. - С. 35-39.

101. Шушарджан, С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма [Текст] / С.В. Шушарджан.

102. Эльконин. Д.Б. Психология обучения младшего школьника [Текст]/ Д.Б. Эльконин. – СПб.: Питер, 2016. – 320 с.

103. Этот беспокойный подросток: Тема номера [Текст] // Школьный психолог. - 2005. - N 1.

104. Яковенко, Т.Е. «Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Текст] / Т.Е. Яковенко.