



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

ПРОЕКТИРОВАНИЕ И АДАПТАЦИЯ ПРОГРАММ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
С УЧЕТОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ФАКТОРА

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

Проверка на объем заимствований:
64,89 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 15 » 02 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-1Кст
Пашина Елена Алексеевна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	12
1.1. Специфика проектирования программ хореографических дисциплин в учреждениях дополнительного образования	12
1.2. Возрастные особенности физического и психологического развития детей младшего школьного возраста.	25
1.3 Здоровье сберегающие технологии как средство обучения хореографии детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования	29
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АДАПТАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ К МЛАДШЕМУ ШКОЛЬНОМУ ВОЗРАСТУ ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ФАКТОРОВ	42
2.1. Констатирующий эксперимент по выявлению природных данных и уровня здоровья детей младшего школьного возраста	42
2.2. Программно-методическое обеспечение предмета «Классический танец» в учреждениях дополнительного образования с использованием здоровьесберегающих технологий	54
2.3. Выявление динамики улучшения природных данных и уровня здоровья детей младшего школьного возраста.	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	82
ПРИЛОЖЕНИЕ	87

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье, лежит в основе благополучия любого человека, ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть активным творцом в современной действительности. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. Состояние здоровья детей на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе и педагогов дополнительного образования. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые.[25] Однако многолетние исследования состояния здоровья школьников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в данном вопросе у детей и подростков не наблюдается. Процесс обучения является фактором риска для здоровья школьников в связи с сохраняющейся перегрузкой детей в процессе обучения; несоблюдением физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; недостаточным уровнем компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей; отсутствием работы с родителями по этим вопросам; недостаточным уровнем медицинского обслуживания, которое направленно в основном на оказание экстренной помощи, а не на ликвидацию факторов, отрицательно влияющих на здоровье и развитие личности ребенка.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических направлений развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РК "Об образовании" (ст. 48). [32]

Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне определяется заказом общества на обучение детей хореографии и необходимостью с младшего возраста научить ребенка самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Танец обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного не только духовного, но и физического развития. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

На научно-теоретическом уровне актуальность исследования исходит из научного осмысления таких понятий, как «хореографическое обучение», «хореографическое обучение детей младшего школьного возраста», «физические (природные) данные для хореографии», «здоровье сберегающие технологии» и обоснования их содержания. Важнейшим фактором обучения детей является создание такой образовательной программы, при которых здоровье детей не ухудшится, и в лучшем случае «окрепнет».

Т.е. на научно-методическом уровне актуальность проявляется в обосновании возможностей здоровье сберегающих технологий оказывать положительное влияние на уровень здоровья детей младшего школьного возраста в процессе освоения программы «классический танец» в учреждениях дополнительного образования.

Врачи, педагоги и психологи разрабатывают различные подходы внедрения здоровьесберегающих технологий в практику. Были определены принципы здоровьесбережения (М.В. Аносова и др.); подходы по повышению двигательной активности детей (Г.К. Зайцев и др.). М.М. Безруких разработана система построения здоровьесбережения в общеобразовательных учреждениях. Однако организация работы педагогов-хореографов в учреждениях дополнительного образования по сохранению и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста никак не регламентирована. Такая ситуация позволила выделить наиболее важные противоречия исследования:

- между государственным заказом, в период перехода детских школ искусств дополнительного образования к новым аспектам деятельности и многолетними традициями в профессиональном обучении танцоров;

- между запросом родителей на определенные цели в обучении и стремлением педагогов дать учащимся профессиональные знания и умения, которые невозможно освоить без исходных природных данных у детей;

- между узконаправленными на специальность компетенциями педагогического состава учреждений дополнительного образования при преподавании «классический танец» и знанием возрастных особенностей физического и психологического развития детей младшего школьного возраста;

– между необходимостью сохранения и укрепления здоровья детей и недостаточно эффективным использованием возможностей здоровьесберегающих технологий при обучении хореографии в системе дополнительного образования;

– между необходимостью применения здоровьесберегающих технологий при работе с детьми младшего школьного возраста в системе дополнительного образования и отсутствием типовых программ соответствующего направления.

На основе выделенных противоречий была определена проблема исследования: какое влияние на уровень здоровья детей и их природных хореографических данных могут оказать здоровьесберегающие технологии при обучении их хореографии в системе дополнительного образования?

Необходимость разрешения выделенных противоречий и актуальность рассмотренной проблемы определили тему исследования: «Проектирование и адаптация программ хореографических дисциплин в учреждениях дополнительного образования с учетом здоровьесберегающего фактора».

Цель исследования: теоретически обосновать и проверить на практике эффективность влияния здоровьесберегающих технологий на уровень здоровья детей младшего школьного возраста при обучении их хореографии в системе дополнительного образования.

Объектом исследования является процесс проектирования программы для детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования.

Предметом исследования является адаптация программы с использованием здоровьесберегающих технологий в хореографическом образовании детей в учреждениях дополнительного образования.

В соответствии с целью работы была сформулирована гипотеза исследования: использование здоровьесберегающих технологий в программах хореографических дисциплин в младшем школьном возрасте приведет к развитию физических (специальных) данных и сохранению и укреплению здоровья, что положительно скажется на освоении хореографического образования в целом, если:

- раскрыта сущность понятия «хореографическое обучение», «хореографическое образование», «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий» и определена его роль для детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования;

- проанализированы теоретические аспекты особенностей обучения в учреждениях дополнительного образования и их влияния на использование в этом процессе здоровьесберегающих технологий;

- разработана и адаптирована программа хореографического обучения детей младшего школьного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий;

- дано опытно-экспериментальное обоснование критериального аппарата, необходимого для его объективной оценки.

В соответствии с целью и гипотезой исследования сформулированы следующие задачи исследования:

1. Проанализировать педагогическую, психологическую, методическую литературу и выявить степень разработанности данной проблемы в теории и практике.
2. Изучить организацию мер, направленных на здоровье сбережение в процессе обучения хореографии детей младшего школьного возраста в практике системы дополнительного образования.
3. Определить показатели, характеризующие уровень физических данных для хореографии и здоровья детей младшего школьного возраста.
4. Экспериментально проверить возможность улучшения физических данных для хореографии и повышения уровня здоровья при обучении детей младшего школьного возраста хореографическим дисциплинам в учреждениях дополнительного образования с использованием здоровьесберегающих технологий.

Теоретическую основу исследования составляют:

- теории ученых в области анатомии (М.Ф. Иваницкий, М.С. Миловзорова), физиологии человека (Н.В. Зимкин, Я.М. Коц), а также биомеханики движений Д.Д. Донского, Е.К. Жукова, М.Ф. Иваницкого, Д.А. Семенова;
- работы по биомеханике хореографических движений (А.Я. Вагановой, Е.А. Котиковой, М.Ф. Иваницкого, М.М. Миргарина, Н.В. Зимкина); исследования Н.А. Бернштейна, который развил и усовершенствовал методы движения человека, разработал теорию управления движениями; исследования Е.Г. Котольниковой, которая раскрыла анатомо-биомеханическую сущность основных движений классического экзерсиса;
- теории эстетического воспитания Т.Г. Богдановой, И.Б. Буяновой, Н.В. Васиной, А.Л. Головчиц, Д.Б. Кабалева, К. Орфа, Р. Штайнера многих др.;

– концепции личностно-ориентированного подхода в обучении (Н.А. Алексеев, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.);

– методики и технологии обучения и воспитания профессионального танцовщика (А.Я. Ваганова, Р.В. Захаров, В.Ю. Никитин, Н.И. Тарасов и др.).

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

– теоретический анализ методик учебных программ и учебных программ хореографического обучения, специальной литературы по хореографии;

– изучение работ специалистов по внедрению здоровьесберегающих технологий;

– проведение педагогического эксперимента и статистической обработки его результатов.

Эмпирическая база и основные этапы исследования.

В качестве базы исследования выступала школа искусств №2-клуб ЮНЕСКО города Караганды.

Исследование проводилось в три этапа с 2016 по 2018 гг.

На первом этапе (сентябрь 2016 г. – февраль 2017 г.) изучалась и анализировалась специальная литература по избранной теме, формулировалась проблема исследования, определялся объект, предмет, цель, гипотеза, задачи и методы исследования; разрабатывалась стратегия опытно-экспериментальной работы.

На втором этапе (октябрь 2016 г.- май 2018г) проводилась работа, связанная с констатирующим, формирующим этапами эксперимента; разрабатывалась и апробировалась программа хореографического обучения посредством применения здоровьесберегающих технологий.

На третьем этапе (май 2018 г. – август 2018 г.) проводился сравнительный анализ результатов опытно-экспериментальной работы;

Формулировались основные выводы по проблеме исследования; систематизировались и обрабатывались качественные и количественные результаты, теоретико-экспериментальные материалы исследования оформлялись в виде диссертации.

Научная новизна данного исследования заключается в совершенствовании хореографического обучения детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования в соответствии с нормами здоровьесбережения, с нормами, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей.

Теоретическая значимость исследования:

– раскрыта сущность хореографического обучения и определена его роль для детей младшего школьного возраста;

– предложено конструктивное решение научно-педагогической проблемы использования здоровьесберегающих технологий в хореографическом образовании детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования;

– теоретически обоснована программа обучения хореографии, содержащая упражнения и задания, ориентированные на здоровьесбережение детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования.

Практическая значимость исследования.

Материалы экспериментальной работы могут быть использованы хореографами в работе с детьми в учреждениях дополнительного образования, общеобразовательных учреждениях для хореографического образования детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

Достоверность результатов и обоснованность основных положений и выводов обеспечивается опорой на концептуальные положения педагогики и психологии; комплексным характером используемых методов исследования, соответствующих предмету, цели, задачам научного поиска; объективностью способов оценки результатов эксперимента.

Апробация результатов исследования. Проект программ хореографических дисциплин и результаты их эффективности в учреждениях дополнительного образования были представлены на заседании «Рабочей группы» в «Республиканском учебно-методическом центре дополнительного образования» Министерства образования и науки Республики Казахстан. Программы выставлены на сайте www.ziyatker.kz РУМЦДО МОН РК как «Типовые учебные программы для детских школ искусств эстетического направления».

По теме диссертации имеются публикации:

В сборнике методических материалов педагогов организаций дополнительного образования «Методический вернисаж» (№5, 2018) опубликована статья «Об основных элементах постановки корпуса у учащихся при прохождении программы «Классический танец»; статья «Необходимость партерного экзерсиса на начальном этапе изучения предмета «Классический танец» опубликована в сборнике материалов XV Международной научно-практической конференции «Стратегические вопросы мировой науки – 2019» Sp. z o.o. “Nauka I studia”, (Przemysl , Польша).

На защиту выносятся следующие положения:

1 Уточненные понятия: «хореографическое обучение – целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на организацию, стимулирование культурно-познавательной деятельности детей, на развитие танцевальных способностей ребёнка» и «хореографическое образование детей – процесс совершенствования и развития здоровой творческой личности ребенка, через его хореографическую деятельность».

2 Хореографическое образование детей младшего школьного возраста посредством здоровьесберегающих технологий, это процесс, направленный на улучшение физических данных, укрепление и развитие физического здоровья детей при обучении их хореографии.

3 Показатели и уровни, характеризующие здоровье детей младшего школьного возраста, определяются его физическим развитием; физической работоспособностью ребенка, его эмоциональным благополучием и выраженной тревожностью.

4 Процесс обучения хореографии детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования будет оказывать существенное влияние на здоровье ребенка, если разработать образовательную программу хореографической направленности «Классический танец» для детей младшего школьного возраста, включающую комплекс уроков с использованием здоровьесберегающих технологий.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Специфика проектирования программ хореографических дисциплин в учреждениях дополнительного образования

В настоящее время казахстанское общество активно стремится к развитию интеллектуальных способностей каждого человека. В результате отчетливо ощущается зависимость дальнейшего развития человечества от тех способностей и качеств отдельной личности, которые закладываются в процессе ее образования. Сложившаяся ситуация делает актуальной проблему поиска путей модернизации системы казахстанского образования, которые способствовали бы повышению качества образования. Одной из таких форм является дополнительное образование.

По определению ЮНЕСКО термином "дополнительное образование детей" характеризуется сфера неформального образования, связанная с индивидуальным развитием ребенка в культуре, которую он выбирает сам в соответствии со своими желаниями и потребностями.

Деятельность системы дополнительного образования детей регламентирована законодательными и нормативными правовыми актами: Закон Республики Казахстан «Об образовании» (статьи 1, 4, 5, 6, 11, 14, 23, 28, 37, 51, 52, 63, 65).

Сегодня Государственной программой развития образования в Республике Казахстан на 2011-2020 годы, Национальным планом действий по развитию функциональной грамотности школьников на 2012-2016 годы (ППРК от 25 июня 2012 года № 832) подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Общенациональным планом мероприятий по реализации Послания Главы государства народу Казахстана от 14 декабря 2012 года «Стратегия Казахстан -2050»: новый политический курс состоявшегося государства» предусмотрено обновление содержания программ всех уровней образования, в том числе дополнительного образования.

Комплекс ценностных идеологических установок, пропаганду здорового образа жизни и семейного благополучия включает в себя типовой комплексный план по усилению воспитательного компонента процесса обучения во всех организациях образования (ППРК от 29 июня 2012 г. № 873).

Дополнительное образование детей направлено на развитие личности ребенка, формирование и развитие его творческих способностей, удовлетворение его индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

К важнейшим характеристикам образовательных программ относится их «открытость», внутренняя подвижность содержания и технологий, связанные с личностной ориентацией, учетом индивидуальных интересов и запросов детей. Программы носят ярко выраженный креативный характер, предусматривая возможность творческого самовыражения, творческой импровизации. [27]

Программа – это путь к достижению определенного уровня образованности обучающихся, показатель готовности педагога к совершенствованию своей профессиональной культуры, и одновременно условие обновления содержания дополнительного образования детей. Система дополнительного образования детей является важнейшей составляющей современного образования, обеспечивающей условия для реализации индивидуальных образовательных траекторий, жизненного и профессионального самоопределения, формирования ключевых

компетенций, развития разносторонних способностей разных категорий детей, в том числе одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья. Основная задача дополнительного (внешкольного) образования детей – максимальная реализация потенциала каждого ребенка, создание условий для формирования его достойной жизненной перспективы, воспитания и социализации.[5]

Необходимость модернизации системы дополнительного образования привела к созданию и развитию региональных ресурсных центров дополнительного образования. Деятельность региональных ресурсных центров дополнительного образования заключается в организации коллективного доступа к информационным, материально-техническим, научно-методическим и учебно-лабораторным ресурсам в целях достижения эффективных образовательных результатов. Созданию региональных ресурсных центров дополнительного образования дополнительного образования послужили следующие факторы: родители не могут обеспечить своему ребенку доставку к месту обучения. Из-за этого дети не могут посещать музыкальные школы и школы искусств. Намного безопаснее отправить своего ребенка в общеобразовательную школу, где он будет иметь возможность не только обучаться, но и осваивать различные виды искусств, что обеспечит его творческое развитие, эстетическое воспитание. При переходе на 12-летнее образование, которое характеризуется введением профильного обучения, каждый обучающийся получит возможность сформировать свой образовательный маршрут. Опорной организацией Регионального ресурсного центра дополнительного образования в Карагандинской области стала: КГКП «Школа искусств №2-клуб ЮНЕСКО», которая объединила 15 общеобразовательных школ и 5 детских садов города Караганды. Данный ресурсный центр дополнительного образования создан для обеспечения условий художественно-эстетического развития всех детей в соответствии с их способностями и интересами на базе входящих в

него организаций образования, с использованием ресурсов опорной школы искусств. В образовательном пространстве ресурсного центра каждая общеобразовательная школа осуществляет образовательный процесс самостоятельно, выполняя свои обязательства по обеспечению деятельности секций, кружков, предоставляет обучающихся и помещения для проведения занятий. Школа искусств несет ответственность за организацию образовательных услуг, предоставляет педагогов и средства обучения. При этом сохраняется юридическая, то есть административная и экономическая самостоятельность каждой школы. Другими словами, оставаясь самостоятельными школами, объединяются ресурсы в области внешкольной, внеклассной работы, направленной на воспитание и творческое развитие детей в условиях ресурсного центра. Ресурсные центры реализуют учебные программы предпрофильной подготовки, профильного и допрофессионального обучения на основе социального партнерства с организациями дополнительного, общего среднего и профессионального образования. Специфика образовательной деятельности ресурсного центра позволила охватить дополнительным образованием максимальное количество обучающихся общеобразовательных школ, что повысит эффективность воспитательного процесса, обеспечит их занятость во внеурочное время. Таким образом, педагогической целью Ресурсного центра является создание необходимых условий для всестороннего воспитания, творческого развития личности, профессионального самоопределения в области искусства и культуры с учетом природных возможностей, склонностей и интересов обучающихся, обеспечивая тем самым реализацию социального заказа и государственных требований к системе образования.

К основным задачам Ресурсного центра относятся: повышение эффективности образования, ориентированного на личностное творческое развитие ребенка через территориальную интеграцию усилий педагогов и их социальных партнеров; предоставление каждому ребенку, исходя из его

потребностей, интересов и способностей, возможности реализовать себя и проявить свою индивидуальность; содействие организации системы предпрофильной подготовки профильного обучения; приобщение обучающихся к достижениям мировой и отечественной культуры на основе изучения истории искусства, музыки, обычаев и традиций казахского и других народов; организация досуговой деятельности детей через усиление взаимосвязей организаций образования с социальными партнерами; обеспечение преемственности образовательных программ, которая давала бы возможность выстраивать поэтапный долгосрочный индивидуальный образовательный маршрут, находящий свое органичное продолжение в системе профессионального образования.

Учебно-методический комплекс представлен модернизированными и авторскими учебными программами, которые обеспечивают разноуровневое обучение: общеразвивающее, специализированное, профильное в зависимости от намерений и интересов обучающихся. Дети, посещающие школу искусств, для обще эстетического развития, проходят обучение по общеразвивающим программам. Те же, кто хочет приобрести специальные практические умения и навыки, однако обладают средним уровнем способностей, обучаются по специализированным программам. Программы профильного обучения предназначены для старшеклассников, которые собираются поступать в профессиональные учебные заведения хореографического профиля. Это позволяет в полной мере осуществлять дифференцированный подход. Многие выпускники продолжают обучение в высших и средних профессиональных учебных заведениях культуры и искусства. Другие, выбрав иные профессии, остаются истинными ценителями искусства.

В программу «Хореография» входят общеразвивающие и специализированные основные программы, такие как: «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовой танец», «Ритмика», «Казахский танец», «Музыкальная грамота и слушание

музыки», теоретические предметы: «Хореография Казахстана» и «Зарубежная хореография».

1. Общеразвивающие программы, направленные, прежде всего, на решение задач формирования общей культуры ребенка, приобретение социального опыта по выбранному виду искусства. Здесь предусматривается удовлетворение интереса ребенка в освоении вида искусства, обогащение навыками общения и совместной деятельности. Реализуются на первом этапе обучения (1-4 классы) и общеэстетическом уровне среднего и старшего этапов обучения (5-9 классы).

2. Специализированные основные программы, направлены на выявление и развитие творческих способностей детей, приобретение ими необходимых знаний и умений в избранном виде деятельности. Эти программы направлены на развитие специальных компетентностей в отдельной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Содержание образовательных программ основано на принципах: творчества, дифференциации, индивидуализации, здоровьесбережения, природосообразности, интегративности.

Научная литература, по мере развития хореографии, все чаще поднимает вопросы, связанные с воспитанием и обучением танцоров.

В основе обучения хореографии лежат работы и исследования многих ученых, балетмейстеров и танцоров. Танец мы связываем со здоровьем и красотой человека, т.к. мышечная нагрузка во время танца является своеобразным видом физической нагрузки, она помогает развить гибкость и выносливость тела.

Так работы видных ученых в области анатомии, физиологии человека М.Ф. Иваницкого и М.С. Миловзоровой посвящены исследованию строения и функций опорно-двигательного аппарата, а такие ученые, как Н.В. Зимкин и Я.М. Коц изучали функции жизнедеятельности различных органов, а также жизнедеятельность всего

организма. Анатомические основы различных движений рассмотрены в учебнике по анатомии М.Ф. Иваницкого.

Под редакцией Я.М. Коца был издан интересный учебник по спортивной физиологии, где особое внимание уделялось вопросам физиологии мышечной деятельности человека, а также особенностям тренировки детей дошкольного и школьного возраста в связи с возрастной физиологией человека.

В своей книге «Анатомия и физиология человека» М.С. Миловзорова отводит особую роль в познании анатомо-физиологических основ активной деятельности, в частности хореографической. Обращая внимание обучающихся на то, что выполнения движений в сочетании с пониманием анатомо-физиологических закономерностей, лежащих в их основе, позволяет технику движения сделать более виртуозной и, тем самым, сохранять высокую работоспособность и здоровье исполнителя.

Анализу движений человека были посвящены научные исследования в области биомеханики Д.Д. Донского, М.Ф. Иваницкого, Д.А. Семенова и других. Теория движения, разработанная известным российским ученым Н.А. Бернштейном, содержала развитые и усовершенствованные методы исследования движения человека, теорию управления движениями. А.Я. Ваганова, совместно с Е.А. Котиковой, М.Ф. Иваницким, М.М. Миргаринным, Н.В. Зимкиным, занималась исследованиями в области биомеханики хореографических движений. Основным упражнением классического экзерсиса была посвящена работа Е.Г. Котольниковой.

Современный взгляд на предназначение хореографии, как вида массового искусства, на его возможности для творческого развития подрастающего поколения, мы находим в трудах С.В. Акишева, Н.А. Евстратовой, Е.Н. Михайловой и др. Вопросы взаимодействия хореографов и учеников, в процессе занятий танцами, поднимались в исследованиях А.В. Долгополовой, Т.Г. Севастьяниной и др.

Работы Б.В. Мануйлова и Ю.В. Ушаковой были посвящены взаимосвязи различных видов искусства с хореографией. В трудах по педагогике искусства, это исследования А.Д. Арманд, И.Е. Кулагиной, Ю.В. Ушаковой, особое внимание уделялось трудам классиков данного направления (Л.Н. Алексеева, И.Б. Тарасова, М.К. Восконьянц), а также гармонической гимнастике и художественному движению.

А.Я. Ваганова, в созданном учебном пособии для классического танца, рассматривала их теоретические и практические основы, раскрыла сущность основных методов достижения исполнения различных комбинаций в классическом танце и педагогическую систему хореографической подготовки. Работа В. Костровицкой и А. Писарева «Школа классического танца» направлена на изучение педагогического процесса в обучении классическому танцу и методику его преподавания. В словаре-справочнике, который тоже включен в книгу, было дано разъяснение некоторых специальных понятий и терминов.

Учебное пособие Н.И. Тарасовой по классическому танцу раскрывало специфику его образовательного процесса. В работе признанного мастера освещались многие стороны педагогического процесса: от основ классического танца до работы по планированию деятельности педагога. Анализу различных сторон организации образовательного процесса по обучению классическому танцу, по исследованию психолого-педагогических проблем танцевального образования посвящена работа И.Г. Есаулова.

Педагог-профессионал, как считал К.Д. Ушинский, кроме знания своего предмета должен уметь передать свои знания другим, знать как возрастные особенности восприятия, мышления детей, с которыми он работает, так и условия, которые в полной мере благоприятно влияют на развитие детей. Технологии, виды танца постоянно пополняются, обновляются все более сложными формами. Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей.

Приобщение детей к хореографическому искусству осуществляется посредством хореографических отделений в школах искусств и хореографических школ, танцевально-кружковой работы в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, в учреждениях дополнительного образования.

Танец – это красота движения и костюмов, красота звуков и световых красок. Хореография заставляет детей постигать законы красоты, а в соответствии с ними вырабатывает у детей нормы поведения, а не только развивает навыки исполнения танцев разных жанров. Обеспечивая более полное развитие индивидуальных способностей детей, хореография должна быть доступна значительно большему кругу детей и подростков. Поэтому в книги «Анатомия и балет» доктор Селия Спарджер, бывший консультант Королевского балета Англии, писала, что «балет является слишком сложным средством воспитания осанки, дисциплинированного и красивого движения, быстрой мозговой реакции и сосредоточенности, чтобы ограничить его изучение лишь для немногих избранных».

Это гармоничное занятие, занятие хореографическим искусством способствуют физическому и духовному развитию детей, обогащая их как личность. Ребенок, владеющий балетной осанкой, восхищает как детей, родителей, так и окружающих. Однако процесс её формирования – длительный, требующий многих качеств от детей, таких как дисциплинированность и упорство, трудолюбие и терпение.

Занятия разнообразными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Нельзя не отметить тот факт, что музыкально-ритмические упражнения влияют на уровень двигательной активности детей, снимая умственную усталость и утомление, помогая добиться эмоциональной разрядки, т.е. выполняют релаксационную функцию. Используя заинтересованность детей, а также специфические

средства искусства танца, преподаватели хореографии имеют возможность проводить большую воспитательную работу.

Танец – как способ невербального самовыражения танцора, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений, учит детей выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения. Помимо того, что танец снимает нервно-психическое напряжение, давая определённый положительный терапевтический эффект, он помогает быстро и легко подружиться со своим партнером или партнерами.

Как считают многие исследователи, человек по своей сущности – творец, но его творческие возможности реализуются в повседневной жизни лишь в малой своей степени. Создавая на занятиях хореографии такие условия, как упражнения танцевальной импровизации, можно пробудить в ребенке его творческие наклонности. В творчестве ребенок познает самого себя, оптимизирует свое психическое состояние, формирует навыки своего чувственного контакта с окружающим миром.

Хореографическое искусство обогащает жизнь ребенка, являясь её дополнением и продолжением. Занятия этим искусством приносят ему такие ощущения и переживания, которых он не мог бы получить из каких-либо иных источников.

Посещая занятия в течение длительного времени, дети приобретают танцевальные знания и умения (учатся танцевать), проявляя при этом усердие и настойчивость. Воспитывая эти и выше перечисленные качества годами, хореографы определяют успех детей во многих областях их дальнейшей деятельности.

Р.В Захаров, выдающийся балетмейстер и педагог, считал, что в хореографии отражаются социальные процессы и взаимоотношения между людьми.

Как специфический род человеческого мышления и творческой деятельности, хореографическое искусство, более чем другие виды

искусства, широко влилось в духовную и материальную жизнь людей, выполняя свое назначение в интересах всего человечества.

В нашей стране с каждым годом танцевальное искусство становится все более популярным, являясь самым действенным фактором развития гармоничной, духовной личности ребенка.

Каждый преподаватель-хореограф, готовя детей к творческой преобразовательной деятельности, должен у детей сформировать, укрепить и развить потребность понимания языка искусства, любовь к искусству.

С занятиями хореографией мы связываем воспитание у детей любви к родной культуре и национальному творчеству, стремления к достижениям в физическом совершенстве.

Под обучением хореографией мы понимаем целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на организацию, стимулирование культурно-познавательной деятельности детей, на развитие танцевальных способностей ребёнка. Под процессом обучения можно рассматривать также процесс передачи опыта учителя ученику.

В зависимости от средств, которые использует педагог в обучении, от условий, в которых обучается ребенок, могут быть использованы разнообразные способы, приемы, методы (словесные, наглядные, практические) и технологии обучения.

Исследователи, анализируя цели хореографического обучения детей, на первое место ставят физическое развитие у ребенка. Танец – это такой вид искусства, который позволяет развить у ребенка осанку, координацию и др. Занятия танцами позволяет скорректировать физические недостатки ребенка: плоскостопие, «завернутость бедер», сколиоз, лордоз и др. Вторым целевым моментом хореографического обучения является развитие у детей эстетического восприятия, т.е. психологи считают, что во время танца у детей уровень художественных потребностей напрямую зависят от уровня его культурного развития.

Третья важная цель хореографического обучения отвлечь ребенка от дурных привычек, воспитать у него чувство коллективизма, развить навыки двигательной активности, двигательного режима, что направлено на укрепление здоровья ребенка, на его физическое развитие.

И четвертая цель – дать ребенку профессиональное хореографическое образование.

Физические данные подразделяются на две группы: физические качества и физические способности.

Физические качества - это социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности должны допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении на хореографическое отделение у детей проверяют состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

Физические способности - это относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений. Прыжок – один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность. Координация движений. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация – групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов:

- наследственной программы индивидуального развития организма;

- социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям).

В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость.

Среди врожденных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

В.Ю. Никитин, анализируя хореографическое профессиональное образование и хореографическое обучение, отмечал, что обучение танцам, которое осуществляют государственные и коммерческие структуры, не ставят целью в обучении – профессиональную подготовку. Цели обучения танцам позволяют развить у ребёнка эстетическое восприятие, эмоциональность, получить знания в области искусства танца, развить музыкальность. Важнейшей целью всего процесса обучения, эстетического воспитания является развитие творческой личности. Только творческая личность является всесторонне гармоничной личностью. Таким образом, в данном исследовании под обучением хореографией мы понимаем целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на организацию, стимулирование культурно-познавательной деятельности на развитие танцевальных способностей ребёнка, а под хореографическим образованием – процесс совершенствования и развития здоровой творческой личности ребенка через его хореографическую деятельность.

Все задачи хореографии зависят от индивидуальных и возрастных особенностей детей, которые мы рассмотрим ниже.

1.2. Возрастные особенности физического и психологического развития детей младшего школьного возраста

Возрастными особенностями принято называть анатомо-физиологические и психологические особенности характера того или иного возрастного периода.

В тесной связи с возрастными особенностями находятся индивидуальные - устойчивые свойства личности, характера, интересов, умственной деятельности, присущие тому или иному ребенку и отличающие его от других.

Чтобы работа педагога-хореографа была успешной, он должен умело распределять физическую нагрузку, правильно формировать репертуар, составлять план воспитательной работы и хорошо разбираться в возрастных особенностях физического и психологического развития детей.

При организации физического воспитания детей младшего школьного возраста следует помнить о физиологии опорно-двигательной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки. Дети одного и того же возраста по своему развитию отличаются друг от друга: в некоторых случаях идет опережение, а в некоторых – отставание от средних показателей темпа созревания организма ребенка. Педагог должен строго дозировать физические нагрузки в соответствии с физиологией опорно-двигательной системы и мышечно-связочного аппарата.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет.

Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Опорно-двигательная система человека включает скелет и мышцы, которые в ходе индивидуального развития существенно изменяются. Наиболее сильные изменения претерпевает позвоночный столб. Примерно к 12 годам форма грудной клетки приближается к взрослым. Окостенение фаланг пальцев, как рук, так и ног, завершается в основном к 11 годам. Этот факт необходимо учитывать в педагогической практике при постановке детей на пуанты.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Зимой двигательная активность детей, по сравнению с весенним и осенним периодами года, падает на 30 – 45 %. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. [10]

Младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны, несмотря на постепенно изменяющееся соотношение процессов возбуждения и торможения - процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения. Развивается аналитико-систематическая функция коры головного мозга, а значит происходит функциональное его совершенствование. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения, а значит успешно заниматься хореографией.

Однако следует иметь в виду, что в индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Кроме того, нужно учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.

К 6-7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра - это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры.

Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста, в которой формируются основные психические новообразования. Поэтому, поступление в школу резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшей обязанностью - обязанность учиться, приобретать знания. А учение - это серьёзный труд, требующий организованность, дисциплину, волевые усилия ребёнка.

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира - ощущений и восприятий. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Он с живым любопытством воспринимает окружающую среду, которая с каждым днём раскрывает перед ним всё новые и новые стороны.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут. В 2 раза увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение. Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них - слабость произвольного внимания, которое поддерживается лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.).

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны. Индивидуальные особенности личности младших школьников оказывают влияние на характер внимания. Некоторые дети невнимательны. Причины этого различны: у одних - леность мысли, у других - отсутствие серьёзного отношения к учёбе, у третьих - повышенная возбудимость центральной нервной системы и др.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Они не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление. Большая эмоциональная неустойчивость выражается частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха.

В 7-10 лет проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому

время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться. Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность.

Учитывая все анатомо-физиологические способности данного возраста нужно строить программу обучения.

1.3. Здоровье сберегающие технологии как средство обучения хореографии детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования

Особо хочется отметить влияния дополнительного образования на сохранение и приумножение здоровья детей, что связано, в первую очередь, со своеобразием этого образования. Развитие потенциальных возможностей ребенка может осуществляться в свободное от уроков время.

Возможность менять направления, характер своей деятельности, педагогом – является важным условием становления индивидуальности ребенка.

Демократический стиль общения детей и педагогов, отсутствие оценочной системы, эмоционально-творческий фон процесса обучения, оптимальная наполняемость групп и, наконец, отсутствие государственных образовательных стандартов.

Праздники, соревнования, фестивали и другие массовые мероприятия, проводимые в системе дополнительного образования, обладают убеждающим, на ребенка воздействием, укреплять здоровье, не употреблять наркотики и алкоголь. И здесь особую роль играет профилактическая работа педагогов учреждений дополнительного образования с родителями, включающая применение как тренинговых технологий, ориентированных на развитие доверительных отношений

родителей и педагогов дополнительного образования, так и методики взаимодействия с родителями и социально-психологическими службами.

Статистические данные системы здравоохранения свидетельствуют о снижении состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск возможных путей повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, называют «здоровьесберегающими».

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Исследователи понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» определяют как качественную характеристику воздействия педагогической технологии на здоровье ребенка. Только вот педагогическую технологию ученые трактуют по-разному: и как совокупность психолого-педагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств, и как совокупность и порядок функционирования всех средств, используемых для достижения педагогических целей, и как систему способов, приемов, шагов, направленных на обеспечение решения задач воспитания и др.

Мы, в данном исследовании, под здоровьесберегающими технологиями можем понимать все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Цель здоровьесберегающих технологий должна быть ориентирована на формирование необходимых знаний, умений и навыков у ребенка по здоровому образу жизни, на обеспечение возможности ему сохранить здоровье.

Одной из важнейших задач учреждений образования – формирование у детей ответственности за свое здоровье.

Задачу здоровьесбережения в образовательном процессе разделим на две: первая должна отвечать принципу медицины и педагогики: «Не навреди!». Её реализация в рабочей программе может осуществляться через выявление тех факторов, которые оказывают существенное вредное воздействие на организм ребенка, чтобы, в последствие, либо нейтрализовать это воздействие, либо его смягчить.

К таким факторам можно отнести: гигиенические, организационно-педагогические и психолого-педагогические. Таким образом, решение этой задачи с использованием здоровьесберегающих технологий направлено на создание условий обучения детей, влияющих позитивно на его здоровье.

Однако, создать ребенку «тепличные» условия пребывания в образовательном учреждении практически невозможно, поэтому важно сформировать у него механизмы адаптации через здоровьесберегающие образовательные технологии – тренируя, обучая, воспитывая. Отсутствие ухудшения здоровья детей и будет важным критерием здоровьесберегающих качеств используемых образовательных технологий. Поскольку у образовательного учреждения есть достаточное количество ресурсов для сохранения здоровья детей, как во время образовательного процесса, так и вне его, то вторая задача может быть ориентирована на работу с родителями, на разработку учебно-воспитательных программ и на вне учебные мероприятия по здоровьесбережению.

Для нашего исследования скорректируем определение здоровьесберегающих технологий: это направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, негативно не влияющих на его здоровье, а также способствующих развитию у них культуры здоровья.

Все виды здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении можно условно разделить на: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, здоровьесбережение и

здоровьеобогащение педагогов, здоровьесберегающие образовательные технологии валеологического просвещения родителей.

Такие технологии как: организация и контроль питания, физическое развитие, мониторинг здоровья младших школьников, организация здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, направленные на сохранение и улучшения здоровья детей и осуществляющиеся под четким контролем медицинского персонала с использованием медицинских средств – это медико-профилактические технологии.

Физкультурно-оздоровительные – это технологии, направленные на развитие двигательной активности, на закаливание, дыхательную гимнастику, массаж и самомассаж, на воспитание у ребенка привычки заботиться о своем здоровье, правильно ходить и сидеть, делать зарядку, т.е. на то, что может укрепить его здоровье.

Основная задача технологии социально-психологического благополучия ребёнка – обеспечить эмоциональную комфортность, психологическое самочувствие ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в образовательном учреждении и семье, т.е. эта технология направлена на обеспечение социального здоровья ребенка. Психологи, посредством специально организованных встреч с детьми, реализовывают эту технологию в педагогическом процессе образовательного учреждения.

Существуют и такие технологии, которые направлены на развитие культуры здоровья педагогического состава образовательных учреждений – это технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательных учреждениях – это прежде всего воспитание серьезного отношения ребёнка к жизни и своему здоровью. Приобретая знания о здоровье, развивая умения его оберегать и поддерживать, ребенок тем самым формирует свою валеологическую компетентность, которая

позволяет в дальнейшем ребенку самостоятельно и эффективно вести здоровый образ жизни, оказывать элементарную медицинскую и психологическую помощь себе и другим.

Еще один значимый вид технологий, используемый в системе дополнительного образования – это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников, где ведущим принципом является учёт особенностей личности ребёнка, его индивидуального развития, его интересов и предпочтений в видах деятельности и обучении. Педагогический процесс, построенный с ориентацией на личность ребёнка, оказывает существенное влияние на его здоровье.

Технологии, направленные на валеологическую образованность родителей, можно рассматривать как процесс, направленный на валеологическое просвещение всех членов семьи.

Рассматривая здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии, можно выделить следующие целевые ориентации:

- формирование культуры здоровья у ребенка;
- содействие формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического и нравственного развития.

Среди существующих форм здоровьесберегающих технологий нельзя не отметить такие, как: партерная гимнастика, логоритмика, музыкальные игры, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, самомассаж, игровой массаж, музыкотерапия и др.

Рассмотрим некоторые из них.

Логоритмические упражнения, выполняющиеся с разучиванием коротких и запоминающихся стихотворений, помогают детям в доступной и интересной форме получить более полное представление о выполняемых основных и танцевальных движениях, помогают развить память и ритмический слух. Исполнение движений под ритмизованное слово в

отдельных случаях является необходимым и наиболее доступным средством для качественного усвоения детьми музыкально ритмического материала.

Музыкально-ритмические образные миниатюры с использованием ритмизованного слова, разнохарактерные двигательные потешки, песни с творческими заданиями, танцы и музыкальные игры также способствуют распределению дыхания во время движения по смысловым фразам, развивают чувство ритма и помогают раскрытию способности к словотворчеству.

Выполнение упражнений партерной гимнастики может содействовать развитию мышечной силы, выносливости, подвижности суставов и других двигательных способностей, то есть также решает задачи общей физической подготовленности учащихся, а в связи с этим и их физического развития.

Партерная гимнастика гармонично развивает силу различных мышечных групп, формирует умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и в движении, дифференцировать мышечно-суставные ощущения по степени усилий, распределять положение отдельных частей тела в пространстве, содействует гибкости суставов. Некоторые из упражнений партерной гимнастики имеют специальную направленность, могут использоваться с лечебно-профилактической и коррекционной целью. Комплекс упражнений партерной гимнастики специальной направленности включает упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику и коррекцию ее нарушений и упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. Упражнения партерной гимнастики содействуют воспитанию стереотипа правильного положения осанки.

Упражнения партерной гимнастики для профилактики плоскостопия направлены на укрепление и повышение общей и силовой выносливости мышц и связочного аппарата, поддерживающих свод стопы, а также на

исправление деформации стоп. Если при статической нагрузки происходит изменение высоты свода стопы более чем на 3-4 мм, это говорит о слабости связочного и мышечного аппарата, нестабильности, и, следовательно, о плоскостопии в той или иной форме.

Упражнения пальчиковой гимнастики на уроках хореографии служат не только для развития мелкой моторики и координации движений рук.

Разнообразные движения кистей и пальцев оказывают положительное влияние на становление функции высшей нервной деятельности и развитие речи человека. Рука имеет самое большое представление в коре головного мозга и, следовательно, применение кинезиологических упражнений разного характера позволяет развивать у детей внимание, память, речь – показатели логического и творческого мышления. Запоминание происходит благодаря зрительно-эмоциональной памяти, осуществляющейся правым полушарием мозга, которое, оперируя образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения. С функционированием правого полушария связывают также способность к рисованию, восприятию, формы и цвета, музыкальный слух, артистичность. Выполнение упражнений, ритмических движений пальцами, индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи. При выполнении упражнений пальчиковой гимнастики развиваются взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизируется их работа: в правом полушарии возникают различные образы предметов, явлений, а левом находят своё словесное выражение, чем крепче эта взаимосвязь, тем активнее мыслительные процессы, точнее внимание, мышление.

Упражнения пальчиковой гимнастики могут использоваться в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, при разучивании танцевальных элементов, в образных танцах, превращая

учебный процесс в игровую форму, оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивая фантазию.

Музыкально-подвижные игры включают в себя многие применяемые на занятии упражнения, используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Используемая в подвижных играх музыка, воздействуя на эмоционально-личностную сферу, также выполняет функцию коррекции познавательных, психологических, коммуникативных нарушений. Музыкальное сопровождение является фактором, стимулирующим воздействие на детей, обучающихся хореографии. Применение музыки в игре способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Сюжетно-ролевые игры становятся особенно эффективными, так как внимание становится более устойчивым, ребенок овладевает различными приемами мышления. Воображение позволяет представлять различные образы. Наряду с образным мышлением начинает интенсивно развиваться и образная память. Ребенок учится управлять своей памятью, т.е. запоминать информацию по своему «произволу» – развивается произвольная память. При использовании сюжетно-ролевых игр на занятиях хореографии важно учить детей понимать правила игры, воспринимать и исполнять свою роль в коллективе сверстников. Образные музыкально- ритмические и танцевальные миниатюры позволяют развить у детей слуховое восприятие и произвольное внимание.

Игровые приемы позволяют создать и сохранить интерес у детей, ввести в разные виды хореографической деятельности, подготовить детей к восприятию различных хореографических направлений. Присутствие сюжета в занятии способствует развитию психических процессов (памяти, восприятия, логического мышления, воображения) и помогает выстраивать межпредметные связи. Наряду с образовательными и развивающими задачами немаловажное место отводится воспитательным задачам, что дает возможность формирования основ этики и нравственного поведения.

Игровой самомассаж, выполняемый в рамках занятия хореографии для детей дошкольного возраста, является дополнительным фактором оздоровления детского организма. самомассаж снижает усталость, усиливает кровообращение, что улучшает работу питания мышц и способствует быстрому восстановлению работоспособности. Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме может также быть средством снятия напряжения или повышения эмоционального настроения. Упражнения самомассажа способствуют формированию сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Под дыхательной гимнастикой, в узком смысле подразумевают специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в равной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо научить учащихся следить за ритмом дыхания, важно научить правильному, экономичному, целесообразному дыханию, т.е. трехфазному дыханию, которое используется в хореографии. Упражнения дыхательной гимнастики позволяет снять возбуждение и усталость, повысить работоспособность, позволяет избежать стрессовых ситуаций.

Анализ существующих средств и форм здоровьесберегающих технологий позволил выделить те из них, которые можно использовать в практике на занятиях хореографией: партерная гимнастика, игроритмика, подвижные музыкальные игры, танцевальная импровизация, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, обучающихся хореографии, позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Рассмотрим партерную гимнастику, в которую включаются упражнения их системы Бориса Князева и специальные упражнения «балетной» гимнастики по развитию физических (функциональных) данных обучающихся.

Эта гимнастика универсальна, т.к. предназначена и для работы педагогов с детьми, и для самостоятельного поддержания физической формы, коррекции недостатков опорно-двигательного аппарата, восстановления после травм. Система предполагает, что учащиеся независимо от возраста уже владеют знаниями в области классического танца (позиции рук и ног). Но даже без наличия этих знаний упражнения можно упростить до нужного вашим ученикам уровня. Также ценностью экзерсиса являются многочисленные упражнения, лежа на спине, что заочно снимает нагрузку с позвоночника, который, как известно, у танцоров перегружен.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнений сидя на полу;
- упражнений лежа на спине;
- упражнений лежа на боку;
- упражнений лежа на животе;
- упражнений в парах.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса;
- дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе заложено развитие двигательных функций:

- выворотности ног;
- увеличение шага;
- гибкости корпуса;
- прыжка.

А также: повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, наращивание силы мышц.

В результате, если педагог сумеет грамотно преподнести данный комплекс, то он сможет вырастить учеников с прекрасными физическими данными. Более того, можно сгладить (или даже устранить) погрешности в природе физических данных учащихся.

Занятия для детей младшего школьного возраста включают в себя: разминку, партерную гимнастику, а также ритмику и упражнения на восприятие и ориентацию в пространстве зала, импровизацию. Начинают осваивать классическую терминологию и осваивать простейшие элементы классического танца (по свободным позициям ног).

Уроки по развитию данных создают необходимую базу для дальнейшего изучения классического танца, как основы для занятий любыми видами танца.

Партерная гимнастика включает в себя упражнения из йоги, что позволяет развить у ребенка гибкость и силу, тех важных, стержневых компонентов, без которых не обойтись в хореографии. Партерную гимнастику используют как для укрепления у детей всего мышечного корсета, позвоночника, так и для голеностопного сустава.

Чтобы занятия хореографии проходили эффективно – детей необходимо научить правильно дышать, согласовывать дыхание с движением. Освоить правильное дыхание позволяет комплекс дыхательных упражнений, который дает нагрузку на многие группы мышц, участвующих в процессе дыхания, позволяет быстро восстанавливаться после быстрого темпа занятия. И наконец, выполняя упражнения самомассажа, основу закаливания и оздоровления, у ребенка

формируется сознательное стремление к здоровью, развиваются навыки собственного оздоровления, а самое важное дети получают положительный эмоциональный всплеск.

Таким образом, хореографическое образование детей младшего школьного возраста посредством здоровьесберегающих технологий, это процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физического развитие; физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности) при обучении их хореографии.

Выводы по первой главе

Танцевальное искусство в нашей стране с каждым годом приобретает все большую популярность, становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности.

Анализ теоретических исследований по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования, позволил нам уточнить понятие «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий».

Теоретически было обосновано, что соединение личностно-ориентированного подхода со здоровьесберегающими технологиями, применяемыми в программах для младшего школьного возраста приведет к развитию физических (специальных) данных для хореографии и сохранению и укреплению здоровья.

Дети 6 лет уже могут заниматься хореографией, так как к этому времени структура и функции мозга ребенка по сформированности близки по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Но опорно-двигательный аппарат еще не готов к статическим нагрузкам «классического танца».

Под здоровьесберегающими технологиями понимаем направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения

детей, негативно не влияющих на его здоровье, а также способствующих развитию культуры здоровья.

Анализ существующих средств и форм здоровьесберегающих технологий позволил выделить те из них, которые можно использовать в практике на занятиях хореографией.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АДАПТАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ К МЛАДШЕМУ ШКОЛЬНОМУ ВОЗРАСТУ ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

2.1. Констатирующий эксперимент по выявлению природных данных и уровня здоровья детей младшего школьного возраста

Побудительным мотивом для начала эксперимента стало визуальное определение опущения свода стопы у большинства учащихся 4-х классов хореографического отделения школы искусств. Педагог, с первого класса, обучающий этих детей, на классическом танце использовал метод постановки детей за станком, чтобы стена поддерживала корпус учащихся ровным. При этом требовалось, чтобы позиции были выворотными.

По результатам обследований стоп только трое из тринадцати имели нормальную стопу. Трое – не могли удерживать постоянно продольный свод, только когда привлекали их внимание к этой проблеме. Пятеро имели выраженную степень плоскостопия. Двое – сильно уплощенную стопу.

Исходя из этого, диссертанткой была поставлена цель: проверить влияние здоровьесберегающих технологий на сохранение и улучшение природных хореографических данных, и уровень здоровья детей при обучении их классическому танцу по адаптированной программе к их возрасту.

В эксперименте приняли участие дети, поступившие в первый класс школы искусств в 2016 году.

Задачи констатирующего эксперимента:

1. диагностика состояния продольного свода стопы и природных данных учащихся, поступивших в школу искусств в 2016 году;
2. выявление уровня здоровья детей, принимающих участие в эксперименте.

Диагностическая методика №1. Методика определения степени плоскостопия В.А. Яралова-Яраленда.

Для диагностики состояния продольного свода стопы необходимо снять отпечаток ее подошвенной части – плантограмму. Для этого берется водный раствор какого-нибудь красителя (например, 1%-ный спиртовой раствор бриллиантового зеленого) и смазывается поверхность подошвы обследуемого. Затем ему предлагается обеими ногами плотно встать на чистый лист бумаги. Вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги. Следы стоп при этом должны четко отпечататься на бумаге. Действие можно повторить 2-3 раза, пока не получится. После этого проводят оценку плантограммы по методу В.А. Яралова-Яраленда (рис. 1).

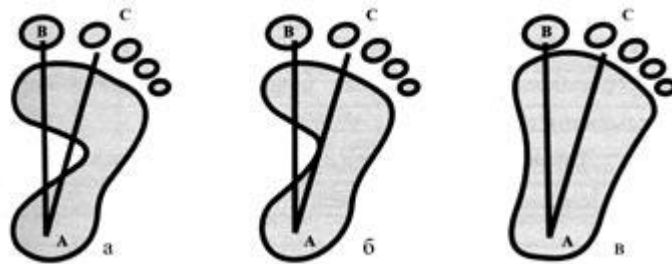


Рис. 1. Оценка плантограммы по методу В.А. Яралова-Яраленда:

а – нормальная форма стопы;

б – плоскостопие 1-й степени;

в – плоскостопие 2-й или 3-й степени.

АВ – линия, соединяющая середину пятки с серединой основания большого пальца;

АС – линия, соединяющая середину пятки со вторым межпальцевым промежутком стопы.

Для этого на отпечаток наносят две линии: АВ - соединяет середину пятки с серединой основания большого пальца. Отрезок АС - соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Рассмотрим изменения внутреннего изгиба контура отпечатка стопы по отношению к проведенным отрезкам слева на право. Если изгиб не доходит до линии АС слева – то стопа нормальная; если располагается на ее уровне -

плоскостопие 1-й степени; находится между линиями АВ и АС – стопа уплощена (плоскостопие 2-й степени); если находится справа от линии АВ – плоскостопие 3-й степени.

Для проведения данной диагностической методики использовались тестовый протокол, включающий данные об испытуемом (ФИ), краситель, валик для нанесения красителя, листы бумаги, карандаш, линейка.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить следующие степени продольного свода:

- 70% имеют нормальную стопу, без отклонений;
- 18% имеют гибкий, пластичный подъем, но из-за слабости мышц свод незначительно опускается;
- 12% имеют вторую стадию плоскостопия.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 2

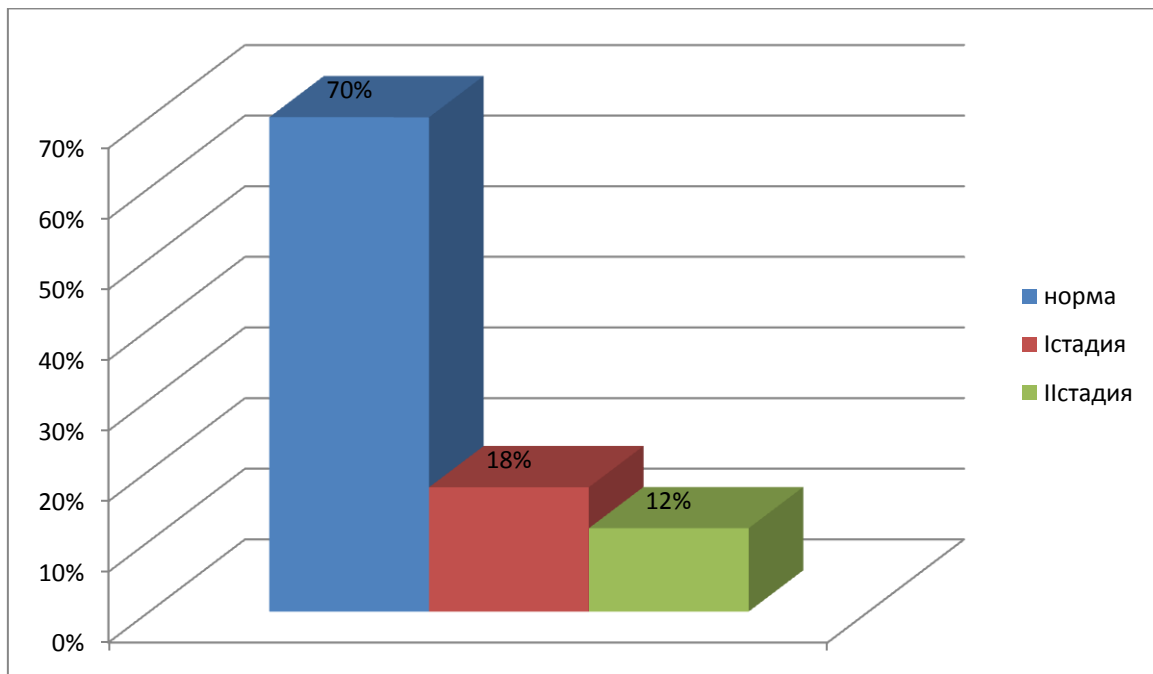


Рисунок 2 – Результаты диагностики степени плоскостопия продольного свода детей на констатирующем этапе эксперимента (%)

Диагностика №2. Определение природных данных учащихся (визуально).

Фамилии и имена зашифрованы цифровым кодом.

Определение критерий:

1. Внешний вид, фактура.

I - Экторморфный тип телосложения (склонный к худобе).

II - Мезоморфный (спортивный и мускулистый от природы).

III - Эндоморфный (склонный к лишнему весу).

2. Подъем:

I - мягкий, пластичный, хорошо оттягивает пальцы;

II - мягкий, пластичный, хорошо оттягивает пальцы, но при статической нагрузке высота подъема сильно уменьшается;

III - тугой подъем, пальцы в одной линии с голенью.

3. Выворотность в тазобедренном суставе.

Ребенок сидит с согнутыми ногами, подошвы стоп сложены вместе.

I – раскрытые колени лежат на полу.

II – колени не достают до пола 5 см.

4. Наклон вперед. Ребенок сидя, наклоняется к вытянутым ногам.

I - достает подбородком до коленей;

II – достает лбом до коленей;

III – не достает до коленей.

5. Прогиб назад. Ребенку предлагается лечь на живот.

Необходимо, опираясь на прямые руки, прогнуться и достать носочками до головы.

I – свободно достает носочками до лба;

II – достает до макушки;

III – не достает до головы.

6. Поднимание ноги в сторону определяется в градусах.

7. Прыжок на двух ногах, руки на поясе. Подряд исполнить 10 раз. Определяется высота прыжка.

I – прыжок легкий, высокий.

II – не высокий, тяжелый.

Результаты о природных данных учащихся сведены в (Таблицу 2)

Таблица 2

Результаты о природных данных учащихся

№	Ф.И.	Внешний вид, фактура	Подъем	Выворотность в тазобедренном суставе	Наклон вперед	Прогиб назад	Шаг в сторону	прыжок
1.	101	II	I	I	I	I	110 ⁰	II
2.	102	I	I	II	II	II	90 ⁰	II
3.	103	I	II Плоскост.	I	I	I	160 ⁰	I
4.	104	I	II Плоскост.	I	I	I	170 ⁰	I
5.	105	I	I	II-III	II	I	100 ⁰	I
6.	106	I	I	I	I	I	170 ⁰	II Тяжелый
7.	107	I	II Плоскост.	I	II	II	100 ⁰	I
8.	108	I	I	I	I	I	150 ⁰	I
9.	109	I	I	I	I	I	170 ⁰	I
10.	110	III лишний вес	I	I	I	II	160 ⁰	II
11.	111	I	I	I-	I	I	180 ⁰	I-II
12.	112	II лишний вес	I	II	I	I-	150 ⁰	II
13.	113	II	I	I	II	III	150 ⁰	I
14.	114	I	I	I	I	I+	120 ⁰	I
15.	115	I	II	I	III	I	130 ⁰	II
16.	116	I X ног	I	I	I	I	100 ⁰	I
17.	117	I	III тугой	I	II	II	120 ⁰	I

1. Внешний вид, фактура: I-13человек (76%);

II - 2 (12%);

III - 1 (6%).

2. Подъем: I – 12(71%),
 II - 3(18%) - со слабыми мышцами продольного свода;
 III – 2(12%).
3. Выворотность в тазобедренном суставе: I – 14(82%);
 II – 2 (12%);
 III – 1(6%).
4. Наклон вперед: I – 11(65%);
 II – 5 (29%);
 III – 1(6%).
5. Прогиб назад: I- 12(71%);
 II – 4 (23%);
 III – 1 (6%).
6. Средний уровень подъема ноги в сторону - 128^0 .
7. Прыжок: I - 10 (59%);
 II - 7(41%).

Для выявления уровня здоровья детей младшего школьного возраста были определены следующие показатели:

- уровень физической работоспособности;
- уровень эмоционального благополучия;
- уровень тревожности.

В ходе констатирующего эксперимента были использованы следующие методики:

- тест PWC170 по методике Л.А. Абросимовой;
- диагностика эмоционального благополучия по Т.В Воробьевой;
- проективный тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена.

Диагностическая методика №3. Тест PWC170 по методике Л.А. Абросимовой.

Цель методики: выявить уровень физической работоспособности детей.

Под физической работоспособностью принято понимать такое количество механической работы, которую человек способен выполнять длительно и с достаточно высокой интенсивностью.

Для проведения данной диагностической методики использовались тестовый протокол, включающий данные об испытуемом (ФИО, масса тела), степ-платформа, секундомер, метроном.

У детей и подростков для определения общей физической работоспособности наиболее широко используют пробу PWC_{170} с однократной физической нагрузкой. В основу теста положена линейная зависимость частоты сердечных сокращений от мощности физической нагрузки.

В тесте используется физическую нагрузку: в течение 2 минут ритмично подниматься на ступеньку двумя ногами и спускаться, полностью вытягивая колени. Частота - 30 подъемов в одну минуту. В зависимости от длины ног ребенка подбирается высота ступеньки - 0,3 м. Максимальной считается - 0,5 м.

Для расчета PWC_{170} рекомендована следующая упрощенная формула:

$$PWC_{170} = N / (f_1 - f_0) * (170 - f_0)$$

где f_0 - ЧСС в условиях относительного покоя; f_1 - ЧСС на высоте заданной физической нагрузки.

N - мощность предложенной нагрузки, кгм/мин.

$N = P \times n \times h \times 1.3$, P – масса тела (кг), n – число подъёмов (за минуту), h

– высота ступеньки (м), 1.3- коэффициент уступающей работы.

Результаты фиксируют.

Полученная величина PWC_{170} ребенка сравнивается с нормативами, определяется уровень физической работоспособности – средний, низкий, высокий – и распределение детей по уровню физической работоспособности.

Низкий уровень работоспособности детей, когда PWC170 ниже 149

Средний уровень – PWC170 от 149 до 176

Высокий уровень – PWC170 выше 176

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить следующие уровни физической работоспособности детей:

– 5 (28%) детей имеют высокий уровень физической работоспособности;

– 6 (36%) детей имеют средний уровень,

– 6 (36%) детей – низкий уровень.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 3

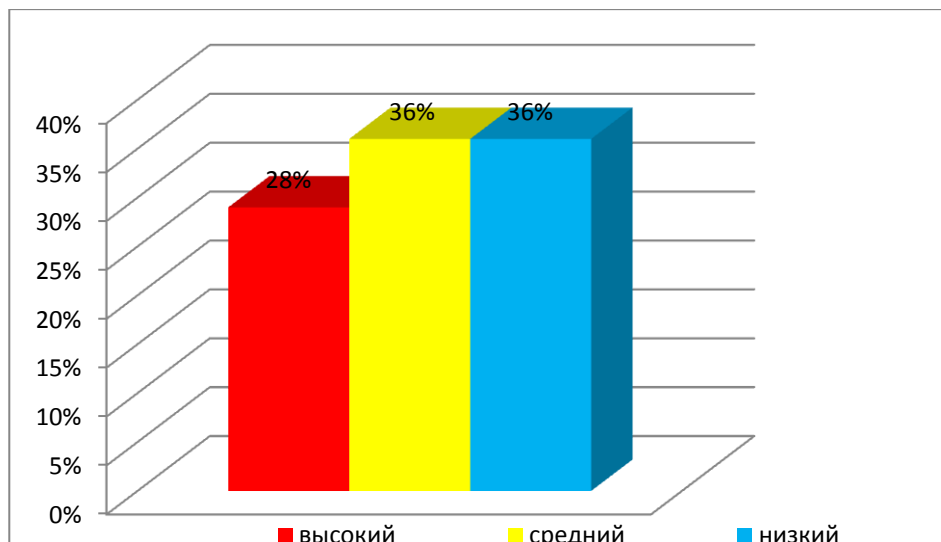


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня физической работоспособности детей на констатирующем этапе эксперимента (%)

Диагностическая методика № 4. Диагностика эмоционального благополучия по Т.В. Воробьевой (адаптированная).

Цель методики: выявить уровень эмоционального благополучия детей. Для проведения данной диагностической методики использовался тестовый протокол, включающий данные об испытуемом, 4 режимных момента, 8 цветных карандашей, 2 полоски белой бумаги, палитра.

Методика Т.В. Воробьевой предназначена для диагностики эмоционального благополучия детей от 4,5 до 7 лет. Её можно проводить с каждым ребенком в отдельности. Детям выдают 8 цветных карандашей, 2 полоски белой бумаги и палитру и сажают друг от друга на некотором расстоянии. Далее заполняется таблица, включающая 4 режимных момента: приход в образовательное учреждение, занятия с педагогом хореографией, разминка, игра. Далее детям предлагается закрыть глаза и представить, что сейчас разминка. Определяются 4-5 характерных для этого момента действия, не конкретизируя действия и людей. Далее детям предлагается найти цвет карандаша, соответствующий их настроению на разминке и сделать этим цветом отметку на первой полоске бумаги. И так по всем 4 режимным моментам.

Второе задание: выбор любимого цвета карандаша. Этим цветом делается отметка на второй полоске и карандаш убирается. Потом ребенок выбирает понравившийся цвет из остальных карандашей и так до последнего карандаша.

Обработку начинают со второй полоски: присваивают номер от 1 до 8 каждому цвету слева направо. Далее эти номера цветов переносят на первую полоску. Таким образом, получается, что эмоциональное благополучие отмечены номерами цветов 1, 2, 3; эмоционально нейтральные цвета у номеров 4, 5, 6; и цвет номер 7, 8 проецирует эмоциональное неблагополучие.

Количество детей эмоционально-благополучных определяется путем суммирования номеров 1, 2 и 3, а затем деления этой суммы на общее количество заполненных клеток в таблице и умноженное на 100(%).

Количество эмоционально-нейтральных детей определяется суммированием номеров 4, 5, 6 и делением полученной суммы на общее количество заполненных клеток в таблице.

Количество эмоционально-неблагополучных - (сумма 7 и 8, деленная на общее количество заполненных клеток в таблице и умноженная на 100). Результаты фиксируются.

Анализ результатов показал следующие данные по выявленным показателям:

- у 4 (24%) детей состояние оценено как эмоционально-благополучное;
- у 7 (41%) детей психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-нейтральное;
- у 6 (35%) – состояние оценено как эмоционально-неблагополучное.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 4.

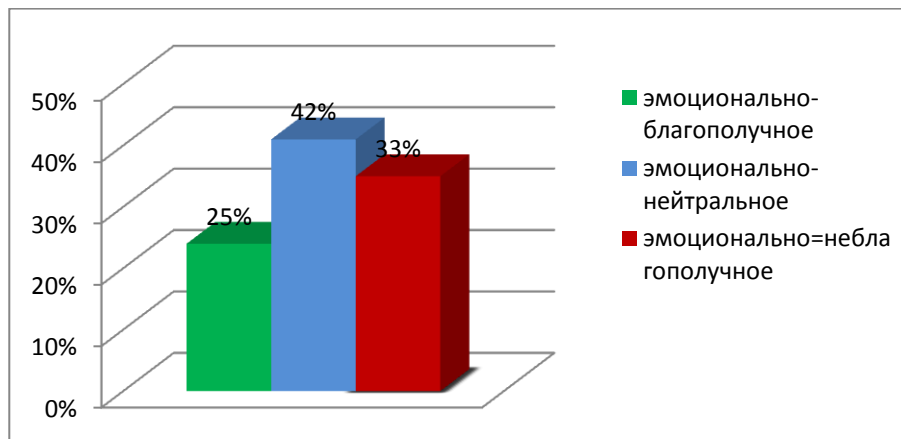


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня эмоционального состояния детей на констатирующем этапе эксперимента (%).

Диагностическая методика №5.

Проективный тест тревожности В. Амена, М. Дорки, Р. Тэмбла.

Цель методики: выявить уровень тревожности детей. Для проведения данной диагностической методики использовался тестовый протокол, включающий данные об испытуемом, а также экспериментальный материал, состоящий из 14 рисунков размером 8,5 x 11 см.

Уровень тревожности ребенка определяют с помощью проективного теста тревожности В. Амена, М. Дорки, Р. Тэмбла. В каждом рисунке отражена типичная жизненная ситуация ребенка и сам ребенок, выполненный в четырех вариантах: для девочки – контур лица девочки, улыбающейся и печальной, а для мальчика – контур лица мальчика, улыбающегося и печального.

Исследование проводится в отдельном кабинете. Ребенку в определенной последовательности показывают рисунки и предлагают выбрать для данного рисунка 1 из 2 лиц (веселое или печальное).

Данное исследование позволяет высчитать у ребенка индекс тревожности (ИТ). ИТ определяется через процентное отношение числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков:

$$\text{ИТ} = \frac{\text{число эмоционально негативных выборов}}{\text{общее число рисунков}} \cdot 100\%$$

14

Если ИТ выше 50%, то уровень тревожности у детей высокий, если ИТ от 21 до 50% – уровень тревожности средний, а если от 0 до 20% – то низкий.

Результаты фиксируются.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить:

- у 8 (47%) детей наблюдается низкий уровень тревожности;
- у 8 (47%) детей наблюдается средний уровень тревожности;
- у 1 (6%) ребенка наблюдался высокий уровень тревожности.

Процентное соотношение результатов данной методики представлено графически на рисунке 5.

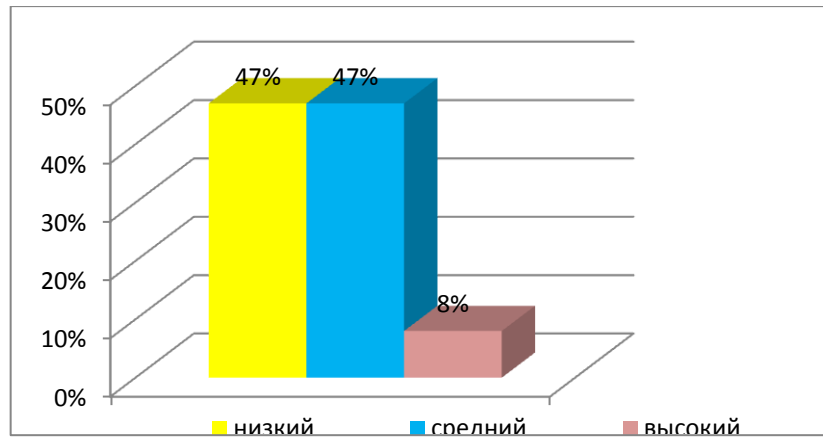


Рисунок 5 - уровень тревожности детей.

Диагностика оценки.

Анализ количественных и качественных данных по 3 методикам позволил условно выделить три уровня здоровья детей младшего школьного возраста: низкий, средний и высокий.

Низкий уровень здоровья 6 (36%) наблюдается у детей, PWC170 ниже 149, состояние ребенка соответствует предболезни, у него резко снижены функциональные возможности, состояние эмоционально-неблагополучное, высокий уровень тревожности.

Средний уровень у 6 респондентов, что составляет 36% от общего числа детей – PWC170 от 149 до 176, состояние свидетельствует о мобилизации функционального резерва детского организма, о напряженности адаптационных механизмов, о снижении его функциональных возможностей организма, а психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-нейтральное; средний уровень тревожности.

Высокий уровень здоровья у 5 респондентов (42%), PWC170 выше 176, уровень здоровья соответствует «норме», состояние свидетельствует об удовлетворительной адаптации к условиям среды, функциональному оптимуму и оценено как эмоционально-благополучное, у детей наблюдается низкий уровень тревожности.

2.2 Программно-методическое обеспечение предмета «Классический танец» в учреждениях ДО с использованием здоровьесберегающих технологий

С учетом результатов диагностического исследования был разработан и проведен формирующий эксперимент. Была определена цель экспериментального исследования: разработать и апробировать методику обучения хореографии детей младшего школьного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.

Для проведения формирующего эксперимента был разработан и адаптирован первый этап программы по классическому танцу для хореографических отделений школ искусств (1-2 классов) с применением здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана программы, содержание программы, методического обеспечения программы, списка использованной литературы.

Пояснительная записка

Программа по классическому танцу для хореографических отделений школ искусств рассчитана на учащихся, освоивших программу ритмики и гимнастики подготовительного класса. При этом учитывается возможность обучения детей, ранее не получивших хореографической подготовки.

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. Эта система упражнений, призванная сделать тело подвижным и пластичным.

Цель классического тренажа: развитие навыков, необходимых для овладения техникой танца посредством специальных упражнений, отработки элементов классического танца, воспитания выразительности и артистичности.

Изучение классического танца способствует эстетическому воспитанию учащихся, развитию художественного вкуса. Движения народно-сценического танца, подкрепленные исполнительской техникой классического танца, обретают большую виртуозность, пластичность, силу, благородство, образность и характерность художественного выражения.

При обучении классическому танцу необходимо учитывать следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Основная направленность программы – воспитание художественного вкуса, формирование навыков творческой деятельности, физическое совершенство личности средствами искусства танца.

Программа рассчитана на 9 лет обучения и делится на четыре этапа.

Первый этап (1-2 классы) – создание фундамента по изучению основ классического танца. Задачи этого этапа:

- формирование устойчивых навыков правильной осанки и совершенствование движений;
- формирование координации движений, моторной памяти, развитие внимания и волевых качеств;
- умение ориентироваться в пространстве танцевального зала;

- развитие пластической выразительности и творческих способностей на основе музыкально-пластических движений и танцевальных элементов;

- знакомство с терминологией программных движений;

- воспитания творческой инициативы в процессе обучения и исполнения танцевальных игр.

Второй этап (3-5 классы) – познание и освоение азбуки классического танца. Задачи второго этапа:

- систематическое развитие осознанного восприятия музыки;

- формирование памяти - взаимосвязи и взаимовлияния музыкального и танцевального искусства;

- изучение терминологии танцевальных движений;

- освоение хореографических поз, позиций, движений.

Третий этап (6-7 классы) – творческое осмысление основ танцевального искусства и творческой деятельности личности. Задачи третьего этапа:

- взаимосвязь упражнений у станка, экзерсиса на середине зала, allegro и пальцевой техники (экзерсис на пуантах);

- повторяемость движений и их усложнение в комбинированных заданиях как фактор, способствующий развитию музыкально - пластического чувства танца.

Четвертый этап (8-9 классы) – влияние танца на формирование общей культуры и творческой деятельности личности. Цель этого этапа:

- дальнейшее развитие технического мастерства и сценической отделки пройденного материала;

- активизация всего комплекса эмоциональных и других свойств личности, дающего возможность полнее и глубже раскрыть себя и свои творческие возможности.

На основе предложенной деятельности, учащиеся осваивают следующее:

- структуру урока классического танца;
- методику исполнения танцевальных движений;
- влияние экзерсиса на костно-мышечный аппарат;
- методику постановки танцевальных этюдов на основе изученных движений.

В пред профильных классах идет подготовка к поступлению в средне-специальные и высшие учебные заведения.

Программа предусматривает максимальный объем материала, который может быть использован педагогом с учетом в каждом конкретном случае состава класса, физических данных и возможностей учащихся. Педагог может по своему усмотрению перенести изучение в следующий класс или исключить движения основной программы, прохождение которых является недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. Возможны некоторые изменения порядка прохождения материала. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс. Форма занятий – групповая. Наполняемость группы – 8-12 учащихся.

Желательно чтобы состав класса был постоянный, т.к. программа должна изучаться в строгой последовательности. Но если группа пополняется новыми учениками, педагогу необходимо корректировать темп прохождения программы, чтобы подтянуть вновь прибывших учащихся, но и не снизить интерес у учеников прошедших уже данный материал.

Таблица 2

Распределение учебных часов по классам

Класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кол-во часов в неделю	4	4	5	4	4	4	4	4	4
Кол-во часов в год	148	148	185	148	148	148	148	148	148

Основная цель программы – овладение навыками технического исполнения движений и комбинаций классического танца с учетом природных возможностей и способностей учащихся.

В практическую часть программы не включены движения, требующие высокой профессиональной техники исполнения. Наиболее сложные движения изучаются факультативно (по усмотрению педагога).

Данная программа по классическому танцу определяет основной подход к предмету в условиях хореографического отделения школы искусств, объем и распределение материала на каждом году обучения разбито по полугодиям. (Приложение №1) Педагог самостоятельно распределяет часы по темам в пределах установленного времени.

Таблица 3

Учебно-тематический план по основным разделам программы

Наименование разделов	Год обучения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Количество часов								
Экзерсис у станка	33	39	100	58	58	61	59	59	62
Экзерсис на середине зала	78	72	38	32	32	30	28	28	42
Allegro	-	-	8	18	18	12	12	12	26
Экзерсис на пальцах	-	-	-	8	8	8	12	12	18
Всего часов	111	111	148	111	111	111	111	111	148

В учебно-тематическом плане перечислены изучаемые разделы и темы: упражнения у станка, упражнения на середине зала, партерная гимнастика, коррекционные упражнения, игроритмика, музыкально-подвижные игры, танцевальная импровизация, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж. Разработанный учебно-тематический план представлен в Таблице 4.

Учебно-тематический план для 1 года обучения

№	Перечень разделов, тем	Количество часов
1	Упражнения у станка	33
2	Упражнения на середине зала	35
3	Партерная гимнастика. Коррекционные упражнения	43
4	Игроритмика.	11
5	Музыкально-подвижные игры	9
6	Танцевальная импровизация	7
7	дыхательная гимнастика	4
8	Пальчиковая гимнастика	4
9	Игровой самомассаж	2
	ИТОГО:	148

В разделе содержание программы указываются наименования разделов (тем), наименование теоретических и практических тем и их содержание. Содержание программы представлено в Таблице 6.

Методическое обеспечение программы

Основная форма ведения предмета: практическое занятие. Каждый урок классического танца опирается на закономерности его развития и строится по принципу от простого к сложному, от малого к большому.

Урок рассчитан на два академических часа. На первом году обучения большая часть времени отводится упражнениям в *par terre*, пока не укрепится мышечная система и опорно-двигательный аппарат. Тем самым снимается лишняя нагрузка на позвоночник.

Основная задача первых лет обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений, закладывается аккуратность исполнения, воспитывается дисциплина, внимание.

Требования к знаниям и умениям учащихся

Овладение определенным кругом знаний и навыков содействует развитию художественного вкуса учащихся, что представляет одну из

существенных задач эстетического воспитания. Занятия по танцу и коллективные выступления с танцами перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества. На занятиях детям прививаются навыки культурного поведения. Занятия по танцу способствуют физическому развитию учащихся, укрепляет их организм и положительно сказываются на осанке и культуре движений.

Проверка танцевальных умений и навыков учащихся отслеживаются педагогом:

на каждом уроке;

на контрольных уроках, проводимых раз в полугодие;

на переводных экзаменах в 2, 4, 6, 8 - м классах;

на государственном экзамене в 9-м классе.

После 9-го класса выдается свидетельство об окончании основного курса.

В младших классах на контрольном занятии учащиеся должны продемонстрировать овладение навыками правильной постановки корпуса, точных позиций рук и ног, иметь навык выворотного положения ног; слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов.

Знать:

позиции ног и рук, группировки пальцев классического танца;

preparation (открывание рук из подготовительного положения через первую позицию во вторую и закрывание рук со второй в подготовительную позицию);

различные preparations к различным упражнениям;

методику исполнения движений у станка в «чистом виде», первоначально лицом к станку.

В средних классах учащиеся должны продемонстрировать грамотное исполнение основных движений экзерсиса у палки и на середине, в разделе прыжков, осмысленное, выразительное, хорошо скоординированное

исполнение простейших учебных форм комбинаций; умение «держаться» точку при вращениях.

В выпускном классе учащиеся должны:

знать терминологию классического танца на французском языке, принятую во всем танцевальном мире;

знать весь объем учебной программы, все правила выполнения пройденных движений и приемов;

владеть своим телом, уметь без затруднения, достаточно активно, точно, устойчиво, гибко и мягко выполнять всевозможные учебные задания при любом их видоизменении;

обладать хорошо развитым вниманием, отличной музыкальной и хореографической памятью; развитым чувством ритма, эмоциональностью восприятия музыки, живым и ясным творческим воображением, хорошим исполнительским вкусом.

Межпредметные связи

Классический танец неразрывно связан с музыкой. Поэтому изучение музыкальной грамоты и умение учащихся играть на любом музыкальном инструменте, помогает учащимся понимать музыку, учит слушать ее в целом – ее ритм, тему и верно проникаться интонациями музыкальной темы, не говоря уже о развитии слуха, знаний и вкуса. Учащиеся, обладая определенными навыками в классическом тренаже, могут углубленно и без вреда для мышечной системы и опорно-двигательного аппарата осваивать специфику народно-сценического танца, а также другие дисциплины. Предмет историко-бытовой танец можно изучать в 6-м классе, когда уже пройдены основы классического танца, хорошо усвоены позы *epaulement*, наработана координация движений и сила стопы.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной задачей классического танца является качественное обучение учащихся, которое зависит не только от

высокопрофессионального преподавательского состава, правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий:

- наличие учебных классов (не менее двух).
- оборудование классов: станки, зеркала, палубный пол или специальное напольное покрытие (танцевальный линолеум), кондиционеры, раздевалки (не менее двух), комната для преподавателей.

Техническое оснащение: магнитофоны, фортепиано, CD - проигрыватель, видеоманитфон, видеокамера.

Сценическая площадка для репетиций.

Оформление концертных номеров:

- изготовление костюмов в соответствии с репертуаром;
- обувь для сцены и для занятий (балетки, пуанты);
- бутафория;
- оформление сцены (в соответствии с тематикой выступления).
- музыкальное оформление номеров:
- накопление нотного материала;
- накопление музыкального материала на носителях: CD-дисках, мини-дисках, флеш-картах.

Формирование учебного процесса и сценического материала на видеопленке и фотопленке, а также на цифровых носителях.

При выборе здоровьесберегающих технологий учитывались условия дополнительного образовательного учреждения, в которых проходят занятия, организация здоровьесберегающей среды, содержание образовательных программ, утвержденных в учреждении, продолжительность проведения занятий, возрастные особенности и показатели здоровья детей.

Урок обучения классическому танцу для 1-2 классов имеет свою четко сформированную структуру. Он обязательно должен в себя включать: поклон приветствие, разминочную часть на середине или в

кругу, основную часть у станка и на середине, партерную часть с элементами растяжки и корригирующими упражнениями, рефлексию и поклон.

Концертмейстер, совместно с педагогом, подбирает музыкальное сопровождение, соответствующее основным и образным движениям, танцевальным элементам, которые выполняются детьми на занятии, которое позволяет не только в интересной форме познакомить детей с

основными музыкально-ритмическими понятиями, но и может использоваться как коррекционная технология музыкального воздействия в качестве вспомогательного средства для снятия напряжения или повышения эмоционального настроения.

Постановка корпуса является одной из первоочередных задач педагога классического танца. От этого будет зависеть очень многое в дальнейшем процессе обучения. В настоящее время существуют разные подходы к вопросу о том, с чего начать постановку корпуса у маленьких детей – у палки или на середине зала. Один из старейших педагогов младших классов Академии хореографии им. А.Я. Вагановой В.Мэй советовала начать ставить корпус детям на середине зала. Она писала, в частности, о том, что перед тем, как начать вырабатывать у маленьких детей выворотность, следует начать с «постановки мышц тела». Ребенок, десяти лет, на первых порах не может сосредоточиться на нескольких задачах одновременно, а шестилетний тем более способен выполнить только одно задание или следить за одной частью тела. В младшем школьном возрасте не целесообразно ставить детей в выворотные позиции ног. Из-за слабости мышц и связок голеностопа может опуститься продольный свод стопы, что приведет к приобретенному плоскостопию. Необходимо сокращение статической нагрузки для малышей (так как максимальная нагрузка на стопу происходит именно в статике, что может привести к преждевременному "старению" стопы). Если не требовать абсолютной выворотности сразу, то внимание ребенка будет полностью

отдано усвоению правильной осанки и, по мере укрепления мышц тела, которое уже сможет себя держать и не будет давить на ноги, можно уже будет начать разворачивать ноги до необходимой выворотности.

Упражнения партерной гимнастики содействуют воспитанию стереотипа правильного положения осанки. Упражнения партерной

гимнастики для профилактики плоскостопия направлены на укрепление и повышение общей и силовой выносливости мышц и связочного аппарата,

поддерживающих свод стопы, а также на исправление деформации стоп.

На уроках для детей младшего школьного возраста присутствует игровая ситуация, вызывающая у детей определенную мотивацию, происходит побуждение детей к вариативным самостоятельным действиям, развивается способность применять усвоенные навыки. Игровые приемы позволяют создать и сохранить интерес у детей, ввести в разные виды хореографической деятельности, подготовить детей к восприятию различных хореографических направлений.

Основная задача первого года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений.

Распределение разделов и тем представлено в (Таблице 5).

Таблица 5

1-й класс.
I полугодие

Раздел	Тема	Музыкальный размер	Кол-во часов
Упражнения у станка	1. Первая позиция ног; первая прямая (VI) позиция. 2. Постановка корпуса у станка. 3. Постановка корпуса - подтянутые мышцы живота. 4. Постановка спины в	4/4; $\frac{3}{4}$ (положение сохраняется 8-16 тактов)	16

	<p>поясничном отделе.</p> <p>5. Положение рук на станке лицом к палке.</p> <p>6. Позиции рук – подготовительная, I (не держась за станок); I, III. – вначале изучаются на середине зала.</p> <p>7. Понятия: «опорная» и «работающая» нога.</p> <p>8. Demi – plie по I позиции.</p> <p>9. Battement tendu в сторону из I свободной позиции.</p> <p>10. Releve на полупальцы по VI позиции.</p>	<p>4/4(2 такта на каждую позицию); $\frac{3}{4}$; 6/8.</p> <p>2 такта по 4/4 плавно, певуче. На 4 такта по 4/4.</p> <p>На 2 такта по 4/4.</p>	
Упражнения на середине зала	<p>1. VI позиция ног.</p> <p>2. I позиция ног (свободная).</p> <p>3. Группировка пальцев кисти рук в классическом танце.</p> <p>4. Позиции рук – подготовительное положение, I, III.</p> <p>5. Постановка головы.</p> <p>6. Постановка натянутых ног в коленях на всей стопе.</p> <p>7. Постановка спины в поясничном отделе.</p> <p>8. Постановка корпуса - подтянутые мышцы живота.</p> <p>9. Постановка натянутых ног в коленях на полупальцах.</p> <p>10. Demi-plie по VI позиции.</p> <p>11. Demi-plie по I позиции.</p>	4/4, 3/4 и 6/8.	16
Упражнения на середине зала в par terre.	<p><i>Все движения исполняются лежа, как на спине, так и на животе.</i></p> <p>1. Упражнение, способствующее развитию подъема.</p> <p>2. Позиции ног: I, II.</p> <p>3. Прямые линии стоп.</p> <p>4. Развитие подвижности ног в тазобедренных суставах.</p> <p>5. Воспитание балетной линии ног по I позиции.</p> <p>6. Воспитание балетной линии ног</p>		23

	по II позиции. 7. Упражнения для развития элементарной координации движений (голова, руки). 8. Развитие выворотности в тазобедренных суставах.		
--	--	--	--

II полугодие

Упражнения у станка	Вторая позиция ног. 2. Demi-plie по II позиции. 3. Battement tendu в сторону из I свободной позиции. 4. Положение ноги на sou-de-pied по VI позиции. 5. Battements tendus с demi-plie 6. Releve на полупальцы.	4/4; $\frac{3}{4}$ (положение сохраняется 8-16 тактов) На 4 такта по 4/4. На 2 такта по 4/4. 2 такта по 4/4 плавно, певуче.	17
Упражнения на середине зала	1. Позиции ног: I, II. 2. Подготовительное положение рук. 3. Первая позиция рук. 4. Третья позиция рук. 6. Развитие и укрепление отводящих и приводящих мышц бедра. 7. Passe. 8. Развитие шага в сторону.		19
Упражнения на середине зала в par terre.	1. Усложненный вариант развития координации. 2. Тренировка мышц живота. 3. Тренировка портняжной и нежной мышц. 4. Развитие выворотности. 5. Развертывание ноги в сторону (developpe a la second). 6. Упражнение для поясницы, ног и port de bras (наклоны в сторону). 7. Passe одной и двумя ногами. 8. Круговые движения корпусом. 9. Releve lent вперед и назад. 10. Battements de cote (в сторону). 11. Развитие подвижности в		20

	тазобедренных суставах.		
--	-------------------------	--	--

2-й класс

Продолжается выработка профессиональных физических данных, а также проработка и закрепление упражнений первого класса и добавляются более сложные.

Раздел	Тема	Музыкальный размер	Кол-во часов
Упражнения у станка	1. Позиции ног: I, II, III. 2. Постановка корпуса у станка. 3. Положение рук на станке лицом к палке. 4. Позиции рук – подготовительная, I (не держась за станок); I, III. – вначале изучаются на середине зала. 5. Понятия: «опорная» и «работающая» нога. 6. Demi – plie по I, II, III, позициям. 7. Battement tendu в сторону и вперед из I свободной позиции. 8. Battement tendu с demi-plie из I п. 9. Battement tendu jete из I п. в сторону, вперед. 10. Положение ноги на sur le cou-de-pied по VI позиции, стоя на прямой опорной ноге и на plie. 11. Положение ноги на passe, стоя на прямой опорной ноге и на plie. 12. Releve на полупальцы в I позиции.	4/4; $\frac{3}{4}$ (положение сохраняется 8-16 тактов) 4/4(2 такта на каждую позицию); $\frac{3}{4}$; 6/8. 2 такта по 4/4 плавно, певуче. На 4 такта по 4/4. На 2 такта по 4/4.	39
Упражнения на середине зала	1. Позиции ног: I, II, III. 2. Подготовительное положение рук. 3. Первая позиция рук. 4. Третья позиция рук. 5. Вторая позиция рук. 6. Переводы рук из позиции в позицию. 7. 7. Passe.		19

	8. Demi – plie по I, II, III, позициям. 9. Battement tendu в сторону и вперед из VI и I свободной позиции.		
Упражнения на середине зала в par terre.	1. Passe en l’air en dehors. 2. Passe en l’air en dedans. 3. Battements en avant с подниманием корпуса. 4. Battements en arriere с подниманием корпуса. 5. Battements de cote с подниманием корпуса. 6. Rond de jambe (круг вытянутой ногой).		20

2.3. Выявление динамики улучшения природных данных и уровня здоровья детей младшего школьного возраста

Следующим этапом опытно-экспериментального исследования является этап диагностики изменения природных данных у учащихся.

Диагностическая методика №1.

Для диагностики продольного свода стопы, также как и на констатирующем этапе, применяется методика В.А. Яралова-Яраленда.

Результаты:

I – 16 (94%) имеют нормальную стопу, без отклонений ;

II – 1 (6%) имеют вторую стадию плоскостопия.

По результатам контрольного этапа можно утверждать, что используя специальные упражнения, укрепилась мышца и связки стоп. В стопе 26 мелких косточек. И если произошли кардинальные изменения, то исправить уже ничего нельзя. Например: опустилась ладьевидная кость, к которой прикрепляется заднеберцовое мышечное сухожилие, поддерживающее свод стопы. Визуально это можно увидеть, как: вылезла кость с внутренней стороны.

Положительную динамику в укреплении свода стопы можно увидеть на рисунке 6.

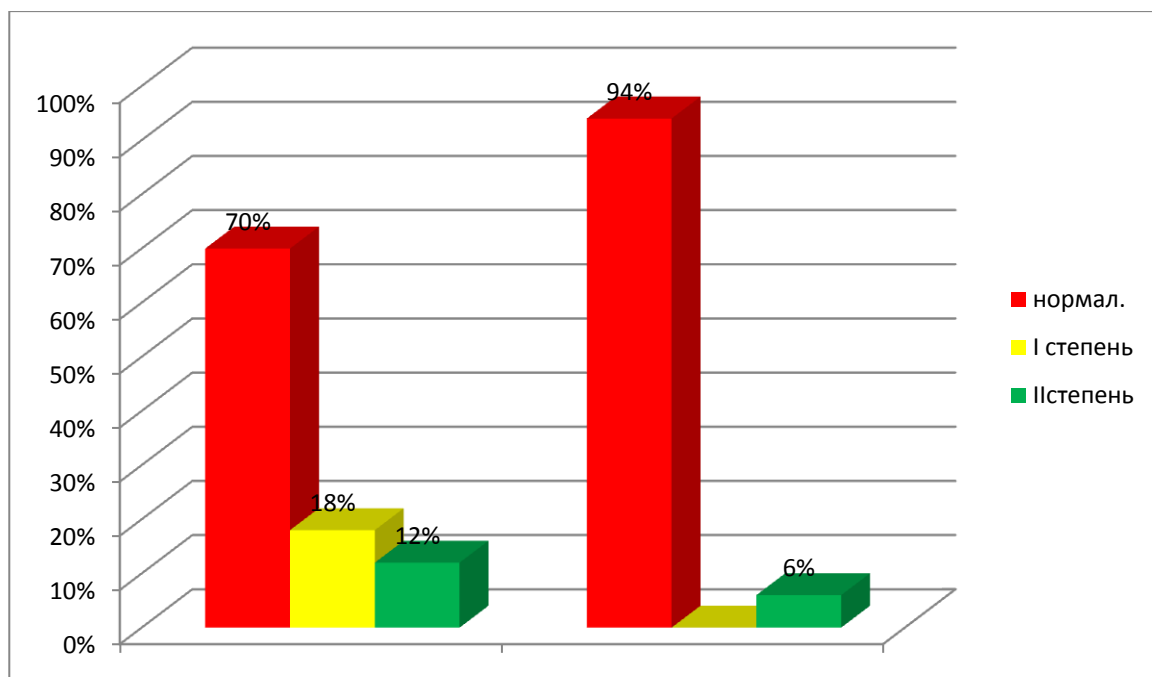


Рисунок 6 – динамика укрепления свода стопы.

Диагностика №2. Определение природных данных учащихся (визуально).

Оценка природных данных проводится по критериям описанным в параграфе 2.1.

Результаты о природных данных учащихся сведены в (Таблицу 6).

Таблица 6

Результаты о природных данных учащихся

№	Ф.И.	Внешний вид, фактура	Подъем	Выворотность в тазобедренном суставе	Наклон вперед	Прогиб назад	Шаг в сторону	прыжок
1.	101	II	I	I	I	I	130 ⁰	I
2.	102	I	I	I	II	I	120 ⁰	I
3.	103	I	I	II	I	I	160 ⁰	I
4.	104	I	I	I	I	I	170 ⁰	I
5.	105	I	I	II	I	I	160 ⁰	I
6.	106	I	I	I	I	I	170 ⁰	I
7.	107	I	II	I	II	II	110 ⁰	I

8.	108	I	I	I	I	I	170 ⁰	I
9.	109	I	I	I	I	I	170 ⁰	I
10.	110	II	I	I	I	I	170 ⁰	I
11.	111	I	I	I	I	I	180 ⁰	I
12.	112	II	I	I	I	I+	180 ⁰	II
13.	113	II	I	I	I	II	160 ⁰	I
14.	114	I	I	I	I	I+	120 ⁰	I
15.	115	I	I	I	III	II	130 ⁰	II
16.	116	I X ног	I	I	I	I	100 ⁰	I
17.	117	I	I	I	I	I	140 ⁰	I

Результаты контрольного среза:

1. Внешний вид: I – 13 человек (76%)

II – 4 (24%).

2. Подъем: I – 16 (94%)

II - 1 (6%).

3. Выворотность в тазобедренном суставе: I – 15 (88%);

II - 1 (6%).

4. Наклон вперед: I – 15 (88%);

II - 1 (6%);

III – 1 (6%).

5. Прогиб назад: I – 14 (82%);

II - 3 (18%).

6. Средний уровень подъема ноги в сторону - 152⁰.

7. Прыжок: I - 15 (88%);

II - 2(12%).

Сравнение результатов констатирующего и контрольных этапов фиксирует устойчивый рост всех показателей природных данных учащихся.

1. Изменились пропорции тела, изгибы позвоночника – ушел сильно выраженный лордоз под действием вытягивающих упражнений, укрепились мышцы корсета. Изменение результатов в % показано на рисунке 7.

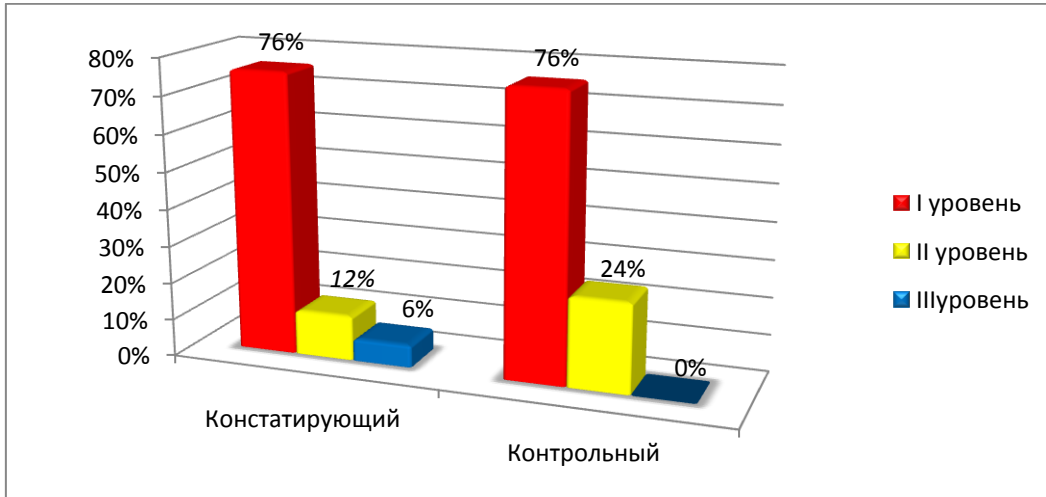


Рисунок 7 - Внешний вид

2. Улучшение подъема по первому уровню – 23%. Сравнительная характеристика изменения уровней подъема показана на рисунке 8.

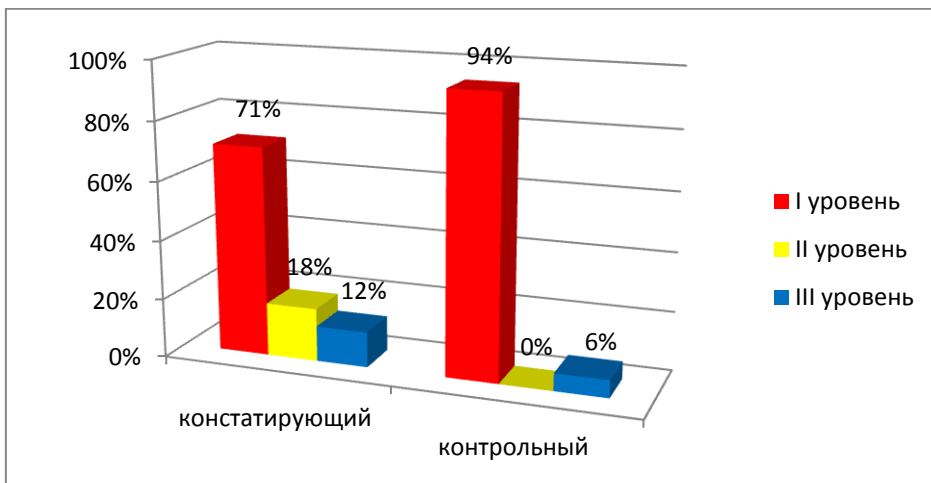


Рисунок 8 - Сравнительная характеристика изменения уровней подъема

3. Улучшение выворотности в тазобедренном суставе по первому уровню – 12%. Сравнительная характеристика выворотности в тазобедренном суставе показана на рисунке 9.

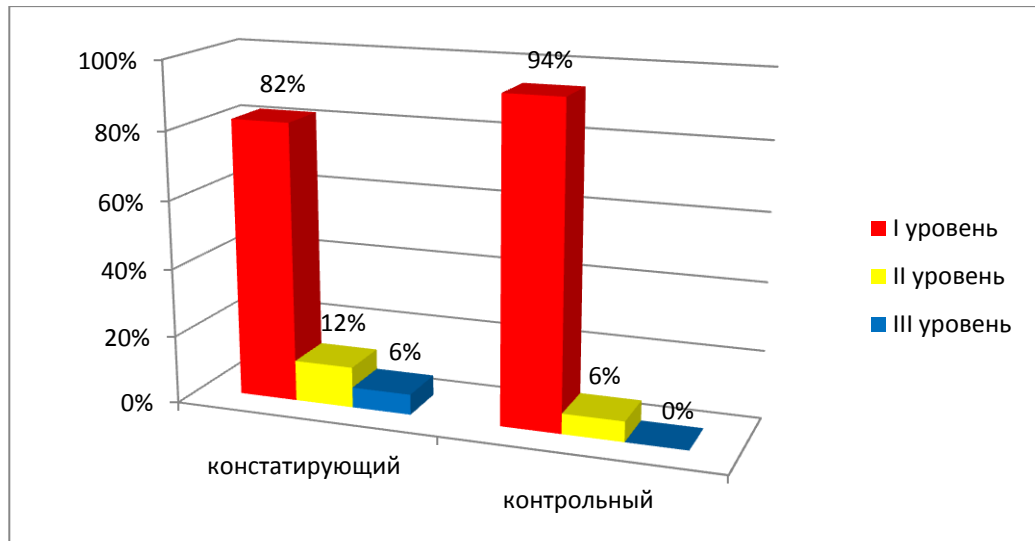


Рисунок 9 - Сравнительная характеристика выворотности в тазобедренном суставе

4. Улучшение наклона вперед к ногам по первому уровню – 23%. Сравнительная характеристика выворотности в тазобедренном суставе показана на рисунке 10.

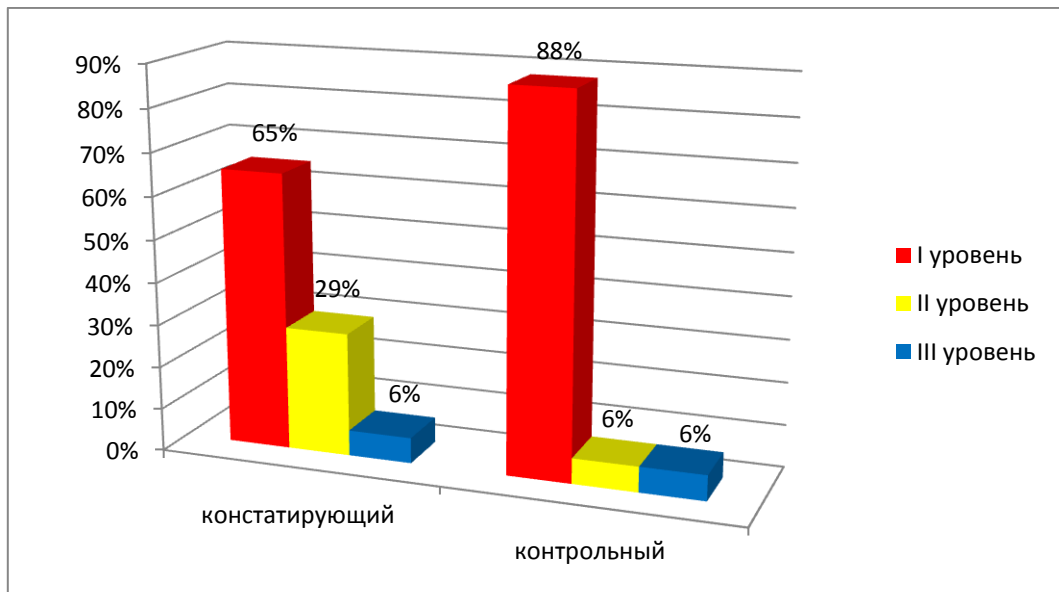


Рисунок 10 - Сравнительная характеристика наклона вперед к ногам

5. Улучшение прогиба назад по первому уровню – 11%. Сравнительная характеристика прогиба назад показана на рисунке 11.

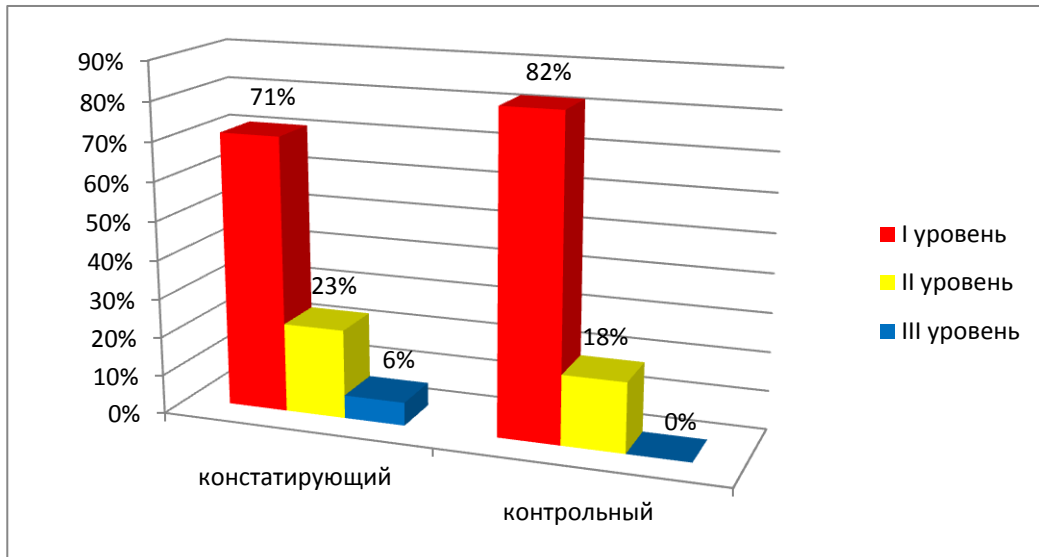


Рисунок 11 - Сравнительная характеристика прогиба назад

6. Улучшение уровня подъема ноги в сторону – 24%. Сравнительная характеристика уровня подъема ноги в сторону в градусах показана на рисунке 12.

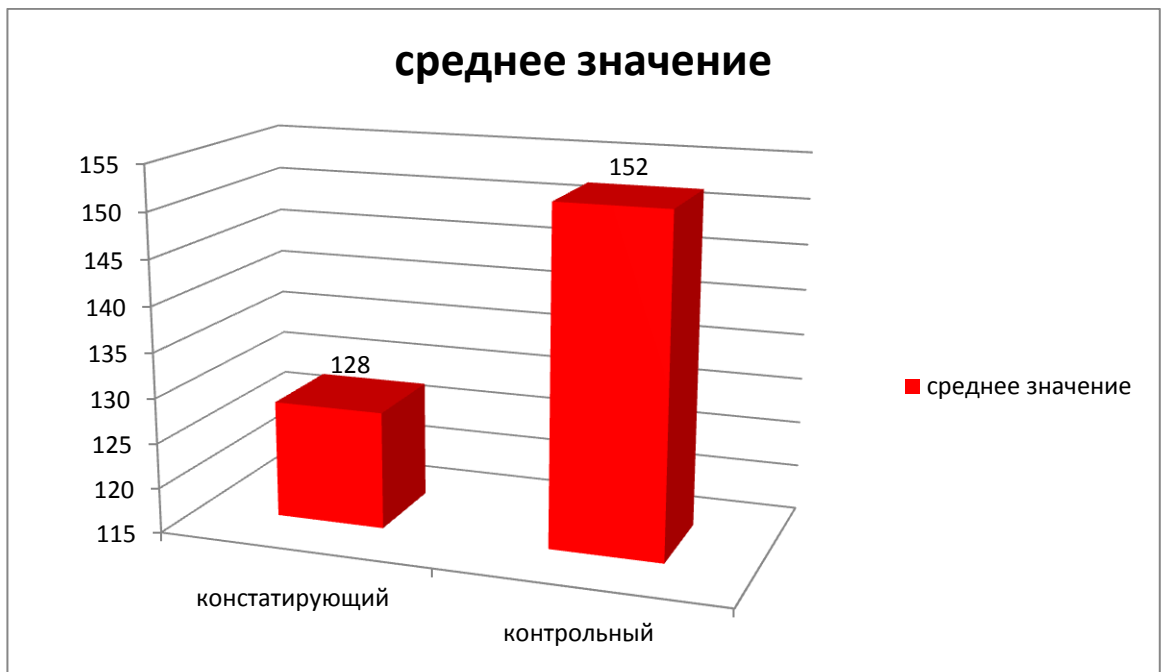


Рисунок 12 - Сравнительная характеристика уровня подъема ноги в сторону в градусах.

6. Улучшение высоты прыжка по первому уровню – 29%. Сравнительная характеристика уровня высоты прыжка показана на рисунке 13.

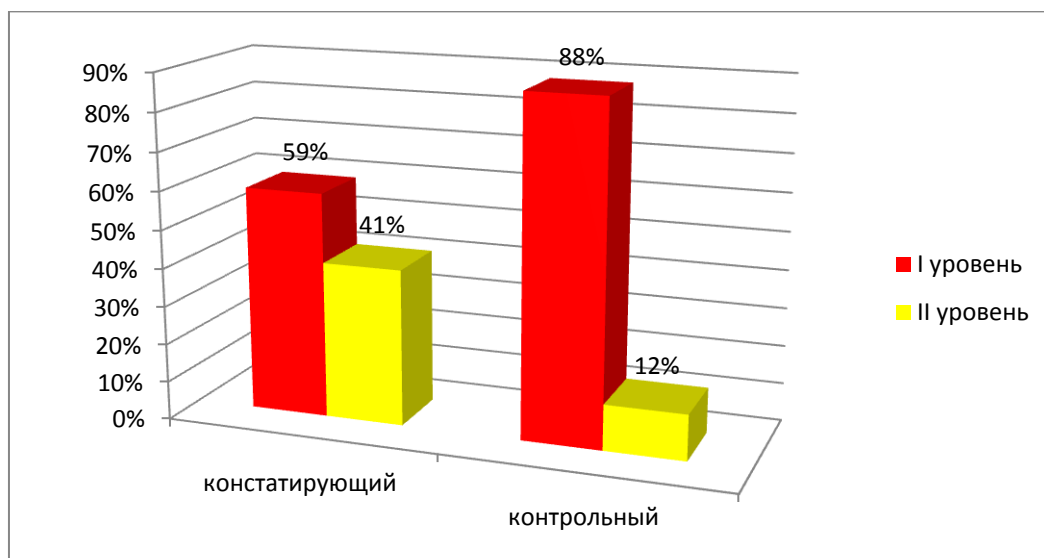


Рисунок 13 - Сравнительная характеристика уровня высоты прыжка

Диагностика выявления уровня здоровья детей младшего школьного возраста.

Цель – доказать зависимость уровня здоровья детей от использования здоровьесберегающих технологий в обучении хореографическим дисциплинам в учреждениях дополнительного образования.

Для оценки и анализа уровня здоровья детей школьного возраста использовались те же показатели здоровья: уровень физической работоспособности функционального состояния организма, «уровень эмоционального благополучия» и уровень тревожности ребенка. Для обоснования выделенных показателей нами были использованы те же 3 методики, что и на констатирующем этапе. Задачи контрольного эксперимента:

- уровень физической работоспособности;
- уровень эмоционального благополучия;
- уровень тревожности.

В ходе контрольного эксперимента были использованы следующие методики:

- тест PWC170 по методике Л.А. Абросимовой;
- диагностика эмоционального благополучия по Т.В Воробьевой;
- проективный тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена.

Диагностическая методика №3. Тест PWC170 по методике Л.А. Абросимовой.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить следующие уровни физической работоспособности детей:

- 7 (41%) детей имеют высокий уровень физической работоспособности;
- 9 (53%) детей имеют средний уровень,
- 1 (6%) детей – низкий уровень.

Сравнительная характеристика результатов данной методики в процентном соотношении представлено графически на рисунке 14.

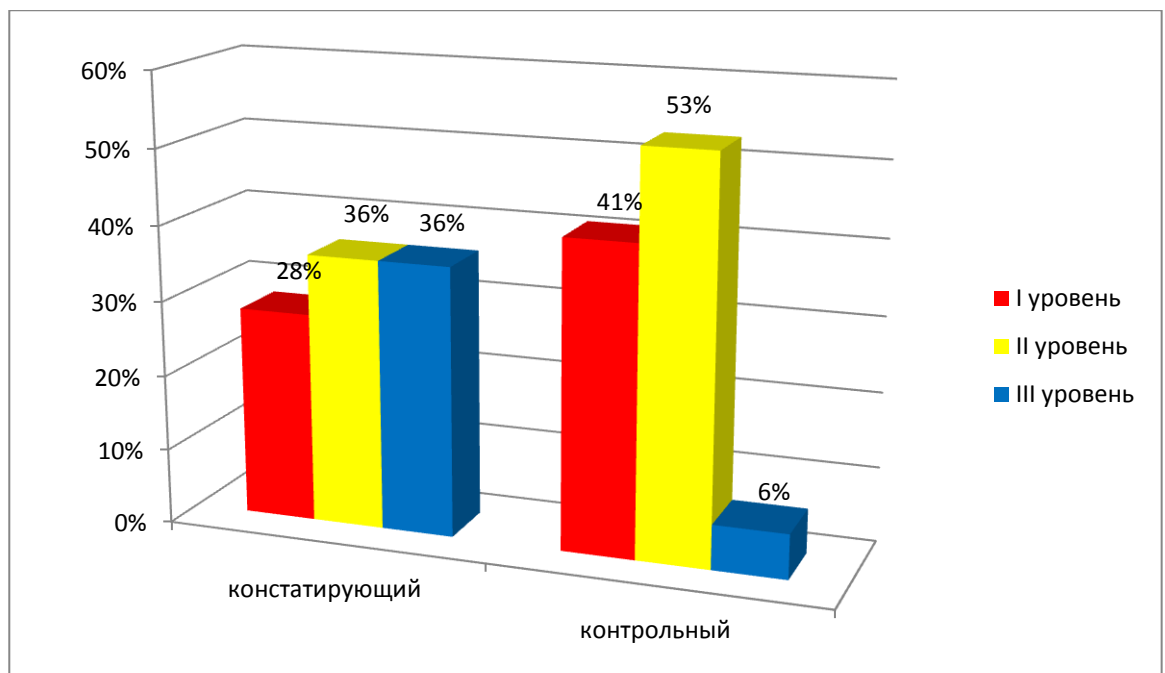


Рисунок 14 - Сравнительная характеристика уровня физической работоспособности

Диагностика №4. Диагностика эмоционального благополучия по Т.В. Воробьевой (адаптированная).

Результаты фиксируются.

Сравнительная характеристика результатов данной методики в процентном соотношении представлено графически на рисунке 15.

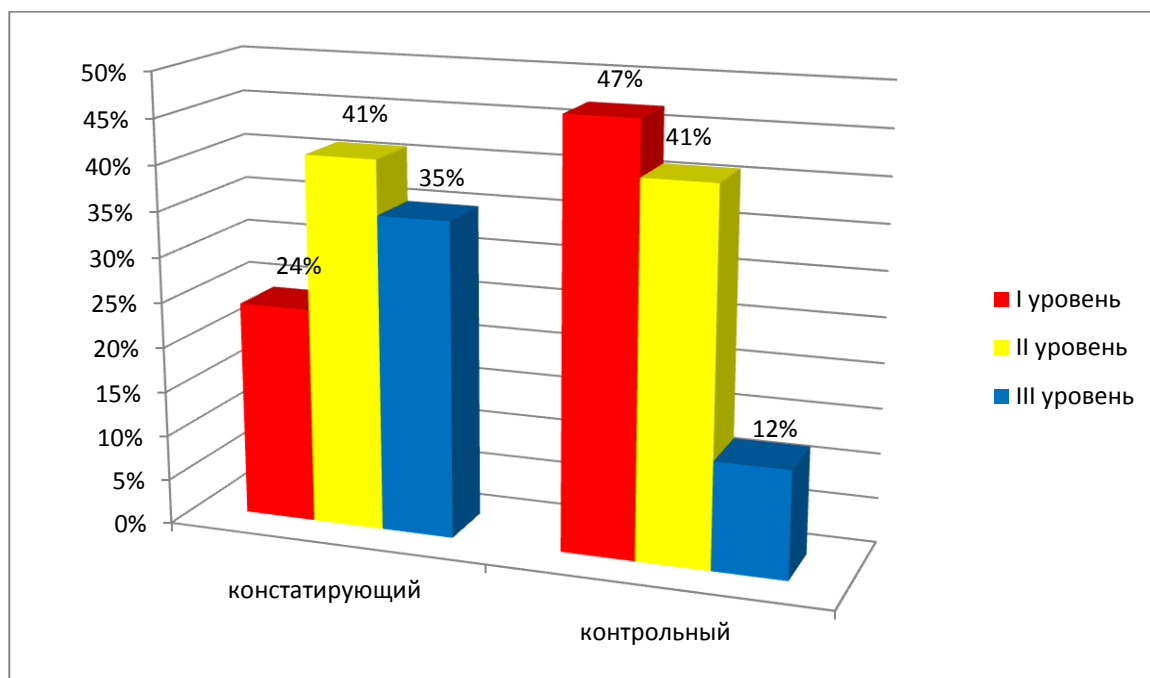


Рисунок 15 - Сравнительная характеристика результатов эмоционального благополучия в процентном соотношении

Анализ результатов показал следующие данные:

- у 8 (47%) детей психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-благополучное;
- у 7 (41%) детей психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-нейтральное;
- у 2 (12%) из детей психо-эмоциональное состояние оценено как эмоционально-неблагополучное.

Необходимо учитывать, что на объективность результатов могло повлиять психологическое состояние ребенка после общеобразовательной школы.

Диагностическая методика №5. Проективный тест тревожности В. Амена, М. Дорки, Р. Тэммла.

Результаты фиксируются.

Полученные результаты были изучены и проанализированы, что позволило выделить:

- у 9 (53%) детей наблюдается низкий уровень тревожности;
- у 7 (41%) детей наблюдается средний уровень тревожности;
- у 1 (6%) ребенка наблюдался высокий уровень тревожности.

Сравнительная характеристика результатов данной методики в процентном соотношении представлено графически на рисунке 16.

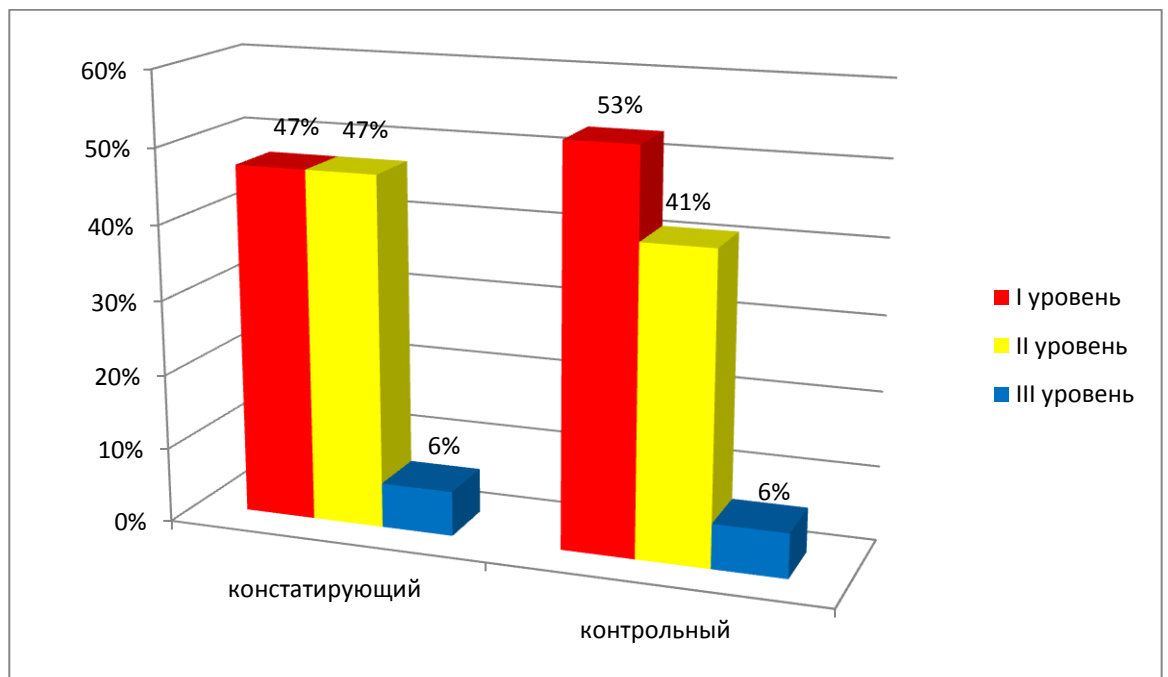


Рисунок 16 - Сравнительная характеристика результатов проективного теста тревожности в процентном соотношении.

Таким образом, результаты контрольных срезов по выбранным диагностикам показали, что здоровье сберегающие технологии, используемые в процессе обучения хореографии детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования положительно влияют на уровень их здоровья.

Выводы по второй главе

Во второй главе диссертации был раскрыт общий замысел, ход и результаты экспериментальной работы. Опытно-экспериментальная работа проходила в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Констатирующий эксперимент был направлен на диагностику состояния продольного свода стопы и природных данных учащихся, а также на выявление уровня здоровья 17 детей в возрасте: на констатирующем этапе 6-7-летнего возраста; на контрольном этапе – 7-8 летнего возраста. Для выявления уровня здоровья детей младшего школьного возраста, были выделены такие показатели, как уровень физической работоспособности; уровень эмоционального благополучия и уровень тревожности.

Анализ результатов показал у детей младшего школьного возраста средний уровень здоровья. Для нас важно здоровье каждого ребенка. Если на уроках хореографии есть возможность поднять этот уровень, то нужно использовать любую возможность в своей педагогической деятельности.

С учетом результатов диагностического исследования был проведен формирующий эксперимент, цель которого – разработать и апробировать программу классический танец для 1-2-х классов с использованием здоровьесберегающих технологий. Была откорректирована программа «Классический танец» с применением здоровьесберегающих технологий по следующим направлениям: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Полученные результаты контрольного среза доказали положительное влияние здоровьесберегающих технологий, используемых в процессе обучения хореографии детей младшего школьного возраста в учреждениях дополнительного образования, на уровень их здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Опыт системы дополнительного образования уникален. Учреждения данного типа имеют огромные потенциальные возможности в развитии личности ребенка.

Магистерская диссертация была направлена на хореографическое образование детей младшего школьного возраста посредством применения здоровьесберегающих технологий в учреждениях дополнительного образования.

Цель первой главы данного исследования – анализ системы обучения детей хореографии, а также основных понятий исследования, таких как: «хореографическое образование», «обучение хореографии», «здоровьесберегающие технологии» и «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий», «физические данные учащихся»; выявить основные направления и особенности обучения классическому танцу детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования.

В процессе исследования были уточнены некоторые понятия, важные для нашего исследования. Под «здоровьесберегающими технологиями ДО» понимаем направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, положительно влияющих на его здоровье и способствующих развитию у них культуры здоровья.

А под хореографическим образованием детей младшего школьного возраста посредством здоровьесберегающих технологий – процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности) при обучении их хореографии.

Выявлена необходимость улучшения физических данных учащихся на начальном этапе обучения. Это будет способствовать сохранению и

укреплению здоровья ребенка. А также не будет вызывать больших трудностей при освоение элементов и движений экзерсиса классического танца в выворотных, неестественных позициях. Следовательно, можно будет ожидать в дальнейшем успешного прохождения всей программы классического танца и других предметов, предусмотренных в рабочем учебном плане в учреждениях дополнительного образования.

Теоретико-методической основой развития физических (специальных) данных для хореографии и сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста, является соединение личностно-ориентированного подхода со здоровьесберегающими технологиями, применяемые в программе «Классический танец» для 1-2х классов.

Спроектирована и адаптирована Типовая программа по «классическому танцу» для 1-2 классов для хореографических отделений школ искусств.

Программа по классическому танцу должна соответствовать принципу обеспечения преемственности образовательных программ, которая давала бы возможность выстраивать поэтапный долгосрочный индивидуальный образовательный маршрут, находящий свое органичное продолжение в системе профессионального образования.

Проведенная опытно-экспериментальная работа подтверждает, что реализация здоровьесберегающих технологий способствует достижению более высоких качественных результатов в обучении классическому танцу и улучшению здоровья младших школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева, Л.Н. Двигаться и думать [Текст] / Л.Н. Алексеева. – М. : 2000 – 37 с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. – М. : Просвещение, 2000 – 458 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики [Текст] / Г.Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Наука, 1998 – С. 49–60.
4. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход [Текст] /Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2005 – № 2 – С. 21–28.
5. Бабанский, Ю.К. Оптимизация процесса обучения [Текст] Ю.К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1997 – 103 с.
6. Базарный, В. Ф. Методология оздоровления детей и подростков [Текст] / В.Ф. Базарный. – М. : 1996 – 162 с.
7. Баранов, А.А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательном учреждении [Текст] / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008 – 424 с.
8. Барков, В.А. Педагогическая помощь детям средствами физической культуры [Текст] / В.А. Барков, А.М. Полещук, Д.В. Тихон // Физическая культура и спорт. – 2002 – № 3 – С. 28–36.
9. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии [Текст] / Т.К. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000 – 266 с.
10. Безруких, М.М. и др. БЗ9 Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Издательский центр «Академия», 2003 — 416 с.)

11. Богаткова, Л.Н. Танцы разных народов [Текст] / Л.Н. Богаткова. – М.: Молодая гвардия, 1998 – 354 с.
12. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М. : Наука, 1986 – 323 с.
13. Блок, Л.Д. Классический танец: История и современность [Текст] / Л.Д. Блок. – М. : Искусство, 1999 – 556 с.
14. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / А.И. Буренина. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000 – 220 с.
15. Ваганова, А.Я Основы классического танца [Текст] / А.Я. Ваганова. – М.: Лань, 2001 – 158 с.
16. Васильева, Т.И. Тем, кто хочет учиться балету: правила приема в балетную школу и методика обучения классическому танцу [Текст] / Т.И. Васильева. – М. : ГИТИС, 1994 – 158 с.
17. Веракса, Н.Е. Проектная деятельность дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – М.: Мозаика-синтез, 2008 – 108 с.
18. Воронова А.Е. Логоритмика в речевых группах ДООУ для детей 4-7 лет: методическое пособие [Текст] / А.Е. Воронова. – М. : ТЦ Сфера, 2006 – 144 с.
19. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика [Текст] / Г.А. Волкова. – М.: Владос, 2002 – 272 с.
20. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте [Текст] / Л.С. Выготский. – М. : Просвещение, 1991 – 93 с.
21. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С.Выготский. – М. : Педагогика, 1997 – 479 с.
22. Гавришева, Л.Б. Логопедические распевки, музыкальная пальчиковая гимнастика и подвижные игры: в помощь педагогам ДООУ для детей с речевыми нарушениями [Текст] / Л.Б. Гавришева, Н.Б. Нищева. – СПб.: Детство-пресс, 2007 – 32 с.

23. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 4 до 7 лет) [Текст] / А.С. Галанов. – М. : Педагогическое общество России, 2005 – 96 с.

24. Герасимов, К.Е. Основы физической культуры. Методика и организация проведения самостоятельных занятий по физической культуре [Текст] / К.Е. Герасимов. – М. : МГУИЭ, 2006 – 90 с. 25 Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы. — https://primeminister.kz/page/article_item-34

26. Дмитриев, А.А. Оздоровительная направленность обучения как один из важнейших принципов педагогической валеологии. Проблемы педагогической валеологии [Текст] / сб. научн. трудов / под ред. проф. В.В. Колбанова. – СПб.: Учитель, 1997 – С.15–17.

27. Дополнительное образование детей в Республике Казахстан: состояние и перспективы развития Методические рекомендации Астана, 2015

28. Доскин, В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2006 –140 с.

29. Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология [Текст] / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин. – М.: РиоД, 2005 – 501 с.

30. Ермолаева, М.В. Практическая психология детского творчества [Текст] / М.В. Ермолаева. – М.: МППИ, 2001 – 194 с.

31. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии [Текст] / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов. – СПб. : Древо-пресс, 1994 – 78 с.

32. Закон Республики Казахстан «Об образовании». Электронный справочник «Законодательство РК». — Алматы: Юрист, 2004

33. Золотарева, А.В. Дополнительное образование детей: теория и методика социально-педагогической деятельности [Текст] / А.В. Золотарева. – М.: Ярославль, 2004 – 198 с.

34. Ильющенко, В.В. Здоровье и образование: теория, опыт, практика [Текст] / В.В. Ильющенко, Т.А. Берсенева. – М. : Просвещение, 1992 – 27с.
35. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия. Термины и определения [Текст] / В.В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 2001 – 256 с.
36. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей [Текст] / А.К. Колеченко. – СПб. : КАРО, 2002 – 368 с.
37. Колодницкий, Т.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учеб.- метод. пособие для педагогов [Текст] / Т.А. Колодницкий. – М. : Гном-пресс, 2000 – 64 с.
38. Кузнецова, И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] / И.В. Кузнецова. – М. : Радио и связь, 2003 – 224 с.
39. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975 – 304 с.
40. Моргенрет, Д. Структурная танцевальная импровизация [Текст] / Д. Моргенрет. – М.: Просвещение, 2003 – 180 с.
41. Мячин, Ю. «Сон и явь балета» СПб., 2003г.
42. Назарова, А.Г. Игротренинг. Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и школьного возраста [Текст] / А.Г. Назарова. – СПб.: Наука, 2004 – 78 с.
43. Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб. : АКЦИДЕНТ, 1998 – 32 с.
44. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца [Текст] В.М. Пасютинская. – М.: Просвещение, 1995 – 256 с.
45. Поташник М.М. Качество образования: проблемы и технологии управления (в вопросах и ответах) [Текст] / М.М. Поташник. – М.: Педагогическое общество России, 2002 – 352 с.

46. Силкин, П.А. Рекомендации по развитию физических (функциональных) данных обучающихся на подготовительном отделении и в младших классах на основе системы Бориса Князева. - Вестник Академии Русского балета имени А.Я.Вагановой, 2007 №1 (17).

47. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие [Текст] / под. общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005– 224 с.

48. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии

49. Филиппова, С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: монография [Текст] / С.О. Филиппова. – СПб.: Наука, 2002 – 336 с.

50. Хавилер, Джозеф С. ТЕЛО ТАНЦОРА Медицинский взгляд на танцы и тренировки.- Издательство Новое слово, 2004г.

51. Юнина, Е.А. Педагогическая психология: социально-личностное образование: учебно-методическое пособие [Текст] / Е.А. Юнина. – Пермь: ПРИЛИТ, 2004 – 92 с.

52. Старк, А. Танцевальная двигательная терапия [Текст] / А. Старк, К. Хендекс. – Ярославль: Школа, 1994 – 312 с.

53. Страковская, В.Л. Триста подвижных игр для оздоровления детей [Текст] / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994 – 285 с.

54. Усанова, Е.П. Современные подходы к формированию здоровья детей в образовательных учреждениях [Текст] / Е.П. Усанова, Н.Н. Шарова. – М.: 1999 – 99 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Программа по классическому танцу (3-9 классы).