



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

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

Построение и проведение уроков ритмики и танца с детьми младшего школьного
возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01– «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Проверка на объем заимствований
50,24 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«12» сентября 2017 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил (а):
Студент (ка) группы ЗФ-407-118-4-1
Громыко Екатерина Сергеевна

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Клык Клыкova Людмила Алексеевна

Челябинск
2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Исследование состояния проблемы в педагогической и специальной литературе.....	7
1.1. Определение понятия «ритмика».....	7
1.2. Разновидности ритмической гимнастики.....	13
1.3. Музыка на уроках ритмики.....	16
1.4. Урок как основная форма занятий по ритмике, виды уроков	19
Выводы по главе 1.....	33
Глава 2. Построение и проведение уроков ритмики и танца на примере организации системы занятий в студии УНИВЕРСАЛ.....	33
2.1. Задачи, методы и организация исследования.....	34
2.2. Полученные результаты. Описание результатов исследования.....	37
Выводы по главе 2.....	41
Список литературы.....	43
Приложение.....	47

Введение.

ФГОС начального общего образования определил, в том числе, требования и к внеурочной деятельности, которая отныне является обязательной и организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное). Внеурочная деятельность должна, по сути, быть нацеленной на реализацию развивающих и воспитательных задач, а также предоставить определенные возможности для саморазвития обучающихся: реализации и развития их творческих, интеллектуальных и иных способностей, что является одним из важнейших инноваций ФГОС второго поколения. Безусловно, перед школой поставлена сложнейшая задача организации воспитывающей и развивающей среды для обучающихся. Ведь предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, а в достижении метапредметных, и, особенно, личностных результатов (формирование ценностей, нравственных ориентиров, потребностей в саморазвитии, познавательных интересов человека и др.), удельный вес внеурочной деятельности гораздо выше. Каждый обучающийся выбирает тот или иной вид внеурочной деятельности, исходя из своих интересов, мотивов своих и своих родителей - как равноправных участников образовательного процесса.

Важно отметить, что цель внеурочной деятельности – это личностное развитие, реализация индивидуального маршрута воспитания ребенка, однако до сих пор ей придается второстепенное, вспомогательное значение. Основное внимание педагогического коллектива, как правило, направлено на освоение перспективных систем образования, передовых методик обучения, новых предметных курсов, ориентацию на успешное прохождение различных аттестаций. Всё это в условиях неблагоприятного психологического климата, определенной нервозности, искусственной соревновательности и опосредованного педагогического воздействия

влечет серьезные проблемы в развитии личности младших школьников. Повышение зрительной нагрузки, увеличение объемов домашних заданий, прямой запрет на физическую активность в течение рабочего дня, привели к тому, что за последние десять лет в среднем более 60% младших школьников уже имеют функциональные отклонения в состоянии организма, из них 30-40% детей - со стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз).

Часто проявляются нарушения их психофизического и функционального состояния (хроническая усталость, гиподинамия; физиологические и психологические зависимости: курение и раннее потребление алкоголя, а также игромания, зависимости от социальных сетей и т.п.), происходит обеднение их эмоциональной и духовной сферы. Таким образом, проблема сохранения и укрепления физического и психического здоровья ребёнка как необходимой основы для его полноценного развития, является актуальной.

Гипотеза исследования: реализация программы ритмики и танца во внеурочной деятельности предоставляет широкие возможности для гармонического развития личности и личностных качеств ребенка. Одним из наиболее эффективных средств для решения этой проблемы является, на наш взгляд, проведение уроков ритмики и танца (хореографии с элементами спортивного бального танца).

Объект исследования – внеурочная деятельность, дополнительное образование младших школьников.

Предмет исследования – проектирование и проведение уроков ритмики и танца.

Цель работы: совершенствование методики проведения современного урока ритмики и танца с точки зрения повышения эффективности и достижения личностных и метапредметных результатов.

Задачи:

- 1) Определить возможности ритмики и танца для решения проблемы физического и личностного развития младших школьников;
- 2) Определить роль педагога в использовании средств комплексного воспитательного воздействия на младших школьников в процессе проведения уроков ритмики и танца;
- 3) В ходе опытно-экспериментального исследования определить оптимальную с точки зрения эффективности структуру урока ритмики и танца;
- 4) В ходе опытно-экспериментального исследования выявить степень влияния уроков ритмики и танца на формирование комплекса различных качеств младших школьников.

В работе использовались следующие методы:

- анализ научно-методической, учебно-методической, психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- метод моделирования и проектирования;
- анализ данных, полученных методом педагогического наблюдения, экспертных оценок и самооценки, анкетирования, интервьюирования,
- обобщение педагогического опыта, опытно-экспериментальная работа.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили: теория развития личности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Маслоу и др), теории эстетического воспитания (Э. Жак-Далькроз, Д. Б. Кабалевский, Б. М. Неменский, К. Орф, Платон, Р. Штайнер, Абдульханова К. А., Буянова И. Б., Васина Н. В., Вегерчук И. Э., Богданова Т. Г., Братанова О. А., Гаврилушкина О. П., Гаубих Ю. Г., Головчиц Л. А. и др.), основные положения гуманистической педагогики (Ш. А. Амонашвили, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский и др.), теории организации и проведения научно-педагогического исследования (Ю. К. Бабанский, В. И. Загвязинский, В. В. Краевский, и др.

Работа включает в себя две главы: теоретическую и практическую. В теоретической части проведено исследование состояния проблемы в педагогической и специальной литературе; в практической части исследование проводилось на базе студии танца «Универсал» г. Озерска Челябинской области в течение учебного года (сентябрь-май).

Занятия ритмикой и танцами являются значимой частью жизни учащихся начальных классов, так как благотворно влияют на физические данные, психическое состояние, творческое развитие и воображение.

Глава 1. Исследование состояния проблемы в педагогической и специальной литературе

1.1. Определение понятия «ритмика»

Ритмика – это сложнокоординационный вид деятельности. Она содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, может включать в себя как упражнения из гимнастики, так и из хореографии - элементы народных, современных и балльных танцев. Ритмика в общем понятии - это система танцевальных упражнений, выполняющихся под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. При правильном подборе музыкального и хореографического материала у обучающихся развивается эстетический вкус, формируется культура поведения и общения, развиваются художественно-творческие и танцевальные способности, а также пространственное воображение, фантазия, память, обогащается кругозор. Основными задачами ритмики как образовательной деятельности являются: воспитание психофизических качеств, развитие опорно-двигательного аппарата в сочетании с определенными личностными качествами - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации; развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности; формирование правильной осанки; развитие творческих способностей; развитие темпо - ритмической памяти учащихся, а также формирование и развитие коммуникативных качеств в процессе общения.

В основе занятий ритмикой лежит изучение тех средств музыкальной выразительности, которые наиболее естественно могут быть отражены в движении и в танце. Это - темп, динамические оттенки, метроритм,

строение музыкального произведения и выстраивание своего движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

Ритмика (ритмическая гимнастика) зародилась в Древней Греции, где гимнастические упражнения выполнялись по аккомпанементу барабанов. Инициатором возрождения этого направления в современный период считается француз Франсуа Дельсарт - музыкант, оперный певец, который в 1883 году создал в Париже курсы сценической выразительности. Его система состояла из главных компонентов современной ритмической гимнастики: соединения элементов гимнастики с музыкальным ритмом для комплексного воздействия на тело и психику человека. Эту систему усовершенствовал французский физиолог Жорж Демени, создавший своеобразную школу женской гимнастики, которая была основана на физических упражнениях динамического характера, а движения носили характер свободной пластики. Профессор Жак Далькроз, композитор и музыкант, в 1880-х годах организовал курсы ритмической гимнастики при Женевской консерватории. Сущность его системы состояла в стремлении передавать движениями воспринимаемый слухом ритм и в воспитании музыкальности. Тогда же ритмическая гимнастика впервые получила оценку со стороны педагогов. В дальнейшем Ж. Далькроз открыл в Хеллерау в Германии Институт ритма и одновременно с ним С. Волконский - курсы ритмической гимнастики в Петербурге. В 1912-1913 годах ритмическая гимнастика преподавалась уже в нескольких государственных и частных заведениях России: в Петербурге - в Смольном институте, Музыкальной драме, реформатском женском училище, школе для отсталых детей и др. (всего в 13 учреждениях); в Москве - в Александровском институте, консерватории, музыкальной школе Гнесиной и т.д. (всего в 8 учреждениях). В это же время курсы ритмической гимнастики открываются еще в 5 городах России. Среди последователей данных систем особую известность приобрела американская танцовщица Айседора Дункан (1878-1928), которая внесла в

танец новые идеи и формы. Особенность искусства этой танцовщицы заключалась в свободной пластике, введении пантомимического элемента в танец, а также движений и принципов джазового танца. Вербовой, Л.Н. Алексеевой, организуются также студии в Тифлисе, Баку, Воронеже. В этот период наряду с отмеченными выше системами гимнастики создаются ритмические и пластические школы и системы. На их появление и содержание заметное влияние оказала деятельность и труды великого русского анатома, педагога и врача П. Ф. Лесгафта (1837-1909). Это именно он впервые сформулировал задачи воспитания гармонически развитой личности в своем «Руководстве по физическому образованию детей». Он первым отметил значение «мышечных ощущений, связанных со степенью напряжения, требуемого известной работой, чтобы провести ее за определенный промежуток времени» [37]. Все эти положения П.Ф. Лесгафта в той или иной степени реализуются в современной ритмической гимнастике. В студии Л.Н. Алексеевой и студиях ее учеников занимались не только взрослые, но и малыши, а также дети, страдающие заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в том числе и костным туберкулезом. В 1923 году наркомом просвещения А.В. Луначарским была учреждена специальная студия, где готовили преподавателей физического воспитания для школ и техникумов. В программу обучения входили разные дисциплины, в том числе ритмическая гимнастика, пластика, композиция и составление произвольных упражнений. В период, предшествующий Великой Отечественной войне, популярность ритмической гимнастики снизилась, но работа в этой области не прекращалась. В 40-х гг. в Государственном центральном институте физической культуры организовался курс ритмики, на котором проводились занятия экспериментальных групп по программам, весьма близким к современной ритмической гимнастике. В конце 60-х - начале 70-х гг. возродилось увлечение танцами как средством физического воспитания. Новый подъем ритмической гимнастики, начался в начале 80-

х гг. Это связано с особым интересом к массовой физической культуре, широким развитием поп-музыки, доступностью аудио- и видеотехники. Интерес к оздоровительной аэробике в нашей стране возник благодаря голливудской кинозвезде Джейн Фонде. Ее аэробика отличалась доступностью, простотой, эмоциональностью и включала в себя элементы популярных танцев. В 70-е годы основной целью занятий аэробикой было снижение веса. Современная ритмическая гимнастика обогатилась знаниями в области развития двигательных способностей, структуры построения занятий, объема и интенсивности предлагаемых упражнений.

В настоящее время приобрела популярность так называемая степ-ритмика (степ-аэробика) как одна из специфических форм ритмической гимнастики. Ее отличительная черта: движения общеразвивающего характера различными частями и звеньями тела выполняются на фоне ритмичных нашагиваний занимающихся на возвышение, например, на гимнастическую скамейку, или напрыгиваний и спрыгиваний с возвышения. Понятно, что скамейка должна быть устойчивой, как и другое применяемое возвышение. Эмоциональный характер упражнений, веселая задорная музыка способствуют созданию хорошего настроения на объемную физическую нагрузку (35). Эта разновидность ритмической гимнастики позволяет довольно гибко регулировать нагрузку как за счет ускорения или замедления темпа движений, так и путем изменения высоты возвышения. Степ-ритмику можно применять в занятиях с людьми с хорошей подготовленностью (35). Одна из разновидностей степ-аэробики – слайд-аэробика. Для занятий требуется специальная гладкая широкая доска, на которой выполняются разнообразные скользящие движения ногами, в основном схожие с движениями конькобежца. Еще одна разновидность ритмической гимнастики - свободный танец. Это произвольные, импровизированные движения под приятную ненавязчивую мелодию. Он может производить невероятные акробатические трюки, а может слегка шевелить под музыку большим пальцем на левой ноге. Тело

само подсказывает движения, с помощью которых снимаются внутренние зажимы и очаги напряжения. Белли-данс в переводе означает «танец живота» - ещё одна разновидность ритмической гимнастики. В последнее время стали популярны занятия ритмической гимнастикой в форме разработанных программ на основе какого-либо вида спорта или борьбы, например, тай-бо или кик-аэробика (ки-бо) - комплекс упражнений, разработанный на основе приемов соответственно тайского бокса или кик-боксинга. Так же разрабатываются программы на основе латиноамериканских танцев, элементов русского народного танца. Они являются простым и эффективным средством занятий под музыку, снятия психоэмоционального напряжения.

Младшие школьники уже способны управлять своими движениями, строить движение в соответствии с несложной музыкой, некоторые уже могут исполнять несложную импровизацию, а также, как справедливо отмечают многие практики, произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Всё более ярко в этом возрасте проявляются индивидуальные особенности детей. Школьники вполне способны передавать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, могут произвольно изменять движение в связи со сменой характера музыкального произведения, владеют при регулярных занятиях разнообразными движениями (от простого ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседа и т.д.).

Творческая активность детей младшего школьного возраста также развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Если педагог будет обеспечивать совпадение эмоционального, точного и образного слова, музыки и движения, то значительное развитие получает воображение, а школьник более точно будет передавать характер музыкального произведения, его движения станут свободными,

постепенно исчезает скованность, появляется уверенность. Постепенно начинается интенсивное и пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы при регулярных занятиях становятся эластичными и крепкими, происходит активное развитие всех отделов и функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика. Мышление младшего школьника остается наглядно-действенным, но, при благоприятных условиях, активно развивается словесно-логическое, закладываются базовые мыслительные способности. Занятия ритмикой и танцем позволяют сочетать развитие понятийного мышления с совершенствованием образного. При регулярной работе над развитием координации и танцевальной выразительности, совершенствованием и усложнением техники танцевания, а также над формированием чувства мышечного самоконтроля, дети этого возраста уже вполне способны осваивать разные танцевальные направления. Важным моментом становится также воспитание волевых качеств, трудолюбия и упорства. Важным становится работа над созданием детского коллектива, развитием коммуникативных умений, а также развитие внимательности и памяти. Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки, которая строится на оценке значимых для него взрослых и сверстников. Младшие школьники при этом болезненно воспринимают критику, им свойственны сильные переживания, если что-то не получается. Это может проявляться в двигательном беспокойстве, эмоциональном возбуждении (нервозность, слезы), в мышечной зажатости, скованности движений. Все это негативно сказывается не только на процессе обучения хореографии, а и на естественном развитии ребенка. Поэтому очень важно, чтобы ребенок научился правильно и спокойно воспринимать замечания и исправления педагога, без которых не обойтись в процессе обучения.

У детей младшего школьного возраста весь костно-мышечный аппарат и аппарат связок еще очень слаб и пребывает в стадии развития, поэтому не следует их перегружать. В этом возрасте еще недостаточно развернуты стопы ($2-3^\circ$), а более младшие держат их практически параллельно. Разворачивание стопы с возрастом постепенно увеличивается, что обусловлено соотношением частей тела и центром тяжести. Учитывая это, на занятиях нужно не форсировать формирование выворотности, а проводить обучение не выворотным позициям спортивного бального танца - первой и третьей. Начиная с 6-7 лет, симметричные движения ног при выворотных прыжках сохраняют заданное положение.

Точность, работоспособность мышечного аппарата у детей 7 - 10 лет еще невысокая, как и способность нервной системы к более длительному поддержанию состояния непрерывного нервного возбуждения. Поэтому нельзя детей этого возраста ставить в статические позы на длительное время. Длительные нагрузки во время разучивания танца в одном и том же ритме давать также не следует, необходимо чередовать их с фазами переключения, обновления и стимулирования моторики в более легких мышечных усилиях.

1.2. Разновидности ритмической гимнастики

Важной особенностью урока ритмики и танца является возможность использования всего диапазона средств двигательной активности на любом этапе занятия. Важно лишь понимать целесообразность и эффективность такого применения. Основное содержание составляют элементы и

движения классического, народного и современного, а также спортивного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. И, наконец, специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Для подбора и грамотного использования упражнений в комплексе необходимо знать разновидности исходных положений и направленность отдельных движений, уметь объединять отдельные движения в законченные, удобные для многократного повторения упражнения, методически грамотно чередовать их в комплексе. При составлении комплекса упражнений необходимо помнить и соблюдать следующие основные принципы:

- упражнения должны соответствовать задачам урока;
- упражнения должны соответствовать полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся;
- упражнения должны оказывать разностороннее воздействие;
- упражнения комплекса должны быть разнохарактерными;
- нагрузка в комплексе должна нарастать постепенно.

При составлении комплекса упражнений, также рекомендуется придерживаться следующей последовательности: определить задачи и направленность комплекса упражнений; подобрать музыку; прослушать музыку несколько раз; определить характер музыкального произведения; определить структуру музыкального произведения, обозначить схематично ее части, периоды, предложения; выделить части музыкального произведения с основной мелодией (например, куплеты и припев); подобрать основные движения для составления упражнения, соответственно характеру музыкального произведения и его структурным

особенностям; приступить к постановке комплекса упражнений под музыку, предварительно апробировав составленный комплекс упражнений на небольшой группе школьников и внести необходимые коррективы.

Отбор материала для уроков ритмики и танца можно осуществлять двумя путями в зависимости от конкретных условий проведения урока, а также возраста и подготовленности обучающихся. Если класс для занятий позволяет исполнять движения с большой амплитудой без угрозы получения травм, то учебный материал отбирается по принципу приоритетности подготовки детей: выбранные движения или элементы танца должны быть посильны и безопасны в исполнении, к этим движениям подбирается и музыкальный материал. Если же место для занятий не позволяет, то подбирается соответствующий музыкальный материал, а в соответствии с ним уже выстраивается набор изучаемых элементов танца или гимнастических движений. При этом в каждой группе лучше подбирать свой индивидуальный репертуар, поскольку обычно существенно различается уровень общего, музыкального и физического развития детей. Специально созданная для танца или отобранная педагогом музыка (песня, инструментальная пьеса, имеющие название, эпиграф) помогают ребенку лучше понять ее содержание и предоставляют возможность создавать музыкально-игровые персонажи, составить элементы или целостную композицию танца. Начинать желательно с инсценировок песен, ярких по содержанию и динамике развития образов. Народные мелодии часто используются для составления танцевальных композиций, но в последнее время существует определенная проблема с использованием классической и народной музыки. Существует огромное количество обработок и аранжировок популярных произведений, далеко не всегда качественных. При отборе подобных произведений нужно помнить про задачи формирования художественного вкуса. Нужно также учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, а также их склонности и интересы. Но полного успеха можно добиться, только если в музыкальном

воспитании детей активно участвуют родители, которые также должны беспокоиться о всестороннем развитии детей.

1.3. Музыка на уроках ритмики и танца

Музыка вызывает определенные эмоции, а, воздействуя на чувственную сферу ребенка, создает вполне определённое настроение. Знакомство с разнохарактерными и разнотемповыми музыкальными произведениями обогащает детей эмоционально. Хорошо известно и доказано влияние музыки на гармонизацию степени возбуждения центральной нервной системы у детей:

– школьники с вялыми двигательными и эмоциональными проявлениями для повышения работоспособности нуждаются в стимулирующей музыке (подвижного, быстрого и очень быстрого темпа), которая влияет на генерацию возбуждения в коре головного мозга и стимулирует его общий тонус. Нужно лишь помнить о том, что длительно звучащая стимулирующая музыка будет вызывать реакцию неприятия. Стимулирующий аккомпанемент должен применяться периодически, в соответствующих двигательных-игровых ситуациях;

– возбужденные после школьных занятий дети, наоборот, нуждаются в периодическом прослушивании музыкальных композиций с умеренным, медленным, весьма спокойным темпом, снижающих общее гипервозбужденное состояние коры головного мозга. Это своего рода успокаивающая музыка;

– школьникам дистонического типа, у которых в течение рабочего дня может происходить резкая смена состояний (от ярко выраженной

агрессии до полной апатии), требуется стабилизирующая музыка умеренного характера с акцентами, повторяющимися через равные интервалы, и с одинаковым уровнем громкости звучания.

Таким образом, чередуя и грамотно выстраивая последовательность музыкальных отрывков, педагог вполне способен и должен создать условия для благоприятного воздействия на психическое, эмоциональное и творческое развитие обучающихся, музыка на уроке ритмики и танца является важнейшим компонентом комплексного воспитательного и развивающего воздействия.

Во время занятий ритмикой и танцем невозможно переоценить роль музыкального сопровождения. В младшем школьном возрасте эмоции, вызванные музыкой, определяют конкретную двигательную активность, и задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

В работе с детьми может быть использована самая разнообразная танцевальная музыка: от старинных танцевальных пьес из сюит И. С. Баха (например, из сюиты си минор - «Полонез», «Менуэт», «Шутка») до вальсов Ф. Шопена, Ф. Шуберта, балетов П. И. Чайковского, а также маршевая музыка, специально созданная композиторами – классиками для детей, фрагменты из балетов, опер, симфоний. Двигаться, как подсказывает музыка – строгий закон, который следует неуклонно соблюдать на всем протяжении занятия. Движения должны вытекать из музыки, согласовываться с ней, отражая не только ее общий характер, но и конкретные средства выразительности. Выполняя физические упражнения под грамотно подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно «подключаются» к выражаемым в ней чувствам и настроениям. Большое значение имеет и последовательность трансляции музыкальных фрагментов: физическая активность должна начинаться со спокойных, медленных фрагментов - с постепенным их увеличением до максимума к

последней трети занятия. Такой подход основывается на общедидактических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному; принципах постепенности, последовательности, преемственности, занятие проходит природосообразно и в соответствии с физиологией человека. Характер музыки в конечном итоге определяет и характер движений. В одних случаях движения являются амплитудными, сильными, энергичными, в других – лиричными, сдержанными. Для младших школьников следует подбирать такие музыкальные произведения, которые для них понятны, содержат яркие образы, не допускают двусмысленности в движении.

Характер музыки создаётся целым комплексом музыкально-выразительных средств. Во многом он зависит от темпа, то есть скорости музыкального движения. Знакомство с темпами и их названиями происходит на уроках по специальности. Педагог закрепляет эти понятия у детей в движении. Для учащихся первого года обучения удобны для движения следующие темпы: быстро, довольно быстро, умеренно, не торопливо. На конкретных примерах преподаватель может показать детям, что в быстром темпе легче и удобно двигаться, выполняя лёгкие и мелкие движения, а в более медленном темпе - более крупные, широкие, плавные.

Это в первую очередь пьесы, имеющие различный темп, которые дети учатся передавать в различных по характеру и темпу движениях. Весьма существенно при этом научиться и удерживать найденный темп. Так с прекращением звучания дети должны продолжать движение в заданном темпе. Или: музыку можно на время прервать, затем возобновить, чтобы сверить с ней темп не прекращавшихся движений. Используются также упражнения на переход из одного темпа в другой. Переход может быть внезапным или постепенным, когда пьеса исполняется с некоторым ускорением или замедлением.

С эмоционально-художественным содержанием музыкального произведения неразрывно связана и динамика - сила, или громкость

звучания. Детям нетрудно уяснить, что например, торжественный марш исполняется громко, а колыбельная песня - тихо и т.д. Поначалу учащимся предлагаются музыкальные произведения, имеющие яркие динамические контрасты в частях или отдельных музыкальных фразах. Затем, дети учатся реагировать на постепенное усиление или ослабление звучания, появления ярких акцентов. Одним из самых доступных видов движения является ходьба, на уроках всегда используется много маршевой музыки. Дети учатся ходить бодрым шагом, спокойным, торжественным, высоким шагом (с высоким подъёмом ног), пружинящим шагом, шагом на носках. Дети осваивают разные виды бега: лёгкий бег, пружинящий, широкий бег, бег с высоким подъёмом ног. Характер исполнения бега, как и ходьбы, находится в прямой зависимости от музыки, её характера, темпа, динамики. Все перечисленные движения - ходьба, бег, подскоки (и поскоки), относящиеся к основным движениям, - начинают осваиваться с самого начала занятий, постепенно они закрепляются и совершенствуются. Важно непрерывно следить за правильностью исполнения движений и своевременно исправлять замеченные ошибки.

1.4. Урок как основная форма занятий по ритмике, виды уроков

Основной формой учебных занятий по ритмике и танцу является урок. В зависимости от педагогических задач уроки ритмики можно разделить на обучающий, тренировочный, контрольный, показательный (открытый). Основная задача обучающего урока - обучение отдельным элементам и их связкам. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Характерными особенностями обучающего урока является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к изучению базового движения. Главная задача тренировочного урока - подготовка организма к предстоящей работе, отработка изученных упражнений и элементов, а также сохранение достигнутого уровня исполнительского мастерства. При этом решаются задачи совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

Задача контрольного урока - подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Следует, на наш взгляд, выделить в отдельный тип показательный урок. Главное здесь - это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных номеров и упражнений со сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и индивидуальным мастерством участников. Такой урок следует приготовить и показывать в целях популяризации коллектива или привлечения внимания к отдельным мероприятиям.

В подготовительной части любого типа урока обычно применяются две или три серии, составленные из простых, доступных по выполнению упражнений. В зависимости от задач урока, контингента обучающихся, их эмоционального настроения, порядок и количество выполняемых серий в уроке может меняться. В 40 – 45 минутном уроке время проведения подготовительной части составляет 10-13 минут. Каждая серия упражнений может решать определенные частные задачи: подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к предстоящей работе, увеличение подвижности в суставах, повышение эмоционального настроения на урок, развитие танцевальности и др. В зависимости от этих задач в серии входят те или иные упражнения: различные виды ходьбы на месте и в движении, с разнообразными движениями рук, туловища, поворотами, подскоками; упражнения для развития подвижности суставов,

появляется возможность воздействовать на каждый сустав, изолированно выполнять движения отдельными звеньями тела в различных направлениях, с различной скоростью и амплитудой. Кроме этого можно выполнять беговые и прыжковые упражнения невысокой интенсивности или упражнения танцевального характера, разученные ранее, небольшой координационной сложности.

Основная часть урока длится 25-28 минут. В основную часть урока могут входить любые серии (от трех до пяти) упражнений ритмической гимнастики, которые способствуют эффективному решению этих задач. Упражнения, из которых составляется та или иная серия, должны быть различными по характеру: силовые, аэробные для развития координационных способностей, на расслабление и растягивание. Все они могут выполняться в различных исходных положениях, с различной скоростью и амплитудой, с предметами и без них. В первой серии основной части урока используются общеразвивающие упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, рук и шеи, упражнения шейпинга, калланетики, а также упражнения с предметами, отягощениями и на гимнастических снарядах (скамейка, гимнастическая стенка) с элементами степ-аэробики, хореографии, атлетической гимнастики. Для повышения интенсивности нагрузки и воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма используются упражнения второй серии. Сюда входят упражнения аэробного характера: бег, прыжки, элементы спортивной аэробики и танцев - типа рок-н-ролла, хип-хопа и др., затем - восстановление дыхания, расслабление и растягивание. При этом их можно выполнять последовательно, в начале - снять напряжение, расслабить мышцы, выполнить дыхательные упражнения, а затем приступить к растягиванию мышц. В этой серии можно применять упражнения стретчинга, хатха-йоги и другие упражнения восточных оздоровительных систем. Следующая серия упражнений основной части урока ритмической гимнастики способствует укреплению различных

мышечных групп, развитию силы, формированию осанки, фигуры. Это становится возможным благодаря избирательному воздействию общеразвивающих упражнений, упражнений атлетической гимнастики, шейпинга, калланетики на мышцы спины, живота, рук и ног. Все эти упражнения могут выполняться в низких исходных положениях, в положении стоя, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке или на стуле. Упражнения силового характера следует сочетать с упражнениями на расслабление или растягивание работающей мышечной группы. Для повышения эмоционального состояния занимающихся можно выполнить танцевальную серию упражнений. Применяемые в ней упражнения, несложные по координации и интенсивности, типа характерных танцевальных композиций или знакомые занимающимся ритмические танцы. Музыка для основной части урока подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта, ясно выраженным пульсом мелодии. Сильные доли в музыкальном произведении подсознательно связываются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые - с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач урока, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности учащихся. Например, в серии упражнений на растягивание желательно подбирать музыку спокойную, лиричную. В основной части урока происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, а также повторение и совершенствование пройденного материала. Поэтому структура урока может иметь разные варианты. В зависимости от темы урока содержание и длительность серий-блоков может меняться. Так, например, отсутствовать силовая серия (или аэробная) и за счет этого удлиняются другие и наоборот.

В заключительной части урока обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, способствующее созданию благоприятных условий для протекания восстановительных процессов в организме, и переходу к последующей деятельности. Продолжительность этой части зависит от основных задач урока, выбора средств и длится от 4 до 7 минут. Заключительная часть может состоять от одной до трех серий упражнений. Упражнения, входящие в заключительную часть урока, разнообразны, доступны, просты, не требуют от занимающихся особого внимания и напряжения сил, выполняются в спокойном темпе. К первой серии могут относиться успокаивающие упражнения: в расслаблении (посегментные расслабления, элементы релаксационной ритмической гимнастики), встряхивания, массирующие движения, приемы самомассажа, дыхательные упражнения и др. Эти упражнения в основном используются после большой, интенсивной нагрузки основной части урока. Вторую серию упражнений составляют отвлекающие упражнения, здесь используются позы йоги (асаны), элементы стретчинга, приемы психорегулирующей тренировки. Эта серия упражнений используется в уроке, когда необходимо сосредоточиться, сконцентрировать внимание на своих внутренних ощущениях, способствует раскованности, расслаблению и др. Третья серия упражнений заключительной части способствует повышению эмоционального состояния занимающихся. К ней относятся несложные танцевальные упражнения, полюбившиеся танцы; различные виды ходьбы с хлопками, притопами и др, а для младших школьников - музыкальные подвижные игры. Эту серию упражнений можно включать в уроки, где в основной части имеет место обучение нового материала или, например, была монотонная работа над развитием силовых способностей. Музыкальное сопровождение к проведению этой части урока подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В основном это успокаивающие, лирические мелодии, характеризующиеся медленным

темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шума листвы, пения птиц, шума моря и т.д.

Структура занятия (урока) ритмики с элементами общей физической подготовки (приложение 4) для младших школьников примерно такая же, как и занятия (урока) ритмики с элементами спортивного бального танца (приложение 5); аналогичны и задачи педагога на каждом из этапов занятия. Различается содержание основной части соответственно выбранным целям и задачам занятия.

При составлении плана занятия с младшими школьниками педагогу нужно четко понимать и соблюдать соответствие учебных задач каждому этапу урока, выбирая соответствующие возрасту детей методы и приемы, определять разумное соотношение групповых и индивидуальных форм на каждом этапе с преимуществом групповых форм. Так, во время подготовительной части урока решаются следующие задачи:

- организационный момент, мобилизация и постановка учебных задач;
- подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций организма к работе, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению, психологический, эмоциональный настрой на урок, сосредоточение внимания и организация занимающихся;
- подготовка опорно-двигательного аппарата (мышц, связок, суставов) к предстоящей работе на уроке.

Для решения поставленных задач подбираются эффективные средства - последовательность определенных упражнений, способствующих постепенному повышению нагрузки, и обеспечивающих переход на более высокий уровень функционирования организма так, чтобы перестройка его протекала без перегрузки. При этом постепенно и равномерно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается температура тела, учащается дыхание, усиливается приток крови к мышцам, мышцы и связки становятся эластичнее, увеличивается

подвижность суставов. В работу последовательно включаются вначале мелкие, а затем все более крупные группы мышц, постепенно повышается темп выполнения движений, их амплитуда, а также увеличивается длительность выполнения каждого упражнения. Чтобы создать соответствующий настрой на весь урок, подготовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка. Разучивая любое движение, педагог обращает внимание на скорость музыкального движения, знакомит с названиями темпов. Для детей младшего школьного возраста удобно движение в темпах: быстром (*allegretto*), умеренном (*moderato*), умеренно-быстром (*allegro moderato*).

Первый этап работы над темпом – это следование темпу музыкального произведения. Необходимо научиться воспринимать и передавать в движениях различные темпы музыкальных примеров со всевозможными оттенками. Надо найти такой объём (размах, величину, амплитуду) движений, такую степень мышечного напряжения, чтобы двигаться в данном темпе удобно, естественно и целесообразно. Так, в быстром темпе удобнее делать лёгкие и мелкие движения, а в более медленном выполнять более крупные, широкие и плавные. Другая задача – научить сохранять устойчивость в темпе, для этого с прекращением звучания музыки необходимо требовать от обучающихся продолжать движение в заданном темпе. Часто наблюдается тенденция к ускорению темпа движений, если они выполняются без музыкального сопровождения. Тренировка в выдерживании взятого темпа очень полезна, её рекомендуется проводить по-разному, например: музыка частично, потом возобновляется, чтобы сверить с ней темп действий. Ещё одна важная задача – научить детей переключаться из одного темпа в другой, изменять темп в соответствии с изменением темпа музыки. Соответственно этому изменению происходит изменение интенсивности двигательной энергии, она нарастает или ослабевает. Например, если музыка звучит в медленном темпе – шаги будут широкие, свободные. С

ускорением музыки шаг делается энергичнее, чаще, короче, мускульное напряжение увеличивается и, наконец, следует переход на бег, требующий еще большей затраты энергии. Итак, нужно найти такой объем движений, такую степень мышечного напряжения, чтобы двигаться в данном темпе удобно, естественно и целесообразно. Необходимо также научить ребенка сохранять устойчивость в танце. Очень полезна тренировка в выдерживании взятого темпа танца, а также в умении переключаться из одного темпа в другой, изменять темп танца в соответствии с изменением темпа музыки. Другой важнейшей задачей ритмики является выработка умения ориентироваться в структуре музыкального произведения, воспринимать его форму, различать более крупные и мелкие подразделения. При обозначении структуры музыкального произведения необходимо пользоваться терминологией, связанной с основными элементами музыкальной формы: часть, период, музыкальная фраза, мотив. Важно, чтобы с самого начала занятий дети привыкали начинать движение вместе с музыкой. Знакомя детей с понятием «музыкальная фраза», следует отбирать музыкальные примеры с простым и ясным построением фраз.

У каждого педагога свой стиль работы, методики обучения и система требований к обучающимся. От их содержания, характера и последовательности зависят и результаты обучения, и формирование и развитие основ детского коллектива, как важнейшего средства и условия воспитания младших школьников. Практика показывает, что чем выше и обоснованнее требования педагога, тем выше уровень организации его работы, выше мотивация и настрой детей. И, наоборот, чем ниже уровень требований, тем ниже показатели и индивидуальные, и в целом в коллективе. Но в любом случае, если педагог правильно формирует свои требования и они отвечают определенным условиям, он должен помнить, что они должны быть: понятны детям, внятно сформулированы,

последовательны, обоснованы, а также посильны для выполнения в этом возрасте.

Одним из первых требований педагога является соблюдение дисциплины. Дисциплина - это важнейший фактор обеспечения необходимого качества учебно-воспитательного процесса. Насколько умело руководитель коллектива использует весь комплекс своих профессиональных и педагогических знаний, настолько зависит организация всей учебной и воспитательной работы с детьми, их активность на занятиях и других мероприятиях. В коллективе должен быть порядок, которому подчиняются все дети. Отсутствие дисциплины, нарушающее развитие коллектива, - всегда препятствие для обучения и тем более - для творчества. Педагогу необходимо проявить предельную строгость к самому себе, к своей дисциплинированности, к своей внешности, к своему душевному состоянию перед встречей с детьми в хореографическом классе. Для хорошей организации занятий педагог ведет журнал посещаемости. Это другая сторона воспитания, которая дисциплинирует и очень хорошо влияет на детей психологически, организует их. Журнал помогает педагогу ничего не забыть и разрешить конфликтные ситуации, возникающие из-за пропусков занятий обучающихся.

Существуют индивидуальные карты детей, в которых один раз в полгода оценивается уровень достижений, дается характеристика не только достигнутых профессиональных успехов ребенка, но отражается развитие его психофизических и личностных способностей и возможностей. Это трудоемкая работа педагога, но ее результаты впоследствии представляют большую ценность для проектирования работы. При анализе записей можно проследить успехи и недочеты детей на занятиях. Может оказаться, что леность и инертность ученика при начальном этапе обучения перерастает в профессиональный интерес; что происходит активное развитие профессиональных данных, изменение в

характере ребенка в процессе занятий. Тщательный анализ этих записей помогает совершенствовать методы своей работы, придать целенаправленность и определенную перспективу педагогическому воспитательному процессу в коллективе.

Воспитательная работа в творческом коллективе - процесс сложный, многогранный. Он связан с реализацией обширной программы организационно-педагогических и исполнительских мер. Каждое направление в практике педагога-руководителя имеет свою внутреннюю логику, свои закономерности и принципы реализации. Без их познания, критического анализа невозможна достаточно эффективная организация не только творческой, учебной, образовательно-репетиционной деятельности, но и обеспечение педагогического процесса в целом. Специфика воспитательной работы в хореографическом коллективе обусловлена органичным сочетанием исполнительских, общепедагогических и социальных моментов в ее проведении и обеспечении. Эти задачи решаются вовлечением детей в художественно-исполнительскую деятельность, с организацией учебно-творческой и воспитательной работы. Поэтому первый уровень воспитания ребенка в хореографическом коллективе - это образование и обучение его как исполнителя. Второй уровень воспитания - это формирование ребенка как личности, развития в нем гражданских, нравственно-эстетических качеств, общей культуры.

Воспитательная работа должна проводиться систематически, только тогда она приведет к положительным результатам. Сложность воспитательной работы определяется тем, что в коллективе встречаются дети различного уровня культуры и воспитания. Сосредоточить их разносторонние интересы на освоении новой деятельности можно, только применив комплексный и интегрированный подход, предоставив детям возможность и опыт продуктивной деятельности. Важно, на мой взгляд, не просто разучивать комплекс упражнений, или набор движений, но создавать определенные концертные номера. При этом педагогу-

руководителю приходится проявлять такт, чуткость, применять индивидуальный подход к детям, чтобы заинтересовать детей, использовать в работе возможности каждого ребенка, его перспективы. Но всю учебную и воспитательную работу в коллективе педагог должен не только строить на принципах формирования и развития интереса, но и учить детей преодолевать усталость и неприятные ощущения, преодолевать лень, воспитывать силу воли, ответственность и упорство в достижении поставленной цели.

Определенное место в образовательных программах по ритмике и танцу уделяется формам активного обучения, с высоким уровнем интереса. Интерес к занятиям поддерживается постоянным изучением нового хореографического материала (движение, танцевальная комбинация, танцевальный этюд, номер, подготовка или проведение мероприятия и т.д.). Все это вызывает положительные эмоции у детей, влияет на нравственный настрой и развитие духовно-нравственной культуры. Особое значение в вопросах формирования элементов духовной культуры имеет народная хореография. Народная хореография являлась и является эффективным средством духовно-нравственного воспитания, универсальным языком общения между людьми разных культур. Использование на занятиях качественного фольклорного материала, воспитание искреннего интереса и уважения к народным традициям, включение в репертуар народных танцев различных национальностей, выступления на фольклорных праздниках, позволяют целенаправленно формировать элементы духовной культуры.

Совершенно очевидно, что реализация новой образовательной политики требует высокопрофессионального педагога, владеющего творческим потенциалом, способного успешно работать в условиях рыночной экономики, жесткой конкуренции. Педагогическая деятельность требует от педагога не только профессиональной компетентности: именно от морального облика педагога, его духовно-нравственных качеств зависит

конечный результат духовно-нравственного воспитания детей. Поэтому стержневым качеством в облике современного педагога является его духовно-нравственная культура, как важнейшее средство гуманизации и демократизации всей жизни отдельного учащегося и хореографического коллектива в целом. Духовно-нравственная культура самого педагога в значительной степени определяется уровнем его педагогической подготовки, стремлением к самосовершенствованию в условиях профессиональной деятельности. В то же самое время, очевидным является тот факт, что в нормативных документах не отражены требования обязательной и целенаправленной работы по формированию духовно-нравственной культуры, а также нравственного воспитания в целом. В должностных инструкциях педагога дополнительного образования данный спектр вопросов представлен лишь требованием к знаниям конфликтологии, умениям предотвращать и разрешать конфликтные ситуации, а также запрещается «использовать образовательную деятельность для политической агитации, принуждения обучающихся к принятию политических, религиозных или иных убеждений либо отказу от них, для разжигания социальной, расовой, национальной или религиозной розни, для агитации, пропагандирующей исключительность, превосходство либо неполноценность граждан по признаку социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности, их отношения к религии, в том числе посредством сообщения обучающимся недостоверных сведений об исторических, о национальных, религиозных и культурных традициях народов, а также для побуждения обучающихся к действиям, противоречащим Конституции Российской Федерации».

(приложение 1)

Указанные исследования являются показателем растущего интереса ученых–педагогов к особенностям формирования различных сторон культуры педагога. Между тем, анализ научно-педагогической литературы показывает, что одной из наименее разработанных является проблема

формирования духовно-нравственной культуры педагога. Отсутствует как целостная характеристика духовно–нравственной культуры, так и недостаточно разработана технология ее формирования у будущих педагогов, хотя потребность в этом становится все более очевидной.

Анализируя опубликованные в периодической печати и в сети Интернет статьи и педагогические работы по данной теме, можно выделить следующие общие положения:

Хореограф – руководитель самодеятельного коллектива это, прежде всего, человек высокой культуры и глубоких знаний, в совершенстве владеющий основами профессионального мастерства. От его мировоззрения и эстетических позиций зависят направления творчества и гражданско-идейные устремления всего творческого коллектива. Он должен разбираться в сложных явлениях современного искусства, отличать прогрессивные тенденции от ошибочных, вредных для подрастающего поколения. Хореограф должен уметь мыслить хореографическими образами, быть мыслителем, психологом и педагогом-новатором. Учитывая тот факт, что большинство руководителей сами являются постановщиками номеров в своих коллективах, они должны обладать знаниями и умениями балетмейстера, от них зависит выбор репертуара и музыкального сопровождения.

Руководитель коллектива – это идейный лидер, сильная творческая личность, определяющая идейно-эстетическое направление всей художественной жизни коллектива, и этот руководитель должен обладать знаниями и способностями режиссёра-постановщика, чтобы правильно выстроить номер или программу концертного выступления коллектива. Он должен обладать пытливым умом и жаждой знаний, заниматься самообразованием: много читать (специальной и художественной литературы), посещать музеи и выставки, концерты и театральные премьеры, знакомиться с выдающимися достижениями других искусств, что расширяет кругозор, развивает ум и художественный вкус. Во время

создания новых хореографических номеров, подготовки ответственных концертов, участники коллектива часто находятся в состоянии большого нервного и психического напряжения, без чего невозможен настоящий творческий процесс. По этой причине иногда из-за пустяков возникают споры, конфликты. И только взаимное уважение, вежливость, внимание и бережное отношение друг к другу могут оградить от ненужной нервозности весь коллектив. И тон всем этим отношениям должен задавать руководитель, обладающий прекрасными организационными способностями. Культура поведения хореографа на работе и в жизни имеет огромное воздействие на коллектив. Поэтому планка требований к себе как к личности, как воспитателю подрастающего поколения должна быть очень высока. Надо стараться проявлять свои лучшие качества, искореняя по возможности такие как: самовлюблённость, зазнайство, высокомерие, чёрствость и равнодушие к участникам коллектива, несправедливость в решении спорных вопросов, пристрастное отношение и другие.

Таким образом, о целенаправленной работе по формированию элементов общей, коммуникативной и нравственной культуры, в опубликованных материалах говорится лишь опосредованно, в контексте общего психологического и морального климата коллектива, на уровне элементарных правил общения. Однако создание детского коллектива и вовлечение детей в продуктивную деятельность – необходимое условие для такого развития.

Выводы по главе 1.

1. Данная тема является хорошо изученной и проработанной в теоретическом плане: детально описаны как дидактическая основа, методика преподавания ритмики и танца, так и роль и действия педагога в организации эффективных занятий, определении целей и задач, отборе содержания на каждом этапе урока;

2. Разработаны и апробированы требования к организации занятий, подбору музыкального материала для занятий, определена роль

педагога на каждом этапе проектирования учебно-воспитательного процесса;

3. Сформулированы требования к личностным, профессиональным и деятельностным качествам педагога, необходимым для создания условий и целенаправленной работы по формированию интереса и развитию способностей обучающихся. Особо подчеркивается организационная роль педагога в условиях отсутствия классно-урочной системы и необходимого программно-методического обеспечения в условиях внеурочной деятельности.

Глава 2. Построение и проведение уроков ритмики и танца на примере организации системы занятий в студии УНИВЕРСАЛ. Исследовательская часть.

2.1. Задачи, методы и организация исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической и учебно-методической литературы;
- изучение материалов по теме исследования, опубликованных в сети Интернет;
- изучение педагогического опыта практикующих педагогов методом анализа размещенных в сети Интернет материалов;
- педагогические наблюдения;
- педагогический опрос и педагогическое интервью;
- тестирование двигательных качеств;
- методы математической статистики.

Анализ учебно-методической литературы и научно-методической литературы.

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась литература о возрастных особенностях младших школьников, о ритмической гимнастике, её видах, об особенностях использования средств хореографии и ритмической гимнастики в младшем школьном возрасте. Была изучена характеристика средств и методов хореографии и ритмической гимнастики. Анализировалась литература о развитии музыкальности, двигательных и координационных способностей, об особенностях их развития. Проведен анализ педагогического опыта и использованы рекомендации педагогов дополнительного образования, руководителей хореографических

коллективов и секций ритмической гимнастики, опубликованных в сети Интернет.

Педагогические наблюдения.

Педагогические наблюдения проводились во время занятий в студии «Универсал» (г. Озерск). Наблюдения велись за группой обучающихся детей 7-9 летнего возраста. Непосредственное наблюдение проводилось на протяжении двух лет, в течение всего учебного года. С помощью методов педагогического наблюдения, опроса и интервью выявлялись развитие коммуникативных и личностных качеств, отношение детей к занятиям, отслеживалось изменение отношения к выполнению поставленных учебных задач, результаты учебной деятельности, а также изменение мотивации и настроения детей в процессе занятий.

Тестирование двигательных и координационных качеств.

Важным организующим и направляющим фактором в процессе двигательной деятельности является непрерывный контроль, как над развитием отдельных физических качеств, так и над соблюдением правил здоровьесбережения и травмобезопасности. Одним из показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей, является успешная сдача ими специальных тестов (приложение 2).

Методы математической статистики.

Все результаты исследований были обработаны с помощью программы Microsoft Excel - 2010.

Организация исследования.

На подготовительном этапе:

Анализ и обобщение фактов и материалов для исследования, подбор методов исследования проводились с февраля 2016 года по апрель 2017 года.

На основном этапе проводились исследования в группе детей 7-9 лет, на занятиях в группе общей физической подготовки, основ хореографии и ритмической гимнастики с 2016 по 2017 г. Педагогический эксперимент

представлял собой разработку комплекса средств ритмической гимнастики и элементов хореографии (спортивных бальных танцев), а также отработку методики проведения занятий и внедрение их в работу. Был исследован начальный уровень развития двигательных и координационных способностей у группы детей 1-2 классов, а также сформированность определенных личностных и коммуникативных качеств. Группа из 20 человек была разделена на экспериментальную группу (10 человек) и контрольную группу (10 человек). Экспериментальные занятия по ритмической гимнастике и основам хореографии (элементы спортивных бальных танцев) проводились 2 раза в неделю по 1 часу при специально подобранном для изучения хореографических элементов музыкальном сопровождении. В контрольной группе 2 раза в неделю по 1 часу проводились занятия только по ритмической гимнастике и общей физической подготовке при нейтральном ритмическом музыкальном сопровождении. Эксперимент проводился в течение всего учебного года, ведущим методом исследования являлось педагогическое наблюдение, которое заключалось:

- в визуальной оценке проводимых занятий с детьми, в оценке эффективности используемых средств хореографии (спортивных бальных танцев) и ритмической гимнастики;
- в оценке результатов скорости и качества овладения новыми двигательными и координационными действиями,
- в оценке степени развития коммуникативных и личностных качеств, формирования ответственного отношения детей к занятиям.

Исходя из анализа литературных источников (В.И.Лях, 1989,1998; В.А.Лагутин, 1996; Л.Д.Назаренко, 2003), использовались специализированные тесты, при помощи которых определялись следующие виды координационных качеств:

- определение уровня ловкости;
- определение уровня точности;

- способность к сохранению равновесия;
- способность к согласованию движений;
- координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве);
- способность к воспроизведению ритма по рисунку.

Содержание специальных тестов (приложение 2) позволило определить развитие определенных физических и координационных качеств в обеих группах.

На заключительном этапе:

С помощью методов математической статистики обрабатывались результаты эксперимента, подводились итоги исследовательской и экспериментальной работы.

2.2. Полученные результаты. Описание результатов исследования

Принимая во внимание тот факт, что ритмическая гимнастика и хореография являются сложно-координационными видами деятельности, то для выявления развития определенных физических качеств, координационных способностей и личностных качеств младших школьников, было организовано специализированное исходное и итоговое тестирование.

Проведенное тестирование уровня развития координационных способностей учащихся показало следующие результаты.

На начальном этапе измерения уровня развития координационных способностей (КС) было выявлено, что высокий уровень развития КС имеют менее 10%, средний – 20 %, низкий уровень – 70%. Средний балл

выполнения тестов составил 3,4 балла в контрольной группе и 3,2 балла – в экспериментальной. При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня развития точности (тест Т2): средний балл соответственно: 3,1 и 2,9 (Таблица №1 и Таблица №2, см. Приложение 1); в тестах на определение ловкости (тест Т1), средний балл в 3,6 и 3,0; в тестах на определение уровня пластичности (тест Т5), средний балл соответственно: 3,1 и 3,1. Данные затруднения связаны, согласно опросу, с отсутствием в опыте детей занятий по выработке этих качеств.

На заключительном этапе исследования итоговое тестирование контрольной и экспериментальной групп показало, что в экспериментальной группе выявлен более высокий уровень развития координационных способностей (КС): средний балл: 4,3 (в контрольной группе средний балл: 3,8). Низкого уровня развития КС в экспериментальной и в контрольной группах не выявлено.

В экспериментальной группе уровень прироста показателей находится в интервале от 0,2 до 1,5 (в среднем по группе: +1,2); в контрольной группе уровень прироста показателей находится в интервале: от 0,2 до 1,1 (в среднем по группе: +0,4). Следовательно, с одной стороны, можно подтвердить тот факт, что возраст 7-9 лет достаточно благоприятен для развития специальных двигательных и координационных способностей. У детей в этом возрасте высокая пластичность нервной системы и, в этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями даже без специального воздействия на них.

С другой стороны, в условиях организации занятий «Ритмика и основы танца» (в сравнении с проведением занятий «Ритмика и ОФП») происходит более интенсивный прирост показателей развития специфических двигательных и координационных качеств: пластичности (4,5 против 3,6), ритмичности (4,4 против 3,7), ориентирования в пространстве (4,2 против 3,7), а развитие таких КС, как ловкость (4,3

против 4,0), равновесие (4,2 против 4,1), точность (3,9 против 3,8) происходит примерно на одном уровне.

В контрольной группе, как и в экспериментальной, также замечен прирост показателей, что объясняется тем, что данный возраст является наиболее чувствительным (сенситивным) для развития координационных способностей, а развитие определенных качеств происходило и в процессе занятий ритмической гимнастикой, и общей физической подготовкой. Но, в экспериментальной группе рост качественных показателей существенно выше, чем в контрольной.

Для достижения этого уровня развития координационных свойств на занятиях использовались специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой (разновидности ходьбы с хлопками и движениями рук, отображение длительности звука, игры для развития чувства ритма), подобранные комплексы ритмической гимнастики, упрощенные элементы художественной гимнастики, а также и элементы спортивных балльных танцев.

Способность сохранять равновесие зависит от многих факторов, таких как координация движений, выносливость, гибкость, пространственная оценка, поэтому на развитие этой способности повлиял большой диапазон используемых средств ритмической гимнастики (упражнения для развития пластичности и гибкости, комплексы ритмической гимнастики для общей и специальной выносливости, согласованность движений по временным параметрам для чувства ритма).

Данные результаты показывают, что отдельные КС у детей 8-9 лет в процессе занятий развиваются, но, поскольку являются специфическими, то при отсутствии способствующих развитию специально созданных условий и средств, дают небольшой прирост.

Анализируя результаты контрольной и экспериментальной групп можно также говорить о том, что в возрасте 8-9 лет нервная система легко возбудима, еще не до конца сформированы функциональные показатели,

это дает возможность легко усваивать новые, довольно сложные двигательные действия. Но, в результате того, что нервная система не уравновешена, то в условиях действия сильных раздражителей или при длительном монотонном воздействии, развивается запредельное торможение. Поэтому, для более эффективного процесса развития у детей 8-9 лет КС следует использовать средства ритмической гимнастики с элементами танцев, которые вносят в занятия: разнообразие средств, элементы продуктивной деятельности, предоставляют возможность педагогу для полноценного удовлетворения физиологических, коммуникативных, личностных и социальных потребностей детей данного возраста. Обязательное условие развития КС – непрерывное освоение новых упражнений и элементов танца или существенное изменение условий, внешних факторов для выполнения уже изученных (данному условию соответствует концертное выступление).

При определении уровня развития отдельных личностных качеств обучающихся были достигнуты следующие результаты:

в экспериментальной группе выявлено существенно более высокое развитие определенных личностных качеств по сравнению с контрольной группой:

- организационно-волевых качеств: воля – средний балл 2,8 против 1,9;
- элементы самоконтроля – 2,6 против 1,9;
- личностно-ориентационных качеств: интерес к занятиям в коллективе – средний балл 2,8 против 1,5;
- коммуникативных качеств: конфликтность (улаживание конфликтов) – средний балл 2,7 против 2,4; сотрудничество (отношение к общим делам) – средний балл 2,8 против 1,5.

Таким образом, опыт продуктивной деятельности – изучение элементов спортивных балльных танцев в экспериментальной группе – создает оптимальные условия для формирования и развития

коммуникативных и личностных качеств, а данный вид деятельности - основы хореографии - становится личностно-значимым для детей.

Выводы по главе 2.

1. Данная тема широко рассмотрена в научно-методической литературе, в работе показана роль педагога в развитии определенных физических и специфических координационных способностей; создании условий и выборе средств для их развития, отмечено положительное влияние и взаимосвязь ритмической гимнастики, танца и развития координационных способностей. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, таких как:

- способности к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей;
- сформированности личностных качеств (смелости и решительности, ответственности и самостоятельности и т.д.);
- возраста;
- общей физической подготовленности занимающегося.

Взаимосвязь двигательно-координационных качеств проявляется в их влиянии друг на друга при освоении новых двигательных действий.

2. Определены в целом роль педагога в организации учебно-воспитательного процесса, а также требования к личностным и профессиональным качествам;

установлено, что с точки зрения методики обучения ритмики и основ танца:

- чем разнообразнее средства, используемые для развития и совершенствования ведущих двигательно-координационных качеств, тем более высокого уровня их формирования и проявления можно достичь;
- в возрасте 7-9 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности;

– в данный возрастной период при создании специальных условий увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа и ритма;

3. Определен уровень развития координационных способностей у детей 7-9 лет, занимающихся ритмической гимнастикой и общей физической подготовкой, а также ритмической гимнастикой с элементами хореографии (спортивного бального танца). С помощью средств хореографии и ритмической гимнастики удалось существенно повысить результаты в тестах на определение ритмичности, как внутренней, так и коллективной, пластичности, ориентации в пространстве и видах равновесия.

4. В результате исследования можно сделать вывод что, для развития как отдельных координационных способностей, так и - особенно - личностных качеств детей младшего школьного возраста, наиболее эффективной оказалась программа, включающая ритмическую гимнастику, элементы спортивных бальных танцев, которые:

- способствуют оптимальному развитию отдельных физических и координационных качеств, дифференцировке мышечных усилий,

- развивают у детей пространственный анализ и увеличивают объем и разнообразие двигательных и координационных умений и навыков занимающихся;

- формируют условия для приобретения опыта успешной социализации,

- создают условия для личностного самосовершенствования, формирования коммуникативных умений и навыков, приобретения опыта продуктивной деятельности.

Список литературы

1. Аверенцев, С.С. Идеи эстетического воспитания. М., 2012. Т. 1. - С.132-133.
2. Азаров, Ю.П. 100 тайн детского развития. М.: ИВА, 2012.-480 с.
3. Базарова, Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Л.: Искусство, 2013.-207 с.
4. Бакланова, Т.И. Организация и научно-методологическое обеспечение художественной самодеятельности. М.: Изд-во МГИК, 2015.-102 с.
5. Балейтместер и коллектив. М.: Искусство, 2014.-80 с.
6. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии: Учебное пособие -СПб.: "Респекс", 2012.-256 с.
7. Бахрах, И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 817 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма // Медицина, подросток и спорт. Смоленск, 2013.
8. Бекина, С.И., Ломова Т.Н., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 2015.-208 с.
9. Березовский, Б.Л. К методике выявления музыкальных способностей у детей. М., 2014.
10. Богаткова, Л. Танцы для детей. М.: Детгиз, 2012.-168 с.
11. Богомолова, Л.В. Основы танцевальной культуры. М.: Новая школа, 2012.-81 с.
12. Бондаренко, Л. Метод хореографической работы в школе. Киев, 2015.
13. Бочаров, А., Лопухов, А., Ширяев, А. Основы характерного танца. -Л. -М.: Искусство, 2013.
14. Бочарова, В.Г. Социальная микросреда как фактор формирования личности школьника: Дис.канд.пед.наук М., 2012.

15. Брылова, Л.Г. Психолого-педагогические условия самореализации личности в клубном художественном коллективе. Дис.канд.пед.наук1. М., 2014.

16. Ведан, И. Теория личности. М.: Молодая гвардия, 2012.

17. Верб, Э.А. Эстетическая культура школьников: Курс лекций для студентов педагогических вузов и учителей. СПб., 2014.-110 с.

18. Ветлугина, Н. А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду. -М., 2013.-183 с.

19. Взаимосвязь различных видов искусства в эстетическом развитии учащихся. /Проблема теории и методики эстетического воспитания школьников/. Тбилиси, 2012. - С. 260-269.

20. Воспитание эстетической культуры у детей и подростков в условиях гуманизации и демократизации общества и школы. / Из опыта работы педагогов детских садов и школ Омск, 2012.

21. Выготский, Л.С. Психология искусства. М.: Педагогика, 2014. - 344 с.

22. Гальперин, С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). М., 2014. - 135 с.

23. Генералова, И. А. Развитие художественно-творческих способностей младших школьников средствами театрального искусства: Дис.канд.пед.наук М., 2013.-187 с.

24. Геращенко, В.В. Педагогические аспекты совершенствования самодеятельного хореографического творчества в клубных учреждениях: Дис.канд.пед.наук М., 2015.174

25. Гиппенрейтер, Ю.Б. Азбука общения. М.: Педагогика, 2012.

26. Годовский, В.М. Взаимосвязь художественного и педагогического воздействия в детском хореографическом коллективе: Дис.канд.пед.наук,1. Л., 2013.

27. Гусев, Г.П. Танец для детей. Йошкар-Ола: Марийское книжное изд-во, 2013.

28. Дмитриева, Л.Г., Черноиваненко Н.М. Методика музыкального воспитания в школе: Учебное пособие. М., 2012.-239 с.
29. Захаров, Р.В. Беседы о танце. М.: Профиздат, 2014.-72 с.
30. Ивлева, Л.Д. Руководство воспитательных процессов в самодеятельном хореографическом коллективе: Учебное пособие. Челябинск, 2015. -75 с.
31. Конорова, Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 2. - М.: Музгиз, 2012.-С.14-16, 65-71.
32. Конорова, Е.В. Танец и ритмика в начальной школе. М.: Муз-гиз, 2012.-235 с.
33. Конорова, Е.В. Хореографическая работа со школьниками. М., 2015.-143с.
34. Кротова, Н.В. Воспитательная работа в клубном самодеятельном коллективе. М.: Изд-во МГИК, 2013. - 47 с.
35. Курьсь, В.Н. Ритмическая гимнастика в школе : учеб. / В.Н. Курьсь, Н.Н. Грудницкая. - С. : СГУ, 2014. - 204с.
36. Науменко, С.И. Формирование музыкальности у младших школьников в процессе индивидуального общения. М., 2012.
37. Нилов, В.Н. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ. Программа для специализированных хореографических классов общеобразовательных школ. Рига, 2014.24 с.
38. Нилов, В.Н. Организационные и методические советы начинающему руководителю танцевального коллектива / Для сельских клубов и Домов культуры /. Тула, 2015.-81 с.
39. Нилов, В.Н. РИТМИКА. Программа для специализированных хореографических классов общеобразовательных школ. Рига, 2016.-21 с.179
40. Нилов, В.Н. Современные танцы. / Библиотечка "В помощь художественной самодеятельности". Тула, 2014.-91 с.

41. Нилов, В.Н. Хореография как средство самореализации младших школьников / "Духовная культура накануне нового столетия": Тезисы научно-практической конференции 25-26 февраля 1998 г., 4.2. -М.: Изд-во МГУК, 2012.-С. 133-135.

42. Современные балльные танцы: Учебное пособие / Под ред. Стриганова В.М. и Уральской В.И. М.: Просвещение, 2014.-430 с.

43. Ткаченко, А.Ф. Детский танец / Танцы записаны Наспоковым Г.А. М.: Изд-во ВЦСПС Профиздат, 2015.-328 с.

44. Ткаченко, Т.С. Работа с танцевальным коллективом. М.: Искусство, 2012.-234 с.

45. Фомин, А.С. Детский танец в системе воспитания и образования / Методические рекомендации для студентов ФБВ и ФНК. Новосибирск, 2015.-54 с.

Методические материалы

Таблица №1 Результаты исходного тестирования контрольной группы

№ п/п	Код уч-ся	T1	T2	T3	T4	T5	T6	сумма баллов	средний балл	примеча- ние
1	дев 1	3	3	4	4	3	4	21	3,5	стаж 2 г.
2	дев 2	3	3	3	4	3	3	19	3,2	
3	дев 3	3	3	4	3	3	3	19	3,2	
4	мал 1	4	3	3	4	3	3	20	3,3	
5	мал 2	4	3	4	3	3	3	20	3,3	секция
6	дев 4	5	4	3	4	4	4	24	4,0	стаж 2 г.
7	дев 5	4	3	4	3	3	3	20	3,3	
8	дев 6	3	3	4	3	3	3	19	3,2	
9	дев 7	3	3	3	4	3	3	19	3,2	
10	дев 8	4	3	4	3	3	4	21	3,5	старше
средний балл по группе		3,6	3,1	3,6	3,5	3,1	3,3	20,2	3,4	

Таблица №2 Результаты итогового тестирования контрольной группы

№ п/п	Код уч-ся	T1	T2	T3	T4	T5	T6	сумма баллов	средний балл	рост ср.балла
1	дев 1	4	3	4	4	3	4	22	3,7	+0,2
2	дев 2	3	4	3	4	4	4	22	3,7	+0,5
3	дев 3	4	3	4	3	4	3	21	3,5	+0,3
4	мал 1	4	4	5	4	4	4	25	4,2	+0,9
5	мал 2	4	3	4	3	4	4	22	3,7	+0,4
6	дев 4	5	4	4	4	4	4	25	4,2	+0,2

7	дев 5	4	4	4	4	3	3	22	3,7	+0,4
8	дев 6	4	4	4	3	3	3	21	3,5	+0,3
9	дев 7	4	5	5	4	4	4	26	4,3	+1,1
10	дев 8	4	4	4	4	3	4	23	3,8	+0,3
средний балл по группе		4	3,8	4,1	3,7	3,6	3,7	22,8	3,8	+0,4

Таблица №3 Результаты исходного тестирования экспериментальной группы

№ п/п	Код уч-ся	T1	T2	T3	T4	T5	T6	сумма баллов	средний балл
1	дев 1	3	3	4	4	3	4	21	3,5
2	дев 2	2	3	3	4	3	3	18	3,0
3	дев 3	3	3	2	3	3	3	17	2,8
4	дев 4	3	3	2	3	3	3	17	2,8
5	дев 5	4	3	4	3	3	3	20	3,3
6	мал 1	2	3	3	4	3	3	18	3,0
7	мал 2	3	2	4	3	3	3	18	3,0
8	дев 6	3	3	4	3	4	4	21	3,5
9	дев 7	3	3	3	4	3	3	19	3,2
10	дев 8	4	3	4	3	3	4	21	3,5
средний балл группы		3	2,9	3,3	3,4	3,1	3,3	19	3,2

Таблица №4 Результаты итогового тестирования экспериментальной группы

№ п/п	Код уч-ся	T1	T2	T3	T4	T5	T6	сумма баллов	средний балл	прирост ср. балла
1	дев 1	4	4	4	4	4	4	24	4,0	+0,5
2	дев 2	4	4	5	4	5	4	26	4,3	+1,3
3	дев 3	4	4	4	5	5	4	26	4,3	+1,5

4	дев 4	5	4	4	4	5	4	26	4,3	+1,5
5	дев 5	4	4	4	5	4	4	25	4,2	+0,9
6	мал 1	5	4	4	4	4	4	25	4,2	+1,2
7	мал 2	5	4	4	5	5	4	27	4,5	+1,5
8	дев 6	4	4	4	4	5	5	26	4,3	+0,8
9	дев 7	4	3	4	5	4	4	24	4,0	+0,8
10	дев 8	4	4	5	4	4	5	26	4,3	+0,8
средний балл группы		4,3	3,9	4,2	4,4	4,5	4,2	25,5	4,3	+1,2

Таблица №5 Результаты предварительного тестирования контрольной группы
(личностные качества)

№ п/п	Код уч-ся	Л1.1	Л1.2	Л1.3	Л2.1	Л2.2	Л3.1	Л3.2	средний балл
1	дев 1	1	2	2	2	3	1	2	1,9
2	дев 2	1	1	2	1	1	2	1	1,3
3	дев 3	2	2	1	1	1	1	1	1,3
4	мал 1	1	2	2	1	2	1	2	1,6
5	мал 2	3	2	1	2	1	1	1	1,6
6	дев 4	2	1	3	1	3	2	3	2,1
7	дев 5	1	2	2	3	2	1	2	1,9
8	дев 6	2	1	1	2	2	3	2	1,9
9	дев 7	3	3	2	1	2	2	3	2,3
10	дев 8	1	2	1	2	3	2	2	1,9
средний балл группы		1,7	1,8	1,7	1,6	2	1,6	1,9	1,8

Таблица №6 Результаты итогового тестирования контрольной группы
(личностные качества)

№ п/п	Код уч-ся	Л1.1	Л1.2	Л1.3	Л2.1	Л2.2	Л3.1	Л3.2	средний балл
1	дев 1	2	2	2	2	2	2	2	2,0 (+0,1)
2	дев 2	2	2	2	2	2	2	2	2,0 (+0,7)
3	дев 3	2	2	1	2	1	3	1	1,7 (+0,4)
4	мал 1	3	2	2	2	1	2	2	2,0 (+0,4)
5	мал 2	3	3	3	2	2	2	2	2,4 (+0,8)

6	дев 4	2	2	2	2	1	3	1	1,9 (-0,2)
7	дев 5	3	2	1	2	2	2	2	2,0 (+0,1)
8	дев 6	2	2	2	3	1	2	1	1,9 (0)
9	дев 7	3	3	2	2	1	3	1	2,1(-0,2)
10	дев 8	2	3	2	3	2	3	1	2,3 (+0,4)
средний балл группы		2,4	2,3	1,9	2,2	1,5	2,4	1,5	2,0 (+0,2)

Таблица №7 Результаты предварительного тестирования экспериментальной группы (личностные качества)

№ п/п	Код уч-ся	Л1.1	Л1.2	Л1.3	Л2.1	Л2.2	Л3.1	Л3.2	средний балл
1	дев 1	2	1	2	2	2	3	1	1,9
2	дев 2	1	1	1	2	1	1	2	1,3
3	дев 3	3	2	2	1	1	1	1	1,6
4	дев 4	2	1	2	2	1	2	1	1,6
5	дев 5	1	3	2	1	2	1	1	1,6
6	мал 1	2	2	1	3	1	3	2	2,0
7	мал 2	2	1	2	2	3	2	1	1,9
8	дев 6	2	2	1	1	2	2	3	1,9
9	дев 7	2	3	3	2	1	2	2	2,1
10	дев 8	2	1	2	1	2	3	2	1,9
средний балл группы		1,9	1,7	1,8	1,7	1,6	2	1,6	1,8

Таблица №8 Результаты итогового тестирования экспериментальной группы (личностные качества)

№ п/п	Код уч-ся	Л1.1	Л1.2	Л1.3	Л2.1	Л2.2	Л3.1	Л3.2	средний балл
1	дев 1	2	3	2	3	3	3	2	2,6 (+0,7)
2	дев 2	3	3	2	3	3	3	3	2,9 (+1,6)
3	дев 3	2	3	3	3	3	2	2	2,6 (+1,0)
4	дев 4	3	3	2	3	3	3	3	2,9 (+1,3)
5	дев 5	3	3	3	3	3	3	3	3,0 (+1,4)
6	мал 1	2	2	3	2	2	2	3	2,3 (+0,3)
7	мал 2	2	2	3	2	2	3	3	2,4 (+0,5)
8	дев 6	3	3	2	3	3	3	3	2,9 (+1,0)
9	дев 7	3	3	3	3	3	2	3	2,9 (+0,8)
10	дев 8	3	3	3	3	3	3	3	3,0 (+1,1)
средний балл группы		2,6	2,8	2,6	2,8	2,8	2,7	2,8	2,7 (+0,9)

Специфические координационные способности и тесты на их определение:

– способность к ориентированию в пространстве – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении;

– способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений;

– способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью;

– способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям;

– способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;

– способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений;

– способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями;

– вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов);

– произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Т1. Тест для определения ловкости.

Перепрыгивание через скакалку на полу по кругу в заданной последовательности. 1 – на правой ноге; 2 – на левой; 3 – на двух; 4 – ноги врозь; 5- ноги скрестно.

5 баллов – упражнение выполнено без ошибок; 4 балла – при одном нарушении последовательности, нарушении ритма; 3 балла – заступ на скакалку, нарушения ритма.

Т2. Тест для определения точности.

При вращении скакалки партнером ребенок перепрыгивает ее.

5 баллов – задание выполнено; 4 балла – один сбой; 3 балла – два сбоя в темпе движений.

Т3. Тесты для определения равновесия.

1. Толчком двумя ногами прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс. Оценивается степень сохранения равновесия после прыжка.

5 баллов – сохранение вертикального положения; 4 балла - незначительное покачивание верхнего плечевого пояса; 3 балла – переступания с фиксацией положения.

2. Из стойки на лопатках перекат вперед в стойку на одной ноге, другую назад, руки на пояс.

5 баллов – уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла – наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла – нарушение слитности, переступания.

3. Передвижение в приседе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке. 5 баллов – движения слитны, уверенны, в среднем темпе; 4 балла – замедленный темп с покачиваниями; 3 балла – излишняя скованность, напряжение.

Т4. Тесты для определения ритмичности.

1. При ходьбе выпадами нога опускается на пол акцентировано с носка на всю ступню. Оценивается ритмичность движений. 5 баллов – нога неслышно ставится на большой палец, затем акцентированно на ступню через одинаковые промежутки; 4 балла – явная напряженность и скованность; 3 балла – 1-2 нарушения в равномерности шагов.

2. Занимающиеся повторяют за педагогом показанное упражнение: ходьбу с подниманием прямой ноги вперед с разведением рук в стороны, сохраняя рисунок движения, ритм, амплитуду, темп, динамику.

5 баллов – полное соответствие с образцом; 4 балла – нога поднята до горизонтали, носок не оттянут, голова опущена; 3 балла – нога не доведена до горизонтали, движения скованны, руки не всегда разводятся в стороны.

T5. Тест для определения уровня пластичности.

Приставной шаг в сторону с небольшим приседанием (4 шага влево, 4 шага вправо) выполняется с вращением кистей наружу и внутрь (2 движения).

5 баллов – полное соответствие амплитуды, направления, темпа, слитность выполнения; 4 балла – недостаточная слитность, выразительность; 3 балла – слабая слитность и отсутствие выразительности.

T6. Способность к ориентированию в пространстве

оценивалась с помощью выполнения последовательно по прямой линии 4 кувырков за минимальный отрезок времени.

Оценка сформированности личностных качеств детей

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Выраженность оцениваемого качества		Методы диагностики
		качество	уровень	
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Эмоциональная выносливость, терпение	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия	Низкий (1)	Наблюдение
		Терпения хватает больше чем на ½ занятия	Средний (2)	
		Терпения хватает на все	Высокий (3)	

		занятие		
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям с интенсивной физической нагрузкой	Волевые усилия побуждаются извне (педагогом, родителем)	Низкий (1)	Наблюдение
		Периодически обучающимся	Средний (2)	
		Всегда обучающимся	Высокий (3)	
1.3. Элементы самоконтроля	Умение контролировать свои поступки	Находятся постоянно под воздействием контроля извне	Низкий (1)	Опрос, наблюдение
		Периодически контролируют себя	Средний (2)	
		Постоянно контролируют себя	Высокий (3)	
2. Личностно-ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	Низкий (1)	Опрос, наблюдение
		Заниженная	Средний (2)	
		Адекватная	Высокий (3)	
2.2. Интерес к занятиям в коллективе	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	Интерес продиктован извне	Низкий (1)	Педагогическая беседа, наблюдение
		Интерес периодически поддерживается самим ребенком	Средний (2)	
		Интерес самостоятелен	Высокий (3)	
3. Коммуникативные (поведенческие) качества: 3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе	Периодически провоцируют конфликты	Низкий (1)	Педагогическая беседа, наблюдение
		В конфликтах не участвуют, стараются их	Средний (2)	

	взаимодей- ствия	избегать		
		Пытаются самостоятельн о уладить	Высокий (3)	
3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Избегают участия в общих делах	Низкий (1)	Наблюдение, педагогическа я беседа
		Участвуют при побуждении извне	Средний (2)	
		Инициативны в общих делах	Высокий (3)	

Примерный план урока ритмики с элементами общей физической подготовки

1. Вводная часть.

Построение, маршировка, перестроения в движении - чаще всего с определённым музыкально-ритмическим заданием. Перестроение на основную часть урока.

2. Основная часть.

Чаще всего она начинается с гимнастических упражнений. Затем идут упражнения с ритмическими заданиями. Таких упражнений может быть три – четыре, например: определение размера, работа над качеством исполнения ритмических движений, определение длительностей и отражение их в движении, упражнения, связанные со строением музыкального произведения, сменой темпо-ритмических частей.

3. Специальная часть.

Упражнение с предметами или работа над элементами танцевальных движений, или разучивание танца, или репетиция (повторение) разученного ранее танца. Игры с определёнными музыкально-ритмическими задачами.

4. Заключительная часть.

Построение в шеренгу. Короткий анализ урока или выставление оценок. Уход под марш.

Принципы построения и методы проведения урока ритмики с элементами спортивного бального танца

1. Принцип целостности личности ученика, его психосоматического, социокультурного единства, интегративного воздействия на него учебно-тренировочной и воспитательной деятельности. При этом приоритетными компонентами в процессе обучения должны выступать самореализация, саморазвитие, формирование патриотов Российской Федерации.

2. Принцип непрерывности и преемственности тренировочного процесса и образования.

3. Принцип природосообразности и дифференцированного подхода к организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с учетом специфики и целевой установки:

– в первой ступени начальной подготовки: принцип учебно-тренировочной работы – универсальность; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, начальное обучение технике и тактике;

– в последующих ступенях среднего и старшего звена: принцип учебно-тренировочной работы – а именно, универсальность с элементами спортивной специализации; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, развитие специальных физических качеств, необходимых при совершенствовании техники и тактики.

4. Принцип психологической готовности. Данный принцип предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в коллективе и на занятиях такой общей атмосферы, которая комфортна и для детей и для взрослых.

5. Принцип социальной справедливости. Реализация данного принципа предусматривает такое управление коллективом учащихся, при котором каждый находится в равном положении с другими и все взаимодействие строится на основе понимания человека как цели

управления, а не как его средства. Здесь предполагается и создание в коллективе таких условий и предпосылок, которые дают возможность подготовить не только «звездным личностям», но и всем остальным. Реализация принципа «социальной справедливости» позволяет избежать конфликтных ситуаций и создавать оптимальную рабочую атмосферу, способствующую достижению реальных результатов деятельности.

6. Принцип постоянного обновления предусматривает процесс непрерывного поиска и применения новых педагогических технологий, методов, способов и форм деятельности.

Единый и целостный процесс обучения элементам спортивных бальных танцев с дидактической точки зрения удобно разделить на 3 этапа: начальный этап – обучение (отдельному движению), этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования. Начальный этап характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует движение, а дети пытаются воссоздать увиденное. Показ движения должен быть ярким, выразительным и понятным. Такой прием является наиболее существенным звеном процесса обучения, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ – модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения движения дополняет информацию, полученную наглядно. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием терминологии. При обучении сложному движению (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой танцевального характера), его можно разделить на составные части. Например: изучить сначала движение только ног, затем рук, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или,

применяя подготовительные упражнения, создать основу для изучаемого движения.

Например: при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для этого необходимо провести последовательную разработку всех основных групп суставов и мышц: кистей, предплечий, рук, шеи, плеч, корпуса, бедер, коленей, стоп. Количество каждого вида упражнений – 4-8 на 4, 16, 32 счета; общая продолжительность – 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, эмоциональные и образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо вовлекать, заинтересовывать ребят - только тогда обучение движениям будет эффективным. Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с самых грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно

повторить его несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если применить такие приемы, как: выполнение движений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику движения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению движения). Успех на этапе углубленного разучивания движений зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения движений, постановка конкретных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Когда выполнение изучаемого движения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа – соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения формируется двигательный навык. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения движений, формировать индивидуальный стиль. Этап совершенствования движений можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться

с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное движение можно применить с другими, ранее изученными движениями в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Направляющая, руководящая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Построение урока.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Условно каждое занятие можно разделить на пять связанных между собой частей.

1. Вводная часть
2. Количественно – порядковые и ритмические упражнения
3. Упражнения для развития техники танца
4. Элементы танца, танцевальные комбинации.
5. Заключительная часть

Особенности музыкального оформления. В спортивном бальном танце в группах дети 1 в тренировочном процессе и на соревнованиях используется только инструментальная музыка, без вокала. На занятиях таких возрастных групп, музыкальный носитель должен иметь функцию замедления темпа, либо изначально использовать учебный музыкальный материал в медленном темпе. В бальных танцах может быть использована самая разнообразная музыка. Классическая музыка, используемая в стандартных танцах, имеет основные требования – это ритмичность и эмоциональность. Выбор музыки зависит от того, для какого танца она предназначена. Музыка является сильнейшим средством эстетического воспитания.

Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала изменяются в зависимости от подготовленности, возраста, способностей детей, сложности материала. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить вводной части и тренировочным упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторению танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения. Вводная часть помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Занятия начинаются с организационного входа детей в танцевальный зал и поклона. Затем в краткой беседе педагог знакомит детей с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

Коллективно-порядковые и ритмические упражнения содействуют выработке навыков передвижения и перестроения, дети знакомятся с такими понятиями, как «шеренга», «колонна», «дистанция», а также учатся перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль и т.д. Эти упражнения выполняются на месте и в движении (по одному, парами, четверками). При этом следует уделять внимание осанке детей, походке, умение держать голову и руки. Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении (начинать движение вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы). Упражнения для техники танца необходимы для приобретения детьми легкости, танцевальности и грациозности. Дети знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые исполняются в естественной позиции, т.е. полувыворотно, в соответствии с требованиями бального танца. Все упражнения тренажа разучиваются и выполняются в построении колоннами или в шахматном порядке.

Основная часть занятия – разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение бальных танцев. Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции бальных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются в начале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно (не более 2-3 на одном занятии). Элементы танца целесообразно разучивать в построении колоннами (по 4 человека в ряд – девочка, мальчик и т.д.) на месте. По мере усвоения материала они исполняются с продолжениями в разных направлениях: вперед, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами. Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса, головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение элементам того танца, который предусматривается программой данного урока. Повторяя на следующих уроках выученный танцевальный материал, желательно разнообразить сочетание движений, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей. При разучивании элементов каждого танца, проводится беседа, в которой детям сообщаются необходимые сведения о характере, стиле и манере исполнения танца, делается акцент на связь движения с музыкой, подкрепляется это непосредственной демонстрацией танца. От детей следует постепенно добиваться верного характера и стиля, выразительности и непринужденности в исполнении танца.

При обучении необходимо помнить, что ряд бальных танцев имеет фиксированную композицию - определенное чередование движений, фигур. Поэтому, вначале следует обучить детей основным движениям в определенной последовательности, а затем их можно исполнять и в различных вариациях.

Заключительная часть урока (занятия) обычно длится от 5 до 7 минут. В том случае, если в основной части урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Используются упражнения на расслабление мышц, растяжка, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж.

Если урок направлен на преимущественное разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В том случае следует проводить подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы).

Заканчивая урок, следует говорить детям о результате проведенного занятия. Осторожно и очень корректно указываются характерные ошибки и недостатки исполнения (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца и т.д.). Всегда следует хвалить детей младшего возраста за хорошее усвоение пройденного материала. Прощаясь, дети исполняют поклон.

Комплекс упражнений для развития специальных качеств

Перед активной работой – занятиями ритмической гимнастикой – детям необходимо разогреть все мышцы и настроить организм на рабочий процесс. Для занятий обычно используются индивидуальные коврики.

1) Комплекс упражнений сидя на полу:

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

– сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на

«2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face,

на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

– сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в

положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота,

правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

– «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

2) Упражнения для растягивания ахиллова сухожилия:

– «Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3) Упражнения для развития паховой выворотности:

– «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног – на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении

находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

– «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой. Следить за прямой спиной и за бёдрами.

II) Комплекс упражнений лёжа на спине:

1) Упражнения на пресс:

– поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный, темп – умеренный.

На 1-ый такт 4/4 – правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 – нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 – нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 – пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

– «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4 или 4/4, характер – чёткий, темп – быстрый. Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.