



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

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
 КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**РОЛЬ ХОРЕОГРАФИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
 ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ**

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

Проверка на объем заимствований:  
66,05 % авторского текста

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

Выполнил(а):  
 Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-1Кст  
 Андриенко Эльвира Талгатовна

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

Челябинск  
 2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ БАЗА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ	9
1.1. Исторические аспекты становления здорового образа жизни как необходимой составляющей жизни человека	9
1.2. Хореография как положительный фактор здорового образа жизни человека	21
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИХ ПРОГРАММ, ВКЛЮЧАЮЩИХ В СЕБЯ ЗАНЯТИЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ	38
2.1. Специфика использования хореографии как оздоравливающего фактора	38
2.2. Интрепретация полученных результатов	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	71

## ВВЕДЕНИЕ

Потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Физиологи и врачи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Но развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем отрицательно стало сказываться на их здоровье. Появилась необходимость разработки всевозможных комплексов специальных упражнений для компенсации недостаточной двигательной активности. Сегодня всё более настойчиво проявляется человеческая потребность в хорошей физической форме, так как XXI век характеризуется высокой деловой активностью.

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и

самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени. Количество заболеваний, предрасположенность к которым передаётся по наследству, с каждым годом выявляется всё больше и больше.

Генетика, экология, стрессы, несомненно оказывают влияние на самочувствие человека, но решающую роль здесь играет образ жизни.

Сразу следует оговориться, что чёткого определения данного понятия ещё не сформулировано. Можно сказать, что это деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний. Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека. Немецкий философ А. Шопенгауэр писал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

Современное общество предъявляет своим членам всё новые и новые требования. В последние сто лет происходит повсеместная механизация и автоматизация труда, давно нет голода, человечество победило самые опасные болезни. И теперь человечество страдает от заболевания, которое можно описать, как «малоподвижность» – гиподинамии [23].

Профилактика гиподинамии – здоровый образ жизни. В настоящей работе мы изложим концепцию здорового образа жизни с точки зрения развития хореографического искусства. Мы изложим основные понятия, проследим причинно-следственную связь между движением, здоровым образом жизни и хореографией.

Любые физические упражнения, выполняемые регулярно, являются естественным лечебным средством. Они предупреждают различного рода болезни, в частности, связанные с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами.

Регулярные тренировки способствуют улучшению циркуляции крови и снабжения тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. Каждый, в зависимости от индивидуальных качеств и возможностей, выбирает подходящий и интересный для себя вид спорта. Огромное количество поклонников имеют спортивные танцы. Интенсивные движения, выполняемые в разных темпах под красивую музыку, включают работу всех мышц и суставов. Таким образом, танцы – это наилучший «комплекс специальных упражнений» для всего тела. Кроме физической нагрузки, танцы – это еще и красивые и грациозные движения, ритмичная музыка, оригинальные костюмы, атмосфера творчества, что в целом у каждого танцора создает положительные эмоции. С точки зрения медицины, танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца [12, с. 280].

Доказано, что под воздействием физических упражнений в организме человека вырабатываются особые гормоны – эндорфины, влияющие на формирование хорошего настроения и положительных эмоций, повышающие устойчивость к стрессам и вызывающие ощущение уверенности в себе [12, с.282].

Танец – способ выражения настроения и чувств при помощи ритмичных шагов и движений тела. Танец может прибавить уверенности в себе и даже сделаться счастливее. Учиться танцевать – очень интересное занятие, а если это обучение еще и сопровождать играми и видеороликами, оно становится увлекательным. Это прекрасный способ провести время весело и среди людей – единомышленников.

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма человека, вызывает реакции, связанные с

изменением кровообращения, дыхания. Эмоциональная отзывчивость и развитый музыкальный слух позволят детям в доступной форме активизировать умственную деятельность и, постоянно совершенствуя движения в танце, разовьют детей физически.

Более двух тысяч лет назад древнегреческий философ Платон сказал: «Танцы назначены для образования тела». Это актуально до сих пор. Сложно себе представить другой вид искусства, так полно охватывающий все аспекты телесного и духовного развития человека. Хореография несет в себе большой потенциал духовного и физического роста. Этот потенциал необходимо уметь применять на практике.

Проблема и значение роли хореографии в формировании здорового образа жизни людей привлекает многих исследователей (Т.В. Ахутина, Р.А. Бардина, В. Баскаков, Н.И. Веремеенко, А.Е. Гиршон, Е.А. Заикина, Т.Н. Казакова, В.В. Козлов, А. Копытин, Т.И. Кочеткова, И.С. Краснов, Р. Лабан, Т.С. Лисицкая, Л.И. Лубышева, В. Райх, Джозеф С. Хавилер, Н.В. Шмелёва).

Проблема исследования. В настоящее время дети в силу ряда объективных и субъективных причин не достаточно подвижны, что вызывает нарушение их физического и психического здоровья, которые в свою очередь являются взаимозависимыми и напрямую влияют друг на друга. Несмотря на то, что данная тема имеет достаточно большую историю, в настоящее время не достаточно специалистов в этой области, ощущается нехватка научно-методической литературы, научных исследований в данной области.

Цели работы. Выявить и научно обосновать условия формирования здорового образа жизни детей и взрослых средствами хореографии.

Объект исследования: система здорового образа жизни.

Предмет исследования: методические аспекты использования хореографии как средства формирования здорового образа жизни.

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что хореография может являться эффективным средством и неотъемлемой

частью здорового образа жизни людей при условии научности и системности подходов.

Задачи исследования:

- провести теоретико-методологический анализ научной литературы;
- уточнить определения таких понятий как здоровье, здоровый образ жизни, гиподинамия, рациональная форма двигательной активности, хореография;
- выявить причинно-следственные связи проблем, влияющих на здоровье человека и рассмотреть оздоравливающую функцию хореографии;
- экспериментально проверить эффективность предложенной методики оздоровления средствами хореографии.

Теоретической базой исследования являются труды А.Е. Гиршона, А. Копытина, Н. Оганесяна, Р. Лабана, В. Райха, Г. Рот, Д. Ходороу, Т. Шуп.

Методы исследования: изучение литературы по теме работы инструктивно-методических материалов, анализ научной литературы зарубежных и отечественных авторов, изучение и обобщение опыта отечественной и зарубежной практики, наблюдение, эксперимент, тестирование, моделирование, систематизация.

Теоретической новизной исследования является то, что в данной работе научно обоснована и систематизирована методика использования хореографии как формирующего фактора здорового образа жизни.

Практическая значимость исследования заключается в том, что представленные в работе методики и комплексы могут быть успешно адаптированы в различных учреждениях образования, культуры и спорта.

Апробация результатов проводилась в течение 2016 – 2018 гг. на базе КГУ «ОКШИДС № 68» (Школа-интернат-детский сад), танцевальный коллектив «Жулдыздар», г. Караганды.

Публикации: статья «Роль танцевального спорта в формировании здорового образа жизни людей»;

статья «Специфика использования хореографии как оздоравливающего фактора».

Структура магистерской диссертации включает в себя введение, две главы, заключение, библиографический список.



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ БАЗА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

## 1.1 Исторические аспекты становления здорового образа жизни как необходимой составляющей жизни человека

Проблема здорового образа жизни волнует человечество с глубокой древности. О необходимости соблюдения определенных норм говорили ученые и философы античности, однако единого мнения среди них не существовало. Так, Гиппократ в здоровом образе жизни на первое место ставил физическое здоровье человека, считая причиной всех болезней неправильное питание, а Демокрит, напротив, утверждал, что основой здорового образа жизни является духовное здоровье человека [31].

Несмотря на имеющиеся противоречия, все ученые говорят о здоровье как о важнейшей ценности для человека. Немецкий философ XVIII века Артур Шопенгауэр утверждал, что здоровье составляет 9/10 частей счастья человека. «При нем все является источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствие; даже субъективные блага: качества души, ума, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Поэтому не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу – это поистине главное условие человеческого счастья». Схожая идея и у французского философа Мишеля де Монтеня: «Здоровье – это драгоценность и при том единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть время, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нетерпимой и унижительной».

В современном понимании термин «здоровый образ жизни» впервые употребил советский кардиохирург Николай Михайлович Амосов (1913-2002), им были сформированы основные принципы концепции здорового образа жизни – режим ограничений и нагрузок, как образ жизни,

обеспечивающий оптимальное здоровье. В 80-е годы данный термин переняли американцы и европейцы (healthy lifestyle) [6].

Таким образом, для понимания особенностей здорового образа жизни важно определить, что понимается под здоровьем. На сегодняшний день не существует единого определения здоровья. Сам Н. М. Амосов рассматривал здоровье как естественное состояние организма, которое характеризуется его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений [5].

С учетом этих признаков Г.И. Царегородцев отмечает, что «здоровье – это гармоническое течение разных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результат которого – согласованный обмен веществ внутри самого организма». В этом контексте здоровье представляется естественным гармоническим состоянием организма при нормальном протекании в нем обменных процессов, которые исключают любые болезненные явления.

В медицине под здоровьем понимается способность организма компенсировать патологические процессы, постоянно зарождающиеся в организме человека. При этом уровень здоровья определяет исход патологического процесса (полное либо частичное выздоровление или летальный исход) [18].

В уставе Всемирной организации здравоохранения дано следующее определение: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Условиями полноценного здоровья являются: здоровый образ жизни (физическое здоровье); творчество, любовь, общение, позитивность мышления, чувство юмора, (психическое здоровье); эмоционально-волевое и ценностное отношение к себе, жизни, другим людям, природе, обществу, труду, познанию и другим высшим ценностям (духовно-нравственное здоровье) [17].

Существует два различных аспекта понятия «здоровый образ жизни». В узком смысле, это совокупность мер по сохранению, укреплению и улучшению физического здоровья. В широком смысле, здоровый образ жизни – это комплекс мер по организации всех сторон жизни человека, которые позволяют увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество [10].

Идеи о важности соблюдения норм здорового жизни для школьников не являются новыми. Так известный советский педагог-гуманист Василий Александрович Сухомлинский отмечал, что причиной неуспешности большинства школьников в учебе является плохое состояние здоровья, оно обычно малозаметно, но поддается излечению только при совместных усилиях родителей, врачей и школы [56].

Таким образом, здоровье человека зависит не только от условий среды, качества жизни и наследственных факторов, но и от образа жизни (как человек относится к своему здоровью). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 %. Именно поэтому сейчас возрастает роль обучения и воспитания школьников нормам здорового образа жизни, которые должны воздействовать прежде всего на общую культуру детей.

Современное образование обычно чаще направлено не на формирование норм здорового образа жизни, а на объяснение того, чего следует избегать, например, рассказывается о необходимости избегать вредных привычек. Однако современными педагогами и психологами установлено, что дети не всегда воспринимают частицу не, поэтому утверждения и обращения к школьнику лучше строить в утвердительном характере.

Формирование у учащихся потребности норм здорового образа жизни в рамках школьной программы также имеет свою историю, однако она не всегда была успешной. Так в 90-е годы довольно широкую популярность получила валеология – общая теория здоровья, которая претендовала на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью

человека. Данный предмет был включен в школьную программу, однако впоследствии она подверглась серьезной критике за использование ненаучных, религиозных и оккультных концепций и нетрадиционной медицины. В результате этого в 2001 году валеология была исключена из школьной программы. На сегодняшний день к основным предметам, решающим задачу повышения уровня здоровья школьников можно отнести основы безопасности жизнедеятельности и физическую культуру. Если физическая культура больше направлена на физическое развитие учащегося, что соответствует пониманию ЗОЖ в узком смысле, то ОБЖ рассматривает его в широком смысле, затрагивая все стороны здоровья человека.

История развития здорового образа жизни тесно связана с древнейшей традицией российского общества – заботой о поддержании здоровья организма, тела и духа. Недаром говорится: «В здоровом теле, здоровый дух». Устные правила и религиозные нормы в отношении сохранения здоровья прививались с детства в форме бесед, сказок, рассказов. Гигиенические и медицинские правила и представления отмечены в самых первых дошедших до нас источниках. Для лечения болезней и поддержания здоровья использовались травы, минералы, минеральные источники, грязи.

В девятом веке стали появляться больницы при монастырях. Уже в древних летописях встречаются примеры приобщения к здоровому образу жизни – определения порядка приема пищи, ранний подъем и ранний отход ко сну, сон после обеда, а с двенадцатого века в летописях появились свидетельства о физическом воспитании молодежи, куда входила гимнастика, борьба, кулачные бои. Характерным в этом плане является сборник «ПЧЕЛА», написанный монахами того времени [47].

В нашей стране, история развития здорового образа жизни отмечена тем, что охрана здоровья приобрела государственное значение. У истоков этого процесса стоял М.В. Ломоносов, который впервые заговорил о необходимости государственных мер по охране здоровья матери и ребенка, о

неприемлемости ранних браков, которые приводят к рождению ослабленных детей.

Большое значение придавал здоровому и физическому развитию Русский педагог восемнадцатого века Л.И. Бецкой – основоположник закрытых детских учреждений для физического и нравственного воспитания. Именно он руководил созданием Смольного института благородных девиц.

В начале девятнадцатого века в 1800 году в России появилось пособие «Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него вредно и что полезно», ориентирующее читателей на изучение собственного организма, состоящее из практических советов и правил сохранения здоровья детей, посещающих школу И. Венцеля.

Дальнейшее развитие здоровый образ жизни получил в работах Я.А. Коменского, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци. Несмотря на деятельность М.В. Ломоносова, А.Н. Радищева, Л.И. Бецкого и других прогрессивно мыслящих педагогов и общественных деятелей, русская официальная педагогика первой половины XIX века оставалась схоластичной, далекой от интересов развития ребенка. Прогрессивные взгляды на воспитание детей, распространившиеся к тому времени в Западной Европе, проникали в Россию крайне медленно. В этом отношении большой интерес представляет «Руководство к педагогике, или науке воспитания» инспектора императорских классов в Санкт-Петербурге А. Ободовского, прошедшее цензуру и изданное в 1835 году.

К середине XIX века общественное увлечение новыми идеями в педагогике, необходимостью воспитания нового человека заметно выросло и привлекло пристальное внимание к педагогическим проблемам А.И. Герцена, В.Г. Белинского, Н.А. Добролюбова.

Основой педагогических взглядов В.Г. Белинского являлась идея о гармоничном развитии человека. Кроме умственного и нравственного он придавал значение и физическому воспитанию, считая необходимым охранять здоровье детей, развивать их физические силы путем установления правильного образа жизни, организации игр, выполнения гимнастических

упражнений. Им подчеркивалась также необходимость соблюдения правил гигиены и усвоения естественно-научных знаний о человеке.

Гармоничное развитие человека как цель общественного развития, как цель образования, которое можно рассматривать в качестве «полного здоровья» человека, имеет своими истоками идеи гуманистов эпохи Возрождения. Они во многом определяли развитие педагогической мысли в XVIII-XIX вв. не только в России, но и во всей Западной Европе. Принцип природосообразности, выдвинутый Я.А. Коменским, получил свое развитие в работах Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, А. Дистервега именно в отношении поиска средств для полноценного, гармоничного развития человека.

А. Дистервег, например, считал, что «при воспитании молодежи часто достаточно только отстранять все противоестественное, потому что тогда здоровая натура человека сама собой вызовет его благоприятное развитие». Педагогическая мудрость, по его мнению, состоит в том, чтобы «исследовать природу человека, природу ребенка и ход развития детской природы вплоть до сформировавшейся природы взрослого человека».

Следует отметить труды отца отечественной физической культуры П. Ф. Лесгафта. Позиция П.Ф. Лесгафта в отношении физического воспитания в таком понимании трактовалась как осознанный процесс воздействия физических упражнений на человека с целью формирования двигательных умений, навыков и специальных знаний. Конечной целью воспитания П. Ф. Лесгафт видел становление «нормальной» («идеальной») личности, которая может не только мыслить, что получается в результате только умственного развития; не только действовать, что может произойти в результате только физического совершенствования; но человека, самостоятельного в своих действиях; человека, который может творчески мыслить, сообразывая свои действия с внутренними истинами, и быть при этом деятельным, активным.

На современном этапе становления, развития здорового образа жизни лежит мысль о том, что каждый из нас в значительной степени отвечает за состояние своего здоровья. Только проникшись этой идеей, человек

приходит к необходимости вести здоровый образ жизни. Наше здоровье действительно находится в наших руках и только зависит от нас. В результате научно-технического прогресса и его издержек, ухудшения экологических условий, человечество оказалось частью искусственно созданной биологической экосистемы, существование в которой негативно отражается на состоянии здоровья человека, как детей, так и взрослого.

Перед органами здравоохранения и государством возникла новая актуальная проблема – предупреждение отрицательного влияния побочных явлений экономического кризиса, военных конфликтов, технического преобразования среды на здоровья общества, принятия нового стандарта обучения, повышения качества и требований образования, увеличения стрессовых ситуаций. Еще древнеримский медик, хирург и философ Клавдий Гален писал, что Земля находится в так называемом «третьем состоянии», лежащим между болезнью и здоровьем.

Все эти проблемы требуют осознания и понимания того, как сохранить здоровья населения, детей, как готовить различных специалистов социальной сферы, прежде всего, учителей и медиков к оказанию профессиональной и эффективной помощи людям на различных этапах жизнедеятельности человека. Приоритетным направлениям государственной политики в области образования на сохранение здоровья школьников.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [72].

Здоровый образ жизни включает в себя систему норм, которые нужно соблюдать в комплексно, так как нарушение любой из них может привести к ухудшению здоровья и различным заболеваниям. Основными нормами здорового образа жизни являются:

- Соблюдение режима работы и отдыха. Каждый человек нуждается в отдыхе, в особенности школьники, которым нужна энергия для роста и развития организма. Однако, отдых может быть различным, существует активный и пассивный отдых. К активному отдыху относится различная деятельность, отличающаяся от той, которая вызвала утомление. К нему можно отнести спортивные игры, посещение бассейна или фитнес-центра, танцы и др.

К преимуществам активного отдыха заключается поддержание и повышение работоспособности человека, и улучшение его физического и психического здоровья. Также снижается уровень гормона стресса и повышается устойчивость организма к стрессовым ситуациям, увеличивается количество эндорфинов – гормонов удовольствия; повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, нормализуется артериальное давление и снижается риск развития острых сосудистых заболеваний [18].

Пассивный отдых, наоборот предполагает относительное расслабление и покой, отсутствие активной двигательной деятельности. Данный отдых предполагает размеренное, спокойное времяпрепровождение, относительно не обремененное напряжением, потоком мыслей и какими-то сложными задачами. К нему можно отнести просмотр фильма по телевизору, чтение книги, принятие ванны или посещение солярия [41].

Пассивный отдых является полезным в случае физического или эмоционального истощения человека, а также, если его работа связана с неблагоприятными условиями. Также выбор вида отдыха зависит от вида нагрузок, если они активные, то полезен пассивный отдых, в обратном случае – наоборот. Так как в школе в основном занятия носят пассивный характер – ученики в основном проводят уроки, сидя за партами, то для них полезнее активный отдых, что для современных подростков нередко является проблемой. Стремительный рост технического прогресса привел к тому, что в нашу жизнь прочно вошли мобильные телефоны и компьютеры, без



которых трудно представить современных подростков. Если раньше школьники проводили много свободного времени, играя во дворах со сверстниками в различные подвижные, то сегодня они все чаще играют в онлайн-игры или общаются в социальных сетях, находясь дома.

Это может привести к целому ряду негативных последствий. Во-первых, происходит ослабление мышц вследствие недостаточной нагрузки на них, одновременно с этим может наблюдаться повышение массы тела и снижение эмоционального фона, склонность к депрессиям. Во-вторых, слишком продолжительный пассивный отдых становится бесцельным, переходя в стадию развлечения, может привести к агрессии, разрушению, выплеску энергии, накопившейся в процессе восстановления сил, что часто можно наблюдать среди подростков.

- Правильный режим сна. Полноценный сон нужен в первую очередь для нормализации деятельности нервной системы. Сильное напряжение и утомление отрицательно влияют на работу нервной системы, для ее восстановления после дневных нагрузок, сон должен быть достаточно продолжителен. К сожалению, современные школьники также не всегда соблюдают это правило, зачастую ложась спать поздно ночью, что приводит к сбоям в работе нервной системе [19].

- Правильное питание. Для школьников крайне важно правильно питаться, для того чтобы снабжать свой организм необходимыми веществами и элементами. Главными правилами являются: принятие пищи в регулярно установленное время, не злоупотребление пищей, а также нужно придерживаться здорового питания и не забывать, что все хорошо в меру. Проблема правильного питания среди школьников в России актуальна, что связано с тем, что школьники зачастую не задумываются о пользе для своего здоровья, предпочитают вкусную пищу, которая не всегда полезна, а также не всегда правильно отводят время для приема пищи. Неправильное питание является причиной многих заболеваний пищеварительной системы. В связи с

высокой частотой таких заболеваний в современной медицине даже существует специальное понятие – школьный гастрит [19].

- Гигиена. Очень важно жить в чистоте. Чистым должно быть все: тело, одежда, помещение, употребляемые в пищу продукты. Причем не обязательно добиваться абсолютной стерильности, но элементарная чистота должна присутствовать. Грязь, пыль, невымытые фрукты и овощи, испортившиеся и гнилые продукты, могут стать источником различных заболеваний человека. Очень важно сформировать потребности в гигиене в раннем возрасте, так как впоследствии это сделать гораздо сложнее.

- Физические упражнения. Положительное влияние на здоровье оказывает утренняя гимнастика, упражнения должны быть направлены на развитие различных групп мышц, но нагрузки не должны быть изнуряющими. Физические упражнения позволяют держать все мышцы в хорошей форме, помимо мышц укрепляются сосуды, кости, легкие, сердце и нервы. Также полезными являются прогулки на свежем воздухе и закаливание (воздушные ванны, обливание) которое полезно для сосудов, сердца и обмена веществ [19].

- Отсутствие вредных привычек. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Здоровый образ жизни – это поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Укрепление же здоровья – «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия» [72].

ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии. Под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что та кой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Древние говорили: «Здоровый дух в здоровом теле», подчеркивая таким порядком слов, приоритетность здоровья духовного, которому сопутствует и здоровье физическое; другими словами – если человек культурен в широком смысле этого понятия, духовен, то и за своим физическим здоровьем он не сможет не следить. Но в практику нашего физкультурного движения эта древняя мудрость пришла в искаженном, перевернутом виде, что и сказалось на некоторых концептуальных просчетах. У нас она звучит, как «в здоровом теле – здоровый дух», а значит, телесное как бы ставится, выпячивается на первый план, являясь гарантом

того, что телесное здоровье может служить залогом духовного здоровья, что, как мы тому имеем множество свидетельств совсем не так.

В основу ЗОЖ следовало бы положить ряд основных принципов:

- здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;
- человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
- здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций.
- здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

В философско-социологическом плане здоровый образ жизни – это глобальная социальная проблема, часть общественной жизни в целом.

По оценкам специалистов, здоровье человека зависит от образа жизни на 50-55 %, от окружающей среды – на 20 %, от генетической предрасположенности – на 20 %, от здравоохранения – на 10 % [22].

В психолого-педагогическом аспекте здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, мотивации человека.

Элементы здорового образа жизни это:

- Воспитание с детского возраста здоровых навыков и привычек;
- Создание вокруг себя безопасной среды, то есть соблюдение требований гигиены;
- Отказ от алкоголя, курения, наркотиков;
- Здоровое питание - соответствующее данному индивиду, знание о качестве употребляемых продуктов;
- Активная физическая жизнь с учетом половозрастных и физиологических особенностей.

Здоровый образ жизни закономерно развивает все аспекты жизнедеятельности человека, помогает в достижении активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций [16].

Актуальность здорового образа жизни диктуется изменившимися условиями жизни индивидуума. Изменяется характер нагрузок: уменьшаются физические и возрастают психологические. Огромный урон наносит гиподинамия.

Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека. Немецкий философ А. Шопенгауэр писал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

## 1.2 Хореография как положительный фактор здорового образа жизни человека

Здоровый образ жизни включает в себя сбалансированное питание и физические нагрузки в обязательном порядке. Чтобы человек получал от этого пользу необходимо удовлетворение от выполняемых действий. Иначе вместо гармоничного развития полноценной личности будет наблюдаться рост нервозности и недовольства собой. И даже если при этом питаться правильно, эффект скорее всего будет близок к нулю.

На физиологическое состояние индивида влияет его психо-эмоциональное состояние, а так же социально самочувствие – способность взаимодействовать с другими людьми.

Человек должен получать удовольствие от двигательной активности – одного из основных составляющих здорового образа жизни. Человеческая цивилизация придумала и развила множество способов заставить мышцы

работать. Конечно в первую очередь это сама по себе физическая работа. Но с развитием механизации её становится всё меньше.

Однако не каждый человек имеет в себе желание с кем-то соревноваться, а в спорте это неизбежный этап и наступает он достаточно быстро. Если начинающий спортсмен терпит неудачу в самом начале и имеет низкую мотивацию, то он быстро откажется от спортивных занятий. К тому же практически любой вид спорта требует не малых финансовых затрат.

Особняком стоят экстремальные виды спорта и профессиональный спорт. Их вообще сложно отнести к составляющим здорового образа жизни, поскольку нагрузки в них зачастую разрушают органы и системы человека. Так же большинство из них весьма травматичны.

Самый гармоничный, на наш взгляд, приносящий удовлетворение от проделанной работы и мало затратный вид двигательной активности человека, – хореография [21].

Рациональная форма двигательной активности – такая двигательная активность, которая обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и физической подготовленности, физической готовности к выполнению основных социальных функций, высокую профессионально-трудовую работоспособность, относительно низкую утомляемость в процессе и циклах труда, устойчивость внутренней среды организма, прочное здоровье и низкую заболеваемость в стандартных и меняющихся условиях труда и быта. Важным компонентом рациональной двигательной деятельности является физкультурно-спортивная двигательная деятельность человека, которая характеризуется ее объемом – количеством времени, затраченного на занятия физической культурой и спортом за определенный календарный цикл – сутки, неделю, месяц, год; интенсивностью занятий, измеряемой показателями физической нагрузки на организм, потреблением кислорода на килограмм веса человека; распределением физкультурно-оздоровительных занятий в календарном цикле; содержанием средств, используемых в занятиях, и способом их

применения. Рациональный, удовлетворяющий биологические потребности организма двигательный режим повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды, в том числе различных неблагоприятных и критических факторов, способствует повышению общей и специфической работоспособности.

Многие годы в общественное сознание насаждалась мысль о том, что здоровье, его обретение и сохранность – поприще медицины, хотя даже в Большой медицинской энциклопедии сказано, что «медицина – одна из древнейших наук, имеющая целью лечение и предупреждение болезней человека», а это означает, что предписанная деятельность медицины – преимущественно на поле нозологии, но не в жизни здорового человека. Основной задачей социальной политики государства должно стать сохранение и укрепление здоровья народа, а не борьба с уже возникшей болезнью. Существующая система здравоохранения, ориентированная главным образом на борьбу с возникшими заболеваниями, неспособна радикально улучшить состояние здоровья населения нашей страны.

Действительно, выявление, изучение и смягчение последствий таких факторов риска, как социальные конфликты и социально-психологические напряжения, стрессы и психологический дискомфорт, а такие факторы риска охватывают более 70% населения, выходят из зоны профессиональной деятельности медицины. Здесь главным образом необходимы усилия социологов и психологов, социальных работников и педагогов. А к ряду приоритетных и действенных средств снятия социально-психологических напряжений, предотвращения и смягчения конфликтов и психических стрессов относятся занятия ФК, спортом, туризмом, рекреационные занятия физическими упражнениями [38].

Все высказанное выше позволяет заключить, что активная роль ФКС в реализации ЗОЖ не сводится к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следовательно, проблема внедрения ЗОЖ

в быт не может решаться изолированно от решения других экономических, политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом. Проблема ЗОЖ и использования ФКС в его осуществлении решается на трех уровнях: социальном, инфраструктурном и личностном.

Иными словами, создание и обеспечение экономических, правовых, этических и прочих общесоциальных норм отношения к ФКС и ЗОЖ должно осуществляться самим обществом на общесоциальном уровне.

Это значит, что решение проблем ЗОЖ, развития ФКС в значительной мере и весьма тесно связано с использованием людьми, обществом в целом своего свободного времени, являющегося неизмеримым социальным богатством и объективным пространством осуществления культуры человека.

Свободное время – это пора активной творческой деятельности, самообразования, культурного потребления, активной физкультурно-спортивной подзарядки своего организма, товарищеских встреч и общения, активного отдыха и т.д.

Свободное время – время самосозидания, самосотворения, самосовершенствования. Именно по тому, как человек пользуется свободным временем, можно судить о его ЗОЖ.

В настоящее время всё большее значение придаётся сохранению здоровья населения. Давно известно, что лучше предотвратить болезнь, чем потом её лечить. Над какими-то заболеваниями человек не властен, но некоторые вполне поддаются профилактике.

Основа здоровья человека – три его кита – питание, движение, защита. Если питания слишком много, а движения мало, то у человека развивается гиподинамия.

Гиподинамия – это пониженная подвижность тела человека вследствие уменьшения силы движений [12]. Иными словами, это малоподвижный образ жизни. Гиподинамия является следствием научно-технического прогресса. Труд человека облегчен множеством механизмов, путешествие на большие



расстояния стал быстрым и протекает в сидячем положении. Вследствие этого в организме нарушаются кровообращение, дыхание, пищеварение. Страдает опорно-двигательный аппарат.

Из-за отсутствия необходимого объема физических нагрузок человек всё большую долю своего времени проводит сидя или лежа. Часто нагрузка ограничивается дорогой от дома до автомобиля и обратно. Без должной работы мышцы слабеют и со временем атрофируются. У человека снижается выносливость и сила, разрушаются нервно-рефлекторные связи. Это ведет к расстройствам нервной системы: вегетососудистой дистонии, миофасциальным синдромам, депрессии. Нарушается обмен веществ.

Если гиподинамия прогрессирует, то далее нарушения перерастают в заболевания. Со стороны опорно-двигательного аппарата происходит уменьшение массы костной ткани, снижается функция периферических суставов и в целом позвоночника.

Вся эта цепочка изменений приводит в итоге к развитию метаболического синдрома, он включает в себя инсулинорезистентность, ожирение, высокий риск атеросклероза.

Вышеописанные процессы снижают качество жизни человека. В результате гиподинамии страдает кровоснабжение мозга, а значит и умственная активность. Развивается общая слабость, сонливость днем и бессонница ночью, снижение трудоспособности [27].

Всё это в итоге уменьшает продолжительность жизни человека.

Так парадоксально отсутствие физического труда не делает человека счастливее, потому что счастье – это в том числе и физическое здоровье, а оно сильно страдает в описанной нами ситуации.

С гиподинамией необходимо бороться. На основании вышеизложенного становится понятно, что основа этой борьбы – движение. Первобытному человеку необходимо было двигаться, чтобы выжить. Мы сейчас нуждаемся в том же. Нам необходима серьезная мотивация для

увеличения двигательной активности. Сохранение здоровья, на наш взгляд, достаточно серьезный аргумент в пользу движения.

Хореография – это:

- во-первых, искусство танца;
- во-вторых, весь объем танцевальных компонентов, составляющих балетный спектакль или танец [12].

Хореография – очень объемное понятие. Ею была сформулирована целая система специализированных приемов и средств, свой набор художественно-выразительных средств, с помощью которых создается хореографический образ, состоящий из ритмичных движений, исполняемых под музыку. Этот образ имеет обобщенный характер и раскрывает духовный мир исполнителя [13].

Хореография зародилась в глубокой древности, в доисторические времена танец выполнял ритуальную функцию. Так было в Древнем Египте и Древней Греции. В Древнем Риме танец уже становится зрелищем. Во времена Средневековья хореографическое искусство было под запретом, но в народе танцевали всегда. Затем в годы Возрождения хореография возрождается, и такими темпами, что во Франции в 1661 году создается Королевская академия танца.

Через сто пятьдесят лет Жан Жорж Новерр разрабатывает теоретическую основу балетного искусства: феномен ритма и концепцию естественных данных танцовщика. Его разработки легли в основу дальнейшего развития хореографии [15].

Дальнейшее развитие этого вида искусства связано со многими именами. В России начала 20 века это был М. Петипа. Он был новатором своего времени. Его постановки вошли в историю.

Искусство хореографии представлено не только классическим балетом, но и народными танцевальными традициями. Хореография постоянно видоизменяется и развивается, ведь язык танца всегда привлекал и будет привлекать внимание людей со всего мира [39].

Современная нам хореография – это смешение танцевальных стилей и направлений, развивавшихся на протяжении всей истории.

В настоящее время наблюдается недооценка теоретического осмысления уникальной роли танцевального искусства в оздоровлении человека. На протяжении последних веков в результате интеграции танца в такие науки, как психология, физиология, социология, медицина формируются новые научные дисциплины [25]:

- танцевальная терапия,
- коррекционный танец,
- хореотерапия,
- лечебно-профилактический танец,
- кинезотерапия и др.

При этом решаемые в них задачи носят частнопредметный характер, где рассматриваются лишь некоторые грани танцевального искусства.

Благотворное влияние танца на человека признают все, танцевальное искусство должно стать традиционным и общепринятым объектом педагогического исследования в образовательной системе оздоровительной направленности [19].

Нарушение осанки, по данным медиков, наблюдается у 50 % детей, приходящих в первый класс школы. Однако реальные цифры намного больше. Эта ситуация обусловлена тем, что дети зачастую ведут сидячий образ жизни: у телевизора или компьютера. Для детского позвоночника это очень губительно. Проще провести профилактику сколиозов, чем потом лечить его, тем более, что сколиозы практически не лечатся, в лучшем случае - корректируются [28].

Внедрение в каждом дошкольном учреждении и младшем звене школы бассейна и массажа весьма проблематично в плане затрат. Занятия же хореографией можно провести практически в любом помещении детского учреждения.

Опыт современных педагогов танца свидетельствует о том, что занятия хореографией оказывают серьезное воздействие на формирование правильной осанки, способствуют исправлению функциональных нарушений, укреплению связок стопы и голени, развитию чувства равновесия и координации, укрепляют мышечный корсет позвоночника, развивают двигательную память [26].

Обычно любительские занятия хореографией детей или взрослых во многом копируют профессиональную систему обучения. Это может привести к случайному набору упражнений, что является малоэффективным. Для более высокого результата необходимо правильно подобрать нагрузку. И если наша цель – хорошая осанка, то необходимо сосредоточиться на укреплении мышц спины и развитии гибкости позвоночника.

Согласно данным медиков основные проблемы с опорно-двигательным аппаратом сейчас – это сколиозы и различные виды плоскостопия.

Гибкость – это сложный комплексный процесс воздействия на суставной, связочный и мышечный аппараты с целью увеличения амплитуды движения членов тела. Гибкость определяется не только эластическими свойствами мышц и связок или строения суставов, но нервной регуляцией мышечного тонуса [14].

Значительное влияние на гибкость оказывает общее функциональное состояние организма: усталость, болезнь, стресс. Зависит она и от времени суток. Утром до разминки гибкость ниже, чем днём и вечером.

Различают виды гибкости:

- Пассивная – проявляется по воздействию внешних условий. Целесообразно развивать при помощи упражнений с внешним усилием - вес, сила партнера, различные предметы и снаряды.

- Активная – предельная амплитуда движения, выполняемого благодаря мышечному усилию, зависит от силы мышц, увеличивается при эмоциональном подъеме. Целесообразно развивать с помощью упражнений: махи, рывки, наклоны.

Общие упражнения для подготовки, направленные на развитие гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, поворотах, наклонах. Они даются для разминки. После даются упражнения на растяжение мышц [24].

В связи с возрастающей информационной нагрузкой на человека, особенно школьников и дошкольников, для гармоничного развития личности рекомендуется во время занятий «загружать» правое полушарие, давая левому отдых. Такой эффект на занятиях хореографией достигается с помощью хорошей, воспитывающей вкус, музыки и упором на развитие воображения [29].

Успешное решение поставленных задач во многом зависит от правильной техники выполнения упражнений и методических правил применения танцевально-хореографических упражнений в структуре занятия [37]: гиподинамия хореографический школьный танцевальный

- упражнения выполнять в определённом порядке, с постепенным включением в работу всех групп мышц;
- выворотные позиции ног заменить свободными, исключить такие сложные позиции, как пятая и четвёртая;
- выполнять упражнения классического экзерсиса с 1-й позиции, так как это менее сложно для дошкольников;
- применять упражнения подготовительного раздела классического экзерсиса, которые на начальном этапе занятий способствуют общему физическому развитию дошкольника;
- соблюдать ограничения амплитуды движения в шейном и поясничном отделах [10].

На начальном этапе обучения необходимо [11]:

- применять минимум танцевальных элементов при максимальной возможности их сочетаний;
- использовать упражнения подготовительного раздела классического экзерсиса, способствующие укреплению мышечной системы, формированию

правильной осанки, развитию чувства равновесия, координации движений, скорости реакции, двигательной памяти;

- обучать навыку рационального отталкивания и мягкого приземления с целью защиты локомоторной системы дошкольника от повреждений; давать упражнения для рук, содействующие развитию подвижности в суставах, пластичности, координации.

Анатомо-физиологические особенности детей таковы, что им необходимо много двигаться для хорошего физического развития [17].

Занятия за партой с учебником обязательно должны прерываться периодами активного движения.

Хорошо, если учебным планом конкретной школы в младших классах предусмотрены уроки хореографии и ритмики. Это позволит мальчикам и девочкам научиться красиво и правильно держать спину, плавно двигаться, выполнять элементы, для которых нужна сила и ловкость, например, прыжки [20].

Такие занятия сплотят класс, совместная подготовка танцевального номера неизбежно вызовет необходимость работать в команде, а, следовательно, будет тренировать навыки социализации.

Младший школьный возраст – самое благодатное время для начала занятий хореографией, так как подросший организм уже готов к достаточно большим нагрузкам, но при этом сохраняется высокая способность к обучению [2]. Легко вырабатывается мотивация, велика эмоциональная отдача в случае успешного выступления. Дети, которые в таком возрасте попробовали заниматься танцами, вполне вероятно, продолжат свои занятия и дальше.

Не подлежит обсуждению, что танец, по своей физической активности, является средством физической культуры. Его внутреннее содержание – это традиции и идеи народа или создателя танца. Соединяя всё вместе танец становится ретранслятором культуры.

В воспитании младших школьников необходимо уделять время знакомству с фольклором и народными традициями. Народный танец – очень хороший инструмент. Дети получают необходимую им двигательную активность, узнают обычаи своего края [1]. Тренируют гибкость, о которой было сказано в предыдущей части.

С точки зрения физического развития, у детей, постоянно занимающихся хореографией [3]:

- повышается ферментативная активность крови,
- улучшаются показатели иммунитета,
- уменьшается частота функциональных изменений осанки,
- средняя за год заболеваемость снижается,
- уровень физической и умственной работоспособности повышается

Таким образом, ребята становятся более разносторонне развиты и подготовлены к физическим нагрузкам школьного обучения, так же тут можно сказать несколько слов о преодолении стресса. Дети, занимающиеся каким-либо видом творчества вне школьных занятий лучше переносят стрессы. Они эмоционально более устойчивы.

В случае с хореографией, когда творчество соединяется с высокой подвижностью – положительное воздействие процесса занятий невозможно переоценить.

Нельзя отрицать, что психо-эмоциональное состояние человека очень важно для его здоровья и гармоничного развития. Хореография позволяет помочь и здесь.

Человек, который приходит заниматься хореографией, может ставить перед собой разные задачи, в зависимости от возраста и пола.

Дети восхищаются умением других танцевать, хотят выступить, научиться чему-то новому.

Приходя заниматься хореографией в более зрелом возрасте, люди обычно ставят себе более четкие и близкие цели: сбросить лишний вес, выучить танец живота, станцевать красивый вальс на свадьбе.

Но, двигаясь к своей цели, человек всегда на пути достижения будет взаимодействовать с другими людьми – с преподавателем и партнерами. Без гармоничной работы всех участников – танца не получится [8].

Ученики учатся понимать запросы преподавателя и выполнять их. Если формат общения предполагает такое, то и предлагать свои варианты элементов танца – от движений до музыки.

Преподаватель же всегда должен помнить о своей высокой миссии и относиться к ученикам с уважением, сколько бы им ни было лет.

Недопустимы на занятиях с детьми крик, оскорбления, рукоприкладство. Во-первых, такое поведение не достойно преподавателя, во-вторых, это формирует у детей общий негативный эмоциональный фон и снижает мотивацию. В-третьих, там, где взрослый, в случае оскорбления, может постоять за себя, ребенок на такое не способен.

В процессе подготовки танца затрачивается много физических и эмоциональных сил. Что бы выразить свои чувства и донести их до окружающий приходится долго и тяжело работать.

Когда же танец готов, и артисты с ним выходят к зрителям, то они получают огромную отдачу в виде положительных эмоций зала. Отдача тем больше, чем лучше исполнен номер. Артисты, танцуя, должны получать удовольствие от процесса. Не только от чистоты выполнения движений, но и от их синхронности, от звучащей музыки, чувства, передаваемые в танце, не должны «уходить» от частых повторений, а, наоборот, становиться ярче [18].

Если танцорам нравится то, что они делают, то и воздействие их танца на зрителя будет гораздо сильнее.

Очень важным в хореографии является знакомство с чувством «здесь и сейчас», которое поддерживается уже самой включенностью участников в процесс. Это состояние интегрирует интеллектуальный, эмоциональный и физический аспекты, то есть дает состояние целостности. Переживание опыта такого состояния приводит к гармонизации личности. Сохранив



данное состояние в памяти, в том числе и эмоциональной, его можно воссоздать и в быту. Это способствует гармонизации личности.

Таким образом, психо-эмоциональная составляющая занятий хореографии так же может быть отнесена к здоровому образу жизни, так как вышеупомянутые занятия интегрируют человека в сообщество, помогают ему социализироваться. Пробуждают и развивают в нем творческие способности.

Также с помощью занятий хореографией выполняются функции морального и эстетического воспитания учащихся. Обучение языку танца – это обучение, прежде всего, языку человеческих чувств [4].

Для этого необходимо сочетание следующих факторов: знание психических, физических и возрастных особенностей личности, её возможностей и потребностей. Нельзя забывать, что развитие духовное не возможно без развития телесного.

Существует также такой метод устранения психологических проблем, как танцевально-двигательная терапия. Она основана на представлении, что психика и тело взаимосвязаны. Движения тела человека рассматриваются как отражение его внутренней жизни и взаимоотношений с окружающим его миром.

Танцевальная терапия состоит из равноценных составляющих: терапии и танца. Однако определяет проблему и дальнейшую тактику поведения уже не хореограф, а терапевт. Это развивающаяся отрасль служит доказательством тому, что знания в хореографии пригодятся всем.

Танцевальный спорт сегодня – это не только вид спорта, но и излюбленное занятие большинства людей. Существующая на сегодняшний день система вовлекает детей и взрослых и позволяет заниматься как на любительском, так и на профессиональном уровне.

Танцевальный спорт (спортивные танцы) включает в себя стандартные (европейские) танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот,

квикстеп; и латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, джайв, пасодобль. Все эти виды танцев являются парными.

В свое время именно европейские бальные танцы служили способом массового развлечения, но с появлением более быстрых, энергичных видов популярность классических разновидностей начала резко падать. Но сегодня танцы стандартной программы получили второе дыхание. Занятия подобным видом спорта помогут улучшить осанку и сделать движения более грациозными. Кроме того, за последние несколько лет классические разновидности танцев были несколько модернизированы.

Танцевальный спорт играет огромную роль в формировании здорового образа жизни, т.к. постоянные регулярные занятия приводят к комплексному равномерному развитию физических возможностей тела: силы, гибкости, координации, выносливости. За счет разнообразности движений в стандартной и латиноамериканской программах танцев формирование и развитие тела у детей происходит гармонично, без чересчур преимущественной натренированности каких-либо одних и тех же групп мышц или наработки однообразных навыков, присущих многим другим видам спорта.

Бальные танцы являются спортивной тренировкой, и, конечно же, с их помощью можно усовершенствовать физическую подготовку в целом. Ведь во время занятий танцами организм тратит огромное количество энергии. Кроме того, танцы укрепляют мышцы ног, рук, пресса и спины.

На самом деле танцевальный спорт помогает решить массу проблем – как физических, так и психологических. Как уже было отмечено, регулярные тренировки укрепляют мышцы, увеличивают выносливость и прибавляют силы. Кроме того, позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему. С помощью танцев можно улучшить осанку, сделать мышцы более эластичными, а движения грациозными. Бальные танцы рекомендованы как уникальное средство профилактики плоскостопия, искривления позвоночника.

Занятия бальными танцами предполагают сложнокоординационные движения тела, и тем самым способствуют развитию следующих качеств:

1. Физическая сила. Бальные танцы по интенсивности поддержек и сложности выполнения элементов можно сравнивать с танцами на льду (многие связки пришли в танцы на льду из обычных танцев).

2. Гибкость и координация. Эти качества необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.

3. Выносливость. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров – от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени). Финалист Чемпионата мира по 10 танцам выполняет за время турнира 30 танцев.

4. Музыкальность. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике.

5. Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

6. Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт – командный вид спорта. Командой может быть одна пара. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях «формейшн». Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно

других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

Таким образом, активная жизнь и занятия хореографией помогают оставаться в форме, развивать физические возможности и всегда быть в хорошем расположении духа. Занятия хореографией укрепляют мышцы, делают тело пластичным и гибким, положительно влияют на опорно-двигательный аппарат в целом. Танцы помогут избавиться от сутулости, болей в шее и спине, развить координацию движений. Прийти в танцевальный зал можно в любом возрасте. Люди старшего поколения могут использовать танцы как фитнес.

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ.

Постоянное сидение в офисе за компьютером, в машине за рулем, пассивный отдых в выходные дни и, в целом, малоподвижный образ жизни, преобладающий в наше время, не лучшим образом сказывается на состоянии организма. Танцы помогут не только восполнить недостаток движения, но и выработать легкую походку, отточить изящество движений, восстановить правильную осанку и быть всегда в хорошей физической форме. Возможность управлять своим телом как послушным инструментом, развить гибкость и естественность движений – всего этого можно добиться, посещая хотя бы два раза в неделю танцевальную студию. Даже танец, выполненный утром вместо зарядки, положительно сказывается на состоянии здоровья.

Кстати, танец утром вместо зарядки становится все популярнее. Причина этого кроется в том, что каждый человек может выбрать для себя оптимальный темп танца и его продолжительность, а движения при этом совершенно естественны и непринужденны.

Выводы по первой главе.

Здоровье человека зависит не только от условий внешней среды, качества жизни и наследственных факторов, но и от образа жизни, от того, как человек относится к своему здоровью. Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 %. Именно поэтому сейчас возрастает роль обучения и воспитания школьников нормам здорового образа жизни, которые должны воздействовать прежде всего на общую культуру детей.

Современное образование обычно чаще направлено не на формирование норм здорового образа жизни, а на объяснение того, чего следует избегать, например, рассказывается о необходимости избегать вредных привычек. Однако современными педагогами и психологами установлено, что дети не всегда воспринимают частицу не, поэтому утверждения и обращения к школьнику лучше строить в утвердительном характере.

Активная жизнь и занятия хореографией помогают оставаться в форме, развивать физические возможности и всегда быть в хорошем расположении духа. Занятия хореографией укрепляют мышцы и суставы, делают тело пластичным и гибким, положительно влияют на опорно-двигательный аппарат в целом. Хореография способна развить отличную координацию. Танцы помогают вылепить стройное подтянутое тело, сформировать красивую осанку и лёгкую походку.

## ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИХ ПРОГРАММ, ВКЛЮЧАЮЩИХ В СЕБЯ ЗАНЯТИЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ

### 2.1 Специфика использования хореографии как оздоравливающего фактора

К сожалению, в настоящее время сложилась такая тенденция, что состояние здоровья подрастающего поколения год от года ухудшается. Дети подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и просмотром телевизора, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и зачастую к серьёзным хроническим заболеваниям.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцами формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

Существует общеобразовательная программа «От ритмики к танцу», способствующая сохранению и укреплению здоровья детей. Основная цель программы состоит в воспитании новой личности современного общества через раскрытие способностей и развитие мотивации к познанию и творчеству в процессе организации разнообразных видов деятельности.

Первый год обучения (3-4 года). Происходит развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки, стопы; музыкально-двигательной памяти.

Второй год обучения (5-6 лет). Идёт формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата. Ребёнок в этом возрасте получит возможность научиться пониманию важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.

Третий год обучения (7-9 лет). Развивается физическая сила, выносливость, координация, гибкость, ловкость, чувство ритма. В этом возрасте ребёнок получит возможность научиться элементарным представлениям о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива).

Четвёртый год обучения (10-12 лет). Развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной и логической памяти. Учащийся получит возможность научиться, самостоятельно поддерживать собственное здоровье и здоровье окружающих на основе использования навыков личной гигиены.

Пятый год обучения (13-14 лет). Развитие физических качеств, укрепление двигательного аппарата. Учащийся получит возможность научиться основам здорового образа жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.

Шестой год обучения (15-16 лет). Развитие работоспособности, готовности к труду, волевых качеств личности. В этом возрасте учащийся получит возможность научиться использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.

Седьмой год обучения (17-18 лет). Совершенствовать технику пластичного танца. Учащийся получит возможность научиться регулировать состояние своего физического здоровья.

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что хореография может являться эффективным средством и неотъемлемой

частью здорового образа жизни детей при условии научности и системности подходов.

В соответствии с выдвинутой гипотезой мы разработали программу занятий хореографией для воспитанников двух возрастных групп: подготовительной группы детей 4 – 6 лет и младшей группы учащихся 7 – 9 лет.

Примерная программа занятий для подготовительной группы учащихся 4 – 6 лет танцевального коллектива «Жулдыздар» (КГУ «ОКШИДС № 68» Школа-интернат-детский сад):

Подготовительная часть занятия:

Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах, на пятках;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- легкий бег на полупальцах;
- бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

В данном упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

Разминка (на середине зала):

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;



- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Основная часть занятия:

Основопологающим стереотипным движением является тройной переменный шаг вперед и назад:

- с правой, левой, правой ноги и маленькая остановка (пауза);
- с левой, правой, левой ноги и маленькая остановка (пауза) и т. д.

Счёт «Раз», «Два», «Три», «Четыре», в конце на счёт «Четыре» со временем можно добавить хлопок в ладоши.

Следует подчеркнуть, что при кажущейся ограниченности подобных переступаний в танце существуют разнообразные их варианты: так, тройной переменный ход встречается во множестве народных танцев.

Педагогу-хореографу важно отобрать те варианты переступаний, которые способствуют формированию музыкально-двигательных стереотипов. В дальнейшем можно усложнить исполнение двигательных элементов.

Переступания «крестик»:

- шаг с правой ноги в правую сторону;
- шаг-приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги в левую сторону;
- шаг-приставка правой ноги к левой;
- шаг вперед с правой ноги;

- шаг-приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги назад;
- шаг-приставка правой ноги к левой.

Подготовительное танцевальное движение «Пружинка» (основной шаг танца «Самба»):

счёт «И» (из-за такта) - поднятие вверх на двух ногах с выпрямлением коленей;

счёт «Раз» - шаг вперёд с правой ноги, левая приставляется к правой в VI позицию, колени смягчены;

счёт «И» - подъём на полупальцы с выпрямлением коленей, так называемая «пружинка»;

счёт «Два» - опускание вниз на две стопы (VI позиция), колени чуть согнуты.

Повтор движений назад к исходному положению:

счёт «И» (из-за такта) - поднятие вверх на двух ногах с выпрямлением коленей;

счёт «Раз» - шаг назад с левой ноги, правая приставляется к левой в VI позицию, колени смягчены;

счёт «И» - подъём на полупальцы с выпрямлением коленей, так называемая «пружинка»;

счёт «Два» - опускание вниз на две стопы (VI позиция), колени чуть согнуты.

Без тренировки координации занятия танцем станут невозможными. Координацию необходимо развивать и постоянно закреплять. Игнорирование данного свойства организма в ходе обучения приведет к значительным трудностям в дальнейшей работе.

Начинать следует с тройных поворотов головы. Например: вправо, влево, вправо – остановка, затем влево, вправо, влево – остановка. Этот элемент движения должен сопровождаться взглядом, сфокусированным в одной точке. Обязательно надо что-то увидеть (выделить), ибо при

ориентации в зале или изучении впоследствии элементов вращения ребенок может испытывать трудности (как минимум будет кружиться голова).

Тройные повороты головы исполняются в сочетании с боковым переступанием. Например:

- шаг с правой ноги в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо;
- шаг-приставка левой ноги к правой с одномоментным поворотом головы влево;
- шаг в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо – остановка (пауза).

Периодически на занятиях с детьми нужно разыгрывать сценки подражания повадкам животных. Дети с огромным удовольствием исполняют танцевальные этюды: «Кошечка», «Петушок», «Лошадка», «Лягушка», «Мишка косолапый» и др. В ходе таких музыкальных игр задействуются практически все мышцы тела ребёнка, что замечательным образом влияет на физическое развитие, и одновременно с этим в игровой ненавязчивой форме у детей развивается эмоциональная выразительность.

В программу занятий следует включать подвижные музыкальные игры, которые являются мощным лечебным фактором. Благодаря музыкально-подвижным играм ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Программа спецкурса помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в классах. Программа занятий достаточно гибкая, а сами занятия разнообразны. Музыка благотворно влияет на детей. Музыка – это неотъемлемая часть хореографии. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор стимулирующего воздействия на детей,

обучающихся танцу. Применение музыки в игре способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Примерная программа занятий для младшей группы учащихся 7 – 9 лет танцевального коллектива «Жулдыздар» (КГУ «ОКШИДС № 68» Школа-интернат-детский сад):

#### 1. Классический танец.

Классический танец – основа хореографии. Здесь большое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног и головы. У детей вырабатывается пластичность и крепость голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Урок так же включает танцевально-тренировочные упражнения классического тренажа, формирующие у детей хорошую осанку, гибкость, координацию. Это способствует подготовке двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций в последующих классах.

Классической хореографией в коллективе занимаются дети и подростки. С раннего возраста закладывается правильная осанка и постепенно исправляются различные случаи искривлений позвоночника. Также важно с детства внимательно следить за тем, чтобы скорость роста скелета не опережала скорости роста мышц. На занятиях классического танца у детей вырабатывается ответственность перед делом, которым они занимаются, а также уважение к искусству.

Танцевальные особенности детей следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, головы, корпуса. Классический экзерсис способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении.

Здесь закладывается основное развитие мускулов, эластичности связок. Обязательно надо следить за тем, чтобы дети не делали ничего машинально, а следили за музыкой и точностью отработки, а затем и исполнения конкретного движения. Экзерсис у станка является основой первоначальных движений танца.

Техническое мастерство исполнения достигается систематическим повторением одного движения значительное число раз. В средних и старших группах проделывается весь тот же экзерсис, что и в младших группах, но с учетом того, что техника исполнения уже лучше. Темп берется значительно быстрее, усложняется комбинация. Классический станок способствует развитию устойчивости корпуса-стержня, т.е. умению держать мышцы спины.

Экзерсис у станка содержит много трудных движений, которые можно комбинировать друг с другом, составляя более сложные танцевальные комбинации, что дает возможность развивающее обучение сделать эффективным.

За основу берется система обучения классическому танцу А.Я. Вагановой.

## 2. Народный танец.

Народно-сценический танец предполагает изучение разнообразной манеры исполнения народных танцев, многочисленные виды русского танца: хоровод, перепляс, пляски, кадрили и пр. Также дети знакомятся с обычаями и манерой исполнения танцев народов мира и танцев, характерных для Казахстана.

На занятиях народными танцами воспитанники знакомятся с танцевальными культурами разных национальностей, региональных особенностей, фольклора и традиций; изучают комплекс упражнений, обеспечивающих необходимый разогрев мышц и формирующих правильные положения стопы, осанку, постановку рук в характере того или иного танца. Далее следует отработка танцевальных элементов, комбинации движений в характере изучаемых народных танцев. Затем осуществляется постановка и репетиция композиции народного танца.

Основные танцевальные движения на занятиях с детьми.

Виды шагов в танце:

1. Спокойная ходьба – амплитуда и длина шага небольшая.

2. Хороводный шаг – техника та же, но шаг более длинный и плавный.
3. Приставной хороводный шаг без смены опорной ноги.
  4. Приставной хороводный шаг с поочередной сменой опорной ноги.
  5. Широкий шаг – максимально длинный хороводный шаг (перешагивание).
  6. Топающий шаг – поочередные притопы правой (левой) ногой с небольшим продвижением вперед (назад).
  7. Семенящий («плавающий») шаг – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни.
  8. Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом  $90^\circ$ .
  9. Переменный шаг – в основе техники – хороводный шаг.
  10. Боковой приставной шаг – на «раз» – вправо (влево), на «два» – левая (правая) нога приставляется к опорной.
  11. Боковое припадание – на «раз» – боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» левая нога приставляется к опорной на носок и выпрямляется.
  12. Шаг на носках.
  13. Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.
  14. Крадущийся шаг – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы или балерины).
  15. Шаг польки – движение начинается не с шага, а с подскока на левой (правой) ноге.
  16. Боковой шаг «крестик» (вправо-влево) – на «раз» – шаг в сторону с правой (левой) ноги, на «два» – перед опорной ногой накрест ставится вторая.
  17. Шаг скрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом  $45^\circ$  вправо и влево, а накрест друг перед другом.

При движении этим шагом назад левая нога ставится за пятку правой, и наоборот.

Танцевальные движения (элементы русских народных танцев):

1. Притоп одной ногой.
2. Притоп поочередно двумя ногами – «топотушки».
3. Притоп в сочетании с «точкой» – ударом пяткой или носком неопорной ноги в пол рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.
4. «Пружинка».
5. Приседание – глубокое (выполняют только мальчики в подготовительной группе).
6. Полуприседание – неглубокое приседание с разведением полусогнутых коленей в стороны.
7. «Ковырялочка».
8. «Распашонка» – на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх. На «два» выпрямиться и поставить правую (левую) ногу на пятку в «точку» впереди-справа.
9. «Самоварчик» – на «раз» – полуприседание и хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками перед собой. На «два» – выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.
10. «Елочка».
11. «Веревочка».
12. «Козлик» – на «раз» – прыжок-«точка» на правой (левой) ноге. Одновременно «точка» пяткой другой ноги рядом с опорной. Руки сгибаются в локтях и разводятся в стороны-вверх. На «два» то же движение ног. Руки возвращаются вперед, кулаки слегка сжаты и подняты вверх.

Танцевальные движения с прыжками:

1. Подскоки.
2. Прыжки с отбрасыванием ног назад.

3. Прыжки с выбрасыванием ног вперед.

4. «Большая гармошка» – на «раз» – толчок, разведение ног в стороны при приземлении ноги «широкой дорожкой» или на ширине плеч, носки максимально развернуты в стороны. На «два» – и. п. (исходное положение).

5. «Ножницы» – на «раз» – толчок, разведение ног в стороны, при приземлении ноги «широкой дорожкой». На «два» – толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

6. «Крестик» – на «раз» – толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» – то же самое, только впереди левая нога.

7. «Качалочка» – и. п. – правая нога впереди, левая сзади, носки развернуты в стороны. В этом положении выполнять поскок с ноги на ногу, как бы качаясь вперед-назад.

8. «Метелочка» – соответственно метроритму выполнять прыжок-«точку» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене другую ногу, на каждую долю меняя направление движения, скользить носком по полу вперед-назад или накрест перед опорной ногой.

9. «Боковой галоп».

10. «Галоп вперед».

Основные позиции и движения в казахском народном танце.

В казахском танце для девушки характерны мягкие, плавные движения рук, спокойные переходы из одного положения в другое. Движения рук могут сопровождаться вращением кистей «от себя», а иногда «к себе», причем вращение делается плавно, волнообразно.

У юношей руки более жесткие, меняют положения более резко. Иногда кисти бывают отогнуты и направлены ладонями «от себя». Вращательные движения кисти мужскому танцу не свойственны.

В ряде казахских танцев движения рук построены на обыгрывании какого-нибудь предмета, подлинного или воображаемого.



Так, в мужском танце может обыгрываться лук, нагайка, в женском -- коса, браслеты, рукава и т. д.

В казахском народном танце руки играют исключительно важную роль. Они выполняют, помимо технической, и пластическую функцию. Руки в казахском танце, особенно женском, не только украшают его, но и раскрывают содержание, подчас «ведут» танец. Поэтому особое внимание уделяется разработке их пластичности и гибкости.

Положения и движения рук, наиболее характерные для казахских танцев на данном этапе их развития.

В казахском танце существуют шесть позиций рук:

- Исходная позиция.
- 1-я позиция - «Салем» (поклон).
- 2-я позиция - «Кус-канаты» (крылья-птиц).
- 3-я позиция - «Кос-муйіз» (рога).
- 4-я позиция - «Саулеке» (головной убор девушки).
- 5-я позиция - «Саныр-муйіз».
- 6-я позиция - «Белбеу» (кушак).
- 6-я позиция (второй вид) - «Камшы» (плеть).

Положения рук:

- 1-е положение (женское и мужское)
- 2-е положение (женское)
- 3-е положение
- 4-е положение (мужское)
- 5-е положение (мужское)

Движения рук:

- Движение № 1 (женское). Перемена направлений рук в положении
- №1
- Движение № 2. Перевод рук из исходной позиции в положение № 3
  - Движение № 3. Раскрывание рук вперед, направляя ладони то вверх,

то вниз

- Движение № 4. Круговое движение рукой перед лицом
- Движение № 5. Вращение рук, скрещенных в запястьях
- Движение № 6. Перемена направлений рук в положении № 2
- Движение № 7 (женское). Исполнительница поправляет браслеты
- Движение № 8 (женское). «Игра с косами»

Ходы и движения на месте:

- Движение № 1:

На счет «раз» - шаг вправо правой ногой с каблука;

«два» - опустить правую ногу на пол на носок;

«три» - шаг левой ногой к правой, коснувшись носком правого каблука, пятку приподнять;

«четыре» - поставить левую ногу на каблук.

- Переменный ход.

- Движение № 2:

На счет «раз» - шаг правой ногой на полную ступню вправо;

«два» - приставить левую ногу к правой в 6-ю позицию;

«три» - шаг левой ногой влево с ударом об пол;

«четыре» - поставить правую ногу с ударом в 6-ю позицию.

- Боковой ход с одной ноги.

- Движение № 3:

На счет «раз» - шаг правой ногой с каблука вправо, подняв носок «два»  
- опустить ногу на полную ступню;

«три» - шаг правой ногой носком к левой, каблук поднять вверх;

«четыре» - левую ногу поставить рядом с правой в 6-ю позицию, опустить каблук правой на пол в 6-ю позицию.

- Комбинированный боковой ход.

- Движение № 4:

На счет «раз» - шаг правой ногой вперед, одновременно поднять левый каблук, корпус откинуть назад;

«два» - правую ногу отвести назад и поставить ее на носок, одновременно левый каблук опустить на пол. Корпус наклоняется вперед;

«три» - снова правой ногой шаг вперед, подняв левый каблук:

«четыре» - правую ногу приставить к левой ноге в 6-ю позицию.

- Переплетающийся ход вперед.

- Движение № 5.

На счет «раз» - шаг правой ногой вправо носком внутрь, каблук поднять;

«три» - сдвинуть носок правой ноги к левой, соединив их.

- Переступания на месте.

- Движение № 6 (мужское). Шаги с подскоками:

Исполнитель делает шаг вперед, поднимая другую ногу, согнутую в колене, невысоко в перед, затем подскакивает на опорной ноге. Исполняется это движение в сочетании с простыми шагами.

Мотивы казахского орнамента:

- «Тумарша» (треугольник)

- «Шанырак» (крыша юрты)

- Кос оркеш (два горба)

- Ши орау (плетение)

- Буркіт тырнак (когти орла)

- Ожау (поварешка)

Расклад движений на музыку:

- «Сэлем» (поклон)

- «Ормек» (ткацкий станок)

- Айна (зеркало)

- Такия (тюбетейка)

3. Танцевально-двигательная терапия.

Танцевальная двигательная терапия (ТДТ) – это уникальный вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве. В ее основе лежит связь между психикой и телом.

Если укреплять и развивать эту связь, то состояние души и психики будет более здоровым. Во время танца можно распознать, пережить и выразить разные чувства и эмоции.

В процессе танцевально-двигательной терапии возможно улучшить свои коммуникативные способности и наладить общение. Во время сессии развиваются доверие, способность распознать и выразить эмоции, тренируется осознанность и формируется положительный образ себя.

На физическом уровне в процессе терапии улучшаются такие качества, как равновесие, координация и чувство ритма. Увеличивается двигательное разнообразие и способность импровизировать. ТДТ помогает уменьшить напряжение и развить бережное, уважительное отношение к своему телу.

В процессе танца мозг интегрирует информацию поступающую из визуальных, аудиальных, вестибулярных и соматосенсорной системы. Чтобы обработать всю поступающую информацию во время движения, разные участки коры головного мозга и подкорковые ядра срабатывают одновременно.

Танец регулирует в организме уровень серотонина и дофамина. В свою очередь, уровень концентрации этих гормонов связан с усталостью, стрессом, бессонницей и другими факторами. Танец способствует когнитивным процессам, уровню концентрации, творчеству и спонтанности и налаживает контакт со своими внутренними ресурсами. Танцевальная терапия может происходить в группе, индивидуально, а также для пар.

Проблемы, которые способна решить танцевальная терапия:

- Обеспечивает негативным эмоциям и агрессии безопасный выход;
- Помогает проанализировать и избавиться от плохих мыслей и чувств;
- Меняет отношение к своему телу на более осознанное;
- Помогает избавиться от проблем в общении с посторонними людьми, благодаря коммуникативному опыту, полученному в группе;
- Повышает самооценку и развивает творческие способности.

Ключевые принципы ТДТ:

- Тело и ум взаимосвязаны, так что изменение одного воздействует на другого.

- Движение может выражать аспекты личности.

- Часть терапевтических отношений передается через невербальные средства.

- Движения могут быть символическими и представлять собой бессознательный процесс.

- Импровизация движения, экспериментирование могут привести к новым ощущениям и восприятию окружающей действительности.

Особенности танцетерапии для детей:

Танцы являются одним из самых приятных способов терапии для детей. Танцы – это активные физические действия, и дети, которые регулярно занимаются ТДТ, значительно улучшают свое физическое здоровье. Регулярная практика танца способствует увеличению гибкости детей, диапазона движений, тренирует физическую силу и выносливость. Повторяющиеся движения, связанные с танцем, могут улучшить мышечный тонус, исправить плохую осанку, улучшить чувство баланса и координацию и укрепить общее здоровье. Танцы – это аэробная форма упражнений. Это может потенциально помочь детям с избыточным весом похудеть. ТДТ позволяет детям приобщиться к здоровому образу жизни самым естественным образом.

ТДТ – это также преимущества социализации. Помимо физической активности, танцы также являются социальной деятельностью. Уроки танцев могут помочь детям улучшить свои социальные и коммуникативные навыки: научиться работать в команде, развивать чувство доверия и сотрудничества и заводить новых друзей. Если ребёнок застенчив, занятие танцами может побудить его общаться с другим детьми своего возраста и помочь уменьшить беспокойство по поводу новых людей или мест. Также танец может помочь облегчить и победить страхи, связанные с выступлением перед аудиторией.

В танцевальной терапии используются специальные упражнения, такие как:

- Свободное раскачивание;
- Движения, которые требуют собранности и контроль над телом;
- Чередование собранности и расслабления;
- Передвижение по помещению строго определенным способом.

Заниматься танцевально-двигательной терапией могут люди любого возраста и даже люди с ограниченными физическими возможностями. Созданы комплексы танцевальной терапии для детей с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата. Существуют также специальные комплексы ТДТ для пожилых людей, т.е. терапия без фармацевтики, что безусловно является здоровым образом жизни.

## 2.2. Интрепретация полученных результатов

Апробация результатов проводилась в течение 2016 – 2018 гг. на базе танцевального коллектива «Жулдыздар» (КГУ «ОКШИДС № 68» Школа-интернат-детский сад), г. Караганды. Ансамбль является обладателем Гран-при и неоднократным завоевателем 1, 2 и 3 мест в различных конкурсах.

В эксперименте участвовали подготовительная группа учащихся 4 – 6 лет и младшая группа учащихся 7 – 9 лет. В начале 2016 года был определен исходный уровень развития творческих способностей учащихся танцевального коллектива «Жулдыздар»: детей подготовительной группы (4 – 6 лет) и младшей группы (7 – 9 лет).

С этой целью была проведена диагностика, включающая следующие задания:

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

Оценка результатов:

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

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

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

0 баллов – отсутствие танцевальных движений.

Анализ результатов диагностики представлен ниже в виде таблиц.

Таблица 1

Диагностика развития творческих способностей учащихся подготовительной группы (4 – 6 лет) – сентябрь 2016 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Адеми К.	2	2	2	6	Средний
2	Дина С.	3	2	1	6	Средний
3	Канат Ж.	2	1	0	3	Низкий
4	Сабит Т.	2	2	1	5	Средний
5	Мерей Ж.	1	1	1	3	Низкий
6	Салтанат М.	2	2	2	6	Средний
7	Аружан К.	1	1	0	2	Низкий
8	Зумрат Т.	3	2	2	7	Средний

9	Рустем Н.	2	2	2	6	Средний
10	Мадина Н.	2	2	2	6	Средний
11	Камалия Б.	2	2	1	5	Средний
12	Таншолпан М.	1	1	1	3	Низкий
13	Сания Б.	3	3	2	8	Высокий
14	Манас А.	2	1	0	3	Низкий
15	Аида Г.	2	2	1	5	Средний
16	АйсанаК.	2	1	1	4	Низкий
17	Сергей Т.	1	1	0	2	Низкий
18	Азат П.	2	2	1	5	Средний

Итак, в результате диагностики был определен исходный уровень развития творческих способностей учащихся танцевального коллектива «Жулдыздар» подготовительной группы (4 – 6 лет) на данный период. Высокий уровень развития был определён у 1 человека (~ 5 %); количество детей, у которых был отмечен средний уровень, составило 10 человек (~ 55 %); низкий уровень отмечен у 7 человек (~ 40 %).

Таким образом, большее количество детей имели средний и низкий исходный уровень развития творческих способностей. На основе этих результатов педагог-хореограф и подбирал оптимальную программу занятий, главной целью которой было создание условий для максимального развития танцевальных и физических способностей детей с учетом их индивидуальных особенностей, возраста и опыта, и приобщения их тем самым к здоровому образу жизни.

Таблица 2

Диагностика развития творческих способностей учащихся младшей группы (7 – 9 лет) – сентябрь 2016 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
---	-----	--------------	--------------	--------------	---------------	-------



1	Айгуль Д.	2	2	2	6	Средний
2	Денис Л.	3	2	1	6	Средний
3	Динара М.	3	3	2	8	Высокий
4	Сагит А.	2	1	1	4	Низкий
5	Меруерт А.	2	2	2	6	Средний
6	Малика К.	3	2	1	6	Средний
7	Александр В.	2	2	1	5	Средний
8	Асия У.	2	1	0	3	Низкий
9	Жулдыз К.	2	2	1	5	Средний
10	Ораз С.	2	2	2	6	Средний
11	Кадыр Р.	2	2	1	5	Средний
12	Дияр Т.	2	2	1	5	Средний
13	Илиас Р.	2	1	0	3	Низкий
14	Гулназ К.	3	3	2	8	Высокий
15	Наталья М.	3	2	2	7	Средний
16	Самира Б.	2	2	2	6	Средний
17	Олег Т.	2	1	1	4	Низкий
18	Самат К.	1	1	1	3	Низкий
19	Баят М.	2	2	1	5	Средний
20	Надир А.	2	2	2	6	Средний

В результате диагностики был определен исходный уровень развития творческих способностей учащихся младшей группы (7 – 9 лет) на данный период. Высокий уровень развития был определен у 2 человек (10 %); количество детей, у которых был отмечен средний уровень, составило 13 человек (65 %), низкий уровень был отмечен у 5 человек (25 %).

Таким образом, наглядно видно, что в этой группе большинство детей имеет средний уровень развития творческих способностей, ориентируясь на это, и был сделан выбор программы занятий.

В период с сентября 2016 г. по май 2018 г. в этих 2-х группах танцевального коллектива «Жулдыздар» был реализован комплекс развития физических способностей детей.

Для успешной реализации комплексной программы были поставлены следующие задачи:

- улучшить физическое развитие;
- укрепить физическое и психическое здоровье;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать выносливость;
- развивать координацию и чувство равновесия;
- развивать чувство ритма и музыкальность;
- способствовать развитию творческих способностей и хореографических навыков;
- привить желание учиться, готовность к образованию и самообразованию.

Педагог-хореограф всегда грамотно и логично проводил занятия по принципу «от простого к сложному»: обязательная разминка, повторение выученного материала, разучивание новых отдельных движений танца, которые затем могут соединяться в связки и новые композиции.

Таблица 3

Диагностика развития творческих способностей учащихся подготовительной группы (6 – 8 лет) – май 2018 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Адеми К.	3	2	2	7	Средний
2	Дина С.	3	3	2	8	Высокий

3	Канат Ж.	2	2	1	5	Средний
4	Сабит Т.	3	3	2	8	Высокий
5	Мерей Ж.	2	2	1	5	Средний
6	Салтанат М.	3	3	2	8	Высокий
7	Аружан К.	2	2	1	5	Средний
8	Зумрат Т.	3	3	2	8	Высокий
9	Рустем Н.	3	3	2	8	Высокий
10	Мадина Н.	3	2	2	7	Средний
11	Камалия Б.	3	2	2	7	Средний
12	Таншолпан М.	2	1	1	4	Низкий
13	Сания Б.	3	3	2	8	Высокий
14	Манас А.	2	2	1	5	Средний
15	Аида Г.	3	2	1	6	Средний
16	АйсанаК.	3	2	2	7	Средний
17	Сергей Т.	2	2	1	5	Средний
18	Азат П.	3	3	2	8	Высокий

В результате диагностики был определен уровень развития творческих способностей учащихся подготовительной группы (6 – 8 лет) на конец 2017/18 учебного года. Высокий уровень развития был отмечен у 7 человек (~ 40 %), средний уровень был определен у 10 человек (~ 55 %), низкий уровень отмечен у 1 учащегося (~ 5 %).

Таблица 4

Диагностика развития творческих способностей учащихся младшей группы (9 – 11 лет) – май 2018 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Айгуль Д.	3	3	2	8	Высокий

2	Денис Л.	3	3	2	8	Высокий
3	Динара М.	3	3	3	9	Высокий
4	Сагит А.	3	2	1	6	Средний
5	Меруерт А.	3	2	2	7	Средний
6	Малика К.	3	2	2	7	Средний
7	Александр В.	3	3	2	8	Высокий
8	Асия У.	2	2	1	5	Средний
9	Жулдыз К.	2	2	1	5	Средний
10	Ораз С.	3	3	2	8	Высокий
11	Кадыр Р.	3	3	2	8	Высокий
12	Дияр Т.	3	3	2	8	Высокий
13	Илиас Р.	2	2	1	5	Средний
14	Гулназ К.	3	3	3	9	Высокий
15	Наталья М.	3	3	2	8	Высокий
16	Самира Б.	3	3	2	8	Высокий
17	Олег Т.	3	2	2	7	Средний
18	Самат К.	3	2	1	6	Средний
19	Баят М.	3	3	2	8	Высокий
20	Надир А.	3	3	2	8	Высокий

Результаты диагностики развития творческих способностей учащихся младшей группы (9 – 11 лет) на конец 2017/18 учебного года. Количество детей, у которых был отмечен высокий уровень, составило 12 человек (60 %), средний уровень был отмечен у 8 человек (40 %), низкий уровень развития творческих способностей в данной группе отмечен не был.

Если проанализировать и сравнить результаты в таблицах за сентябрь 2016 г. и май 2018 г. соответственно по группам, то наглядно видно, что у 100% воспитанников танцевального коллектива «Жулдыздар» увеличились

как отдельные полученные баллы за исполнение заданий теста, так и итоговые баллы. А значит можно сделать вывод, что все учащиеся танцевальной студии улучшили свое физическое развитие в целом. Также педагог отмечает визуально, что в ходе систематических занятий хореографией параметры тела каждого из учеников наблюдаемых 2-х групп изменились в лучшую сторону: осанка, выносливость, скорость, прыжок, шаг, грация, лёгкость движений, устойчивость, координация, ритмичность, музыкальность, выворотность, гибкость, растяжка – что и было основной целью комплексной программы. Все дети стали более открытыми, раскрепощёнными, активными.

Хореография – один из самых демократичных и доступных видов искусств. Танцевать можно в любом месте, нужно только желание. Одним из быстрых и явных результатов занятий хореографией является хорошая осанка, причем, чем младше ученик, тем легче она вырабатывается. Осанка является интегральной характеристикой общего состояния организма и является отражением комплексного воздействия на него факторов окружающей среды. На занятиях большая часть времени отводится как раз правильной постановке осанки. Развитие чувства баланса происходит непрерывно на каждом уроке хореографии.

Танец легко снимает не только напряжение в мышцах, но и нормализуют обмен веществ и поднимают иммунитет, укрепляют кости и излечивают заболевания опорно-двигательного аппарата, а также он проясняет сознание, улучшает психоэмоциональное состояние и способствует повышению интеллектуальных способностей. Особенно ощутимую пользу танцы приносят тем, кто склонен к накоплению в себе негативных эмоций, кто не умеет вовремя расставаться с ними без нервов, истерик и риска для остальных. Танец выводит из самой тяжёлой депрессии и помогает по-новому посмотреть на окружающий мир.

Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру. (Современные танцы сжигают 300 ккал за полчаса; балет, бальные танцы и чечётка – 200 ккал, народные – 225 ккал).

Прежде всего танцы совершенно безвредны для здоровья. Начинать заниматься танцами можно практически с любого возраста и в любом возрасте: от самого юного до самого уважаемого. Танцы хороши тем, что не требуют форсированных нагрузок: организм начинающего танцора постепенно привыкает ко все усложняющимся задачам, которые возникают на тренировках. Кроме того, занятия в быстром темпе и с большой физической нагрузкой чередуются с медленными, не требующими большого напряжения движениями.

Занятия разнообразными существующими стилями танцев по-разному влияют на организм человека. Поэтому равномерное грамотное сочетание занятий разными видами танцев оказывает положительный эффект на физическое состояние танцоров. Чередование занятий дает возможность отдохнуть одним и задействовать другие мышцы тела, т.е. способствует гармоничному развитию, укреплению и натренированности всего организма в целом.

Влияние танцев на здоровье человека:

- танцы тренируют практически все мышцы тела и положительно влияют на суставы;

- тренируют мышцы спины и помогают сформировать красивую осанку;

- танцы формируют красивую ровную походку;

- оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм.

В следствие чего снижается частота простудных заболеваний;

- занятия танцами тренируют дыхательную систему;

- усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах;

- танцы улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат;

- развивают музыкальный слух, чувство ритма, эстетический вкус;

- положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы;

- регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние калории, что способствует снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид;

- повышают работоспособность и выносливость организма;

- регулярные занятия танцами со сложными движениями улучшают мозговую деятельность и память, снижают риск возникновения болезни Альцгеймера;

- танцы замедляют процессы старения организма, ведь не зря говорят: «Движение – это жизнь»;

- танцы положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья – эндорфинов. Улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью.

- способствуют хорошей коммуникабельности, социализации, психоэмоциональной устойчивости.

Выводы по второй главе:

При рассмотрении хореографии в качестве оздоравливающего фактора, приоритетом выступает здоровье человека, а не собственно хореография и хореографические умения. Постоянные стабильные занятия хореографией способствуют улучшению общего самочувствия организма: нормализуется артериальное давление, стабилизируется вес тела, поддерживается оптимальная физическая форма организма, улучшается эмоциональное состояние. Происходит гармоничное развитие детского организма, правильное формирование физически здорового тела.

В ходе нашего исследования в течение 2016 – 2018 гг. на базе танцевального коллектива «Жулдыздар» (КГУ «ОКШИДС № 68») Школа-

интернат-детский сад) г. Караганды проводилась диагностика развития творческих способностей учащихся. В результате было доказано, что хореография является эффективным средством и неотъемлемой частью здорового образа жизни людей при условии научности и системности подходов.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель нашей работы заключалась в том, чтобы выявить и научно обосновать условия формирования здорового образа жизни детей и взрослых средствами хореографии.

В соответствии с темой исследования были выдвинуты следующие задачи:

- провести теоретико-методологический анализ научной литературы;
- уточнить определения таких понятий как здоровье, здоровый образ жизни, гиподинамия, рациональная форма двигательной активности, хореография;
- выявить причинно-следственные связи проблем, влияющих на здоровье человека и рассмотреть оздоравливающую функцию хореографии;
- экспериментально проверить эффективность предложенной методики оздоровления средствами хореографии.

В соответствии с поставленными задачами и проведенным исследованием, мы можем сделать следующие выводы.

Изучение методологической базы исследования трудов таких учёных как: А.Е. Гиршон, А. Копытин, Н. Оганесян, Р. Лабан, В. Райх, Г. Рот, Д. Ходороу, Т. Шуп и их теорий: танцевальная терапия, интегративная танцевально-двигательная терапия в частности; мышечный панцирь; методика анализа движения и система записи движений человеческого тела и т.д. позволило нам спроектировать и внедрить методические рекомендации реализации оздоравливающих программ, включающих в себя занятия хореографией, с учётом специфики использования хореографии как оздоравливающего фактора.

Проведённый теоретический анализ по данной теме позволил уточнить такие понятия как: здоровье, здоровый образ жизни, гиподинамия, рациональная форма двигательной активности, хореография.

В ходе нашего исследования были выявлены причинно-следственные связи проблем, влияющих на здоровье человека, а именно отрицательное влияние современного образа жизни на здоровье человека, на его физическое психо-эмоциональное состояние. Было доказано утверждение о том, что хореография несёт оздоравливающую функцию.

Эффективность предложенной методики оздоровления средствами хореографии была экспериментально проверена на базе танцевального коллектива «Жулдыздар» (КГУ «ОКШИДС № 68» Школа-интернат-детский сад), г. Караганда. Экспериментальное исследование проводилось в период с сентября 2016 г. по май 2018 г. В нём приняли участие 60 человек в возрасте от 4 до 9 лет.

Поставленные нами задачи были выполнены в ходе исследования в полном объёме и верифицированы, что доказывает положительную роль хореографии в формировании здорового образа жизни людей.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

По мнению ведущих российских ученых, это определение неконкретно. Например, А. Г. Щедрина предлагает такую формулировку: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается... в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку... осуществлять его биологические и социальные функции».

Здоровый образ жизни – это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу. Здоровый образ жизни имеет настолько глобальное значение, что помогает человеку продлить саму жизнь [72].

В настоящее время, физическая инертность – острая проблема общества. Отсутствие мышечной активности в настоящее время чревато проблемами со здоровьем. По результатам исследований ВОЗ, в 6 % случаев физическая инертность приводит к летальному исходу. Регулярные физические упражнения: препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств; помогают в лечении сахарного диабета; снижают риск возникновения рака; увеличивают прочность костных тканей; позволяют следить за весом; повышают состояние иммунитета [72].

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда многие страны мира переживают серьёзный социально-демографический кризис, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования здорового образа жизни становятся как никогда актуальными. Крайне необходимо эффективно использовать потенциал физической культуры и спорта для морального и физического оздоровления нации.

Хореографию можно назвать одним из самых демократичных и доступных видов искусств. Человек может танцевать в любом месте, необходимо только его желание. Одним из быстрых и явных результатов занятия хореографией является хорошая осанка, причём, чем младше ученик, тем легче она вырабатывается. Осанка является интегральной характеристикой общего состояния организма и является отражением комплексного воздействия на него факторов окружающей среды. На занятиях танцами большая часть времени отводится как раз правильной постановке осанки. Развитие чувства баланса происходит непрерывно на каждом уроке хореографии.

Танцы – это самый оптимальный вид физической нагрузки, а любые физические упражнения, выполняемые регулярно, являются естественным лечебным средством. Они способны предотвратить различного рода болезни, в частности, связанные с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами.

Регулярные тренировки способствуют улучшению циркуляции крови и снабжения тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. Каждый человек, в зависимости от индивидуальных качеств и возможностей, выбирает подходящее и интересное для себя танцевальное направление. Интенсивные движения, выполняемые в разных темпах под красивую музыку, включают работу всех мышц и суставов. Таким образом, танцы – это наилучший «комплекс специальных упражнений» для всего тела. Кроме физической нагрузки, танцы – это еще и красивые и грациозные движения, ритмичная музыка, оригинальные костюмы, атмосфера творчества, что в целом у каждого танцора создает положительные эмоции. С точки зрения медицины, танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца [22].

Танец – способ выражения настроения и чувств при помощи ритмичных шагов и движений тела. Танец может прибавить уверенности в себе и даже сделаться счастливее. Учиться танцевать – очень интересное занятие, а если это обучение еще и сопровождать играми и видеороликами, оно становится увлекательным. Это прекрасный способ провести время весело и среди людей – единомышленников.

На самом деле занятия танцами помогает решать массу проблем – как физических, так и психологических. Любой вид танцев, не важно народные, бальные, современные, пляски дома под любимую музыку или любые другие танцы – это все относится к физической активности. В свою очередь физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и практически всегда оказывает полезное воздействие на организм. Конечно, влияние танцев на организм в зависимости от вида танцевальных упражнений может отличаться, но есть и общая польза для здоровья человека.

Танцы положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья – эндорфинов. Улучшают

настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью.

Польза танцев для здоровья не подвергается сомнению ни одним из медиков, если только для занятий танцами нет серьезных противопоказаний. Возникло даже целое течение – танцевальная терапия, что само по себе говорит о полезности такого времяпрепровождения.

В ходе нашего исследования нами была разработана и внедрена программа оздоровления с учётом специфики использования хореографии как оздоравливающего фактора, и разработанная с учётом возрастных особенностей детей танцевального коллектива «Жулдыздар» (КГУ «ОКШИДС № 68» Школа-интернат-детский сад), г. Караганда. Программа для подготовительной группы учащихся 4 – 6 лет, включающая в себя занятия хореографией, и программа для младшей группы учащихся 7 – 9 лет, включающая в себя занятия народными и классическими танцами и танцевально-двигательной терапией.

В эмпирической части нашего исследования был проведён анализ полученных результатов. При помощи проведённых экспериментов было доказано, что хореография играет положительную роль в формировании здорового образа жизни людей.

Научно обоснованная и систематизированная методика использования хореографии как формирующего фактора здорового образа жизни, которая была предложена в работе, является теоретической новизной исследования.

Выполнение в ходе нашего исследования поставленных задач позволило грамотно структурировать и доказать выдвинутую ранее гипотезу, которая заключалась в предположении о том, что хореография может являться эффективным средством и неотъемлемой частью здорового образа жизни людей при условии научности и системности подходов. Полученные и верифицированные нами результаты в ходе проведённого опытного исследования убедительно доказали эффективность хореографического искусства в сохранении и развитии здоровья разных слоёв населения без

каких-либо ограничений, но при условии соблюдения научности и системности подходов и принципов. А также при соблюдении одного из главных условий успешности реализуемых программ – рефлексии.

Мы предполагаем дальнейшие исследования в данном направлении.

Таким образом, нам в очередной раз удалось доказать, что хореография является эффективным средством здорового образа жизни и его неотъемлемой частью.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия. // Наука. Искусство. Культура. 2014. № 3. С. 34-41.
2. Анисимова Т.Б. Дьяченко Л.П. - Продлёнка: Игры и занятия для школьников. - Ростов на Дону: Феникс.
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
4. Баранов А. Б. Создание условий для формирования позитивного отношения к культурным ценностям в процессе обучения танцам// Дополнительное образование. – 2005. - № 10. – С. 54-56.
5. Бардина Р.А. «Здоровье и физическая культура», «Олимп», 2001 г.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256 с.
7. Баскаков, В. Свободное тело / В. Баскаков. – Москва, 2001.
8. Бахрушина Н.А. Реализация инклюзии на занятиях по хореографии в общеобразовательной школе. // Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. 2013. № 1(3) С. 124-128.
9. Белова В.В. Воспитание познавательной, творческой и общественной активности подростков во внешкольных учреждениях: Методические рекомендации. - Орел, 1988.
10. Березина, В.А. Дополнительное образование детей как средство их творческого развития. автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / В.А. Березина – М., 1998 – 147 с.
11. Буйлова Л. Н. История дополнительного (внешкольного) образования детей. – Режим доступа: <http://gendocs.ru/v28581>.

12. Буренина А.И. «Коммуникативные танцы-игры для детей». «Ритмическая пластика для дошкольников»
13. Ваганова А.Я.: Основы классического танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2007 г.
14. Высоцкая Н.Е., Сухарева А.М. Психофизиологические особенности учащихся хореографического училища // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека, 1974. Сб. науч. работ. Л., С. 143-159.
15. Голованов В. П. Педагогика дополнительного образования детей: учебное пособие. – Йошкар-Ола: ГОУ ДПО (ПК) «Марийский институт образования», 2006.
16. Голованов В. П. Исторические уроки становления и развития отечественной системы дополнительного образования детей // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2009. – Вып. 1(12). – С. 69–84.
17. Голованов В. П. Развитие полисферности дополнительного образования детей: монография. – М.; Йошкар-Ола: МГПИ им. Н. К. Крупской, 2006. – 340 с.
18. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. М., 1988.
19. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Владос, 2003 г.
20. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М.: Владос, 2002 г.
21. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Этюды. - М.: Владос, 2004 г.
22. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора, медицинский взгляд на танцы и тренировки. Издательство «Новое слово». Год: 2004.
23. Заикина Е.А. Быть здоровым непросто. Формирование культуры здоровья у старшеклассников. – М.: Чистые пруды, 2008 г. Вып. 19



24. Звездочкин В.А.: Классический танец. - Ростов на/Д: Феникс, 2003 г.
25. Казакова Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении. – М.: Чистые пруды, 2007г. Вып. 4(16).
26. Калинкина Е. В., Осанов В. А. Бальные танцы и их взаимосвязь с другими видами спорта // Молодой ученый. – 2016. – №8. – С. 1204-1206.
27. Кинг Л. Тесты на креативность // Л. Кинг – СПб.: Питер, 2005, 96 с.
28. Климов А.А.: Основы русского народного танца. - М.: МГУКИ, 2004 г.
29. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – Издание 2-е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
30. Коренева Т.Ф.: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Владос, 2001 г.
31. Костровицкая В.С.: Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1986 г.
32. Кочеткова Т.И. Комплекс упражнений лечебной гимнастики для школьников.// «Практика», №8, 2005, с. 41.
33. Краснов И.С. Формирование здорового образа жизни – важное направление подготовки специалистов высшей квалификации / Вопросы физического воспитания студентов. XXVII, 2003, Изд-во СПбГУ.
34. Крысин Л.П. Толковый словарь иноязычных слов. -- М.: Эксмо, 2008. – 944 с.
35. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6. С. 87-91.
36. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008 г.
37. Левинсон А.Я.: Старый и новый балет. Мастера балета. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2008 г.

38. Лисицкая Т.С.: Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984 г.
39. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец / Т. С. Лисицкая. – М.; Советский спорт, 1993. – 135с.
40. Лифиц И.В.: Ритмика. - М.: Академия, 1999 г.
41. Лопухов А.В.: Основы характерного танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2007 г.
42. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта в системе физкультурного образования /Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12. – С.13-14.
43. Лукьянова Е.А.: Дыхание в хореографии. - М.: Искусство, 1989 г.
44. Мессерер А.: Уроки классического танца. - СПб.: Лань, 2004 г.
45. Насыбуллина Э.М. Роль народной хореографии в современной системе образования. // Известия Южного федерального Университета. Технические науки. 2012. № 10. Том 135. С. 236-241.
46. Неврология: национальное руководство / под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт. – ГЭОТАР-Медиа, 2009. С. 148.
47. Овчинникова, Л. В. Двигательная активность – неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника / Л. В. Овчинникова // Здоровьесберегающие образовательные технологии: материалы междисциплинарной научно-практической конференции (25 октября 2007г., Москва). – Москва: Изд-во СГУ, 2007. – С. 89–93.
48. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». – М.: Просвещение.2003
49. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». М.: 2003.
50. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье!. - Ростов на/Д: Феникс, 2007 г.
51. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008 г.

52. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 288 с.
53. Тарасов Н. И. "Классический танец" / Н. И. Тарасов – М., 1997. – 125с.
54. Франио Г. Методическое пособие по ритмике / Г. Франио И. Лифиц - М.; Музыка 1987. - 84с.
55. Чибрикова-Луговская А.Е.: Ритмика. - М.: Дрофа, 1998 г.
56. Шипилина И.А.: Хореография в спорте. - Ростов на/Д: Феникс, 2004 г.
57. Шмелёва Н.В. Для профилактики нарушений осанки // «Начальная школа», №7, 2007, с. 55.
58. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 105. С. 124-128.
59. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников. // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 109. С. 140-144.
60. [megapredmet.ru/1-78894.html](http://megapredmet.ru/1-78894.html)
61. КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-i-netraditsionnye-pedagogicheskie-tehnologii-v-obuchenii-shkolnikov-horeografii>
62. <http://istdance.dp.ua/istoricheskie-i-sportivnyie-balnyie-ta.html>
63. <http://www.allwomens.ru/12312-polza-tanca-dlya-organizma-cheloveka.html>
64. <http://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/>
65. [http://lita.ru/dance/ball/history\\_ball/article1406.html](http://lita.ru/dance/ball/history_ball/article1406.html)
66. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Дополнительное\\_образование\\_детей](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дополнительное_образование_детей)
67. <http://www.grandeducator.ru/gamivs-362-6.html>

68. [https://studwood.ru/1268213/psihologiya/psihologo\\_pedagogicheskie\\_osobennosti\\_raznyh\\_vozrastnyh\\_grupp](https://studwood.ru/1268213/psihologiya/psihologo_pedagogicheskie_osobennosti_raznyh_vozrastnyh_grupp)
69. <http://slovari.yandex.ru/dict/krugosvet/article/d/d2/1006346.htm>
70. [http://dancelovers.ru/other/pr\\_other/800-istorija-tancev.html](http://dancelovers.ru/other/pr_other/800-istorija-tancev.html)
71. <http://www.playdance.ru/dance28.htm>
72. <https://adella.ru/health/zdorovyj-obraz-zhizni.html>
73. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Дополнительное\\_образование\\_детей](https://ru.wikipedia.org/wiki/Дополнительное_образование_детей)
74. <http://www.grandeducator.ru/gamivs-362-6.html>
75. [https://studwood.ru/1268213/psihologiya/psihologo\\_pedagogicheskie\\_osobennosti\\_raznyh\\_vozrastnyh\\_grupp](https://studwood.ru/1268213/psihologiya/psihologo_pedagogicheskie_osobennosti_raznyh_vozrastnyh_grupp)
76. <http://slovari.yandex.ru/dict/krugosvet/article/d/d2/1006346.htm>
77. [http://dancelovers.ru/other/pr\\_other/800-istorija-tancev.html](http://dancelovers.ru/other/pr_other/800-istorija-tancev.html)
78. <http://www.playdance.ru/dance28.htm>
79. <https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/tanceterapiya-tancevalnaya-terapiya-istoriya-metoda.html>
80. [https://samopoznanie.ru/articles/tvorcheskie\\_sposobnosti\\_lichnosti/#ixzz5ZmCIcUOR](https://samopoznanie.ru/articles/tvorcheskie_sposobnosti_lichnosti/#ixzz5ZmCIcUOR)