



## Оглавление

Введение	3
Глава 1. Особенности развития детей младшего школьного возраста	7
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста	7
1.2. Интегральная характеристика психологии ребенка младшего школьного возраста	14
1.3. Психологические аспекты развития двигательных функций младших школьников	18
Глава 2. Методы обучения хореографии в младших классах	24
2.1. Педагогические методы обучения в хореографии	24
2.2. Специфика учебного процесса в младших классах хореографической школы	31
2.3. Построение урока классического танца в младших классах хореографической школы	32
Глава 3. Учебно-исследовательская работа	40
3.1. Этапы подготовки к изучению дисциплины «Классический танец» в младших классах хореографической школы	40
3.2. Роль первого года обучения дисциплине «Классический танец»	43
3.3. Методы обучения, используемые на уроках классического танца с детьми младшего школьного возраста	45
Заключение	55
Список литературы	58
Приложение	61

## Введение

Актуальность разработки методики обучения обоснована проблемой выбора эффективных методов и приёмов обучения классическому танцу в младших классах хореографической школы, с учетом их психофизических и анатомо-физиологических особенностей. В младших классах закладывается фундамент для всего комплекса знаний, навыков, умений, и качеств будущего исполнителя. Этот период оказывает решающее влияние на всё последующее обучение и его конечный результат. Методы обучения классическому танцу, используемые мною в моей работе, складывались на протяжении многих лет с учетом индивидуальных способностей моих учащихся. В этой связи следует сделать одно примечание которое касается восприятия и распространения педагогического опыта в моей работе. Каждый преподаватель должен помнить о том, что такой опыт практически неотделим от личности его автора и представляет собой своеобразную индивидуальность педагога. Любой преподаватель должен стремиться к тому, чтобы всегда оставаться собой, и для своих учеников яркой педагогической индивидуальностью.

Существует идеальное представление о методе обучения, обобщенная теоретическая модель, характеристики которой необходимо учитывать в творческом использовании любого конкретного метода (Кузнецов Э.С., Левина М.М., Лихачев Б.Т.). В хореографии (в классическом танце, в частности) специальных методов преподавания нет, и начинающему педагогу необходимо адаптировать имеющиеся в своей педагогике методы обучения с целью выявления наиболее эффективных методов работы с учащимися.

Изучение классического танца - процесс сложный, требующий от учащихся и педагога постоянного труда, внимания, памяти, воли. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоение танцевального искусства. Классический танец развивается всегда

и методика его обучения совершенствуется постоянно, растет техника танца.

В правилах школы классического танца сконденсирован огромный многовековой опыт исполнителей и педагогов: как эмпирический, наглядно передающийся и по сей день из поколения в поколение, так и изложенный в учебниках Вагановой А.Я. и Костровицкой В. Методика преподавания хореографических дисциплин реализует основную цель - через хореографическое обучение воспитать гармонически развитую личность. Методы обучения опираются на законы психологии и педагогики. При единой основе методики преподавания необходимо постоянно искать пути её проецирования на конкретного ученика или группу учащихся (4, С.41).

Цель данных методических рекомендаций состоит в том, чтобы оказать методическую помощь начинающим преподавателям нашего вида искусства и педагогам-практикам детских школ искусств в обучении классическому танцу детей младшего школьного возраста. Учебный предмет «Классический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов и ориентирован на развитие физических данных учащихся на базе хореографической школы, на формирование необходимых технических навыков его учащихся, раскрытие их индивидуальности. При организации учебного процесса важно соблюдать последовательное осуществление дидактического материала, с учетом его использования при обучении классическому танцу. Решение задач выдвигаемых в процессе обучения требует учета возрастных и психологических особенностей детей, а так же, обязательно необходимо учитывать анатомические и физиологические особенности организма у учащихся.

Педагогический метод А.Я. Вагановой стал ведущим и основополагающим методом всей русской хореографической школы.

Выбор методов обучения не может быть произвольным. Выбирая тот или иной метод обучения, педагогу необходимо каждый раз учитывать

многие зависимости в проведении своего занятия. Прежде всего определяется главная цель и конкретные задачи, которые будут решаться на уроке. Они «задают» группу методов, пригодных для достижения намеченных задач. Далее следует целенаправленный выбор тех упражнений в проведении урока по классическому танцу, которые позволят наилучшим образом осуществить познавательный процесс (15, С.214).

Проблема исследования состоит в поиске методики обучения классическому танцу детей для младшего школьного возраста.

Цель исследования:

Рассмотреть методику преподавания классического танца и определить особенности обучения детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования:

Методические особенности детей в младших классах хореографической школы.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее эффективные методы развития природных физических данных детей младшего школьного возраста с помощью классического танца.

2. Найти в доступной учебной, научно-методической литературе, понятие координации движений и их исполнение для учащихся младшего школьного возраста, с учетом физиологических особенностей их организма.

3. Определить значение занятий классическим танцем для учащихся младших классов в развитии их координационных способностей.

4. Проанализировать влияние анатомо-физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования основывается на том, что процесс обучения классическому танцу детей младшего школьного возраста будет более

эффективным, если на занятиях осуществлен комплексный подход к обучению, включающий групповые и индивидуальные занятия.

Методы исследования:

1. Теоретический метод:

Анализ литературы, изучение нормативной регламентации дополнительного образования, анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, изучение и анализ существующих педагогических подходов в художественном образовании;

2. Эмпирический метод: наблюдение за репетиционной деятельностью педагогов-хореографов.

Методологической основой выпускной квалификационной работы явились учебники и пособия по педагогике психологии, хореографии.

Базой исследования являлись занятия классическим танцем с детьми младшего школьного возраста в хореографическом коллективе «Алтын дэн».

Логика и структура работы определяются целью и задачами исследования. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, приложения и списка использованной литературы.

## Глава 1. Особенности развития детей младшего школьного возраста

### 1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся преподавателю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации педагогической работы в младших классах ДШИ. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

В 7-11 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости лёгких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система детей младшего школьного возраста находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной осанке, постановке корпуса (туловища, положение «лордоз» и «кифоз»), походке учащихся. Мышцы сердца, первоначально ещё слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и

увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы. Хотя необходимо строго соблюдать режим учения и отдыха, не переутомлять младшего школьника, однако следует иметь в виду, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему без перенапряжения и особого утомления заниматься 3-5 часов (3-4 урока в школе и выполнение домашних заданий). Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника (разумеется, при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении (14, С.206).

Преподавателю хореографических дисциплин, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике обучения хореографических дисциплин, и как следствие, к перегрузке умственных и физических способностей учащихся, нанесению ущерба их здоровью. Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития, большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет и до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в

длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему её форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость лёгких. Средние данные жизненной емкости лёгких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости лёгких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста. Однако функция дыхания остается все ещё несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). При обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород, ко всем клеточкам нашего организма, и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин). В связи с этим, за счёт ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза

больше, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека (1,С.125).

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, так как просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После занятий, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются ещё больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая работа на уроках обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелик иммунитет и его способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях, поэтому преподаватель

всегда должен следить за тем, что бы хореографические залы были проветрены перед каждым занятием (11, С.45).

Большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с детьми младшего школьного возраста, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях хореографией «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма. Мышцы в младшем школьном возрасте ещё слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Для того, чтобы этого не происходило, нужно также ввести занятия партерной гимнастики, что само по себе немаловажно в изучении преподавания занятий по классическому танцу. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует ещё развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.). Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста ещё несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание. Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они ещё не могут. Напряжённое и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению. Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер, и для того чтобы учащиеся запоминали во время урока нужный учебный материал, нужно проводить пятиминутные игры с детьми, которые позволят им лучше запоминать внешние особенности изучаемого материала по классическому танцу, и их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста ещё с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти (21, С.111).

Все сказанное имеет прямое отношение к изучению движений по классическому танцу. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих её закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные

проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием. Специфика занятий хореографией (в частности классическим танцем) открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение уроков классического танца с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением (16, С.117).

## 1.2 Интегральная характеристика психологии ребенка младшего школьного возраста

Важной психологической характеристикой младшего школьного возраста является начало перехода познавательных процессов на новый уровень развития и возникновение новых условий для личностного роста ребёнка. Психологи не раз отмечали, что в этот период времени ведущей для ребенка становится учебная деятельность. Это верно, но требует двух уточнений применительно к развитию деятельности. Первое из них касается того, что не только учебная, но и другие виды деятельности, в которые включен ребенок данного возраста, - игра, общение и труд влияют на его личностное развитие. Второе связано с тем, что в учении и иных видах деятельности в данное время складываются многие деловые качества ребенка, которые отчетливо проявляются уже в подростковом

возрасте. Это, прежде всего комплекс специальных личностных свойств, от которых зависит мотивация достижения успехов.

Предпосылки к формированию мотива достижения начинают складываться у детей ещё в дошкольные годы. В младшем школьном возрасте соответствующий мотив закрепляется, становится устойчивой личностной чертой. Это происходит не сразу, а лишь к концу младшего школьного возраста, примерно к 9 - 10 годам. В начале обучения окончательно оформляются остальные личностные свойства, необходимые для реализации этого мотива (26, С.496).

Особенностью детей младшего школьного возраста является безграничное доверие к взрослым, главным образом учителям, подчинение и подражание им. Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимают его оценки. Даже характеризуя себя как личность, младший школьник в основном лишь повторяет то, что о нем говорит взрослый. Это напрямую касается такого важного личностного образования, закрепляющегося в данном возрасте, как самооценка. Она непосредственно зависит от характера оценок, даваемых взрослым ребенку и его успехам в различных видах деятельности. У младших школьников в отличие от дошкольников уже встречаются самооценки различных типов: адекватные, завышенные и заниженные. Доверительность и открытость к внешним воздействиям, послушание и исполнительность создают хорошие условия для воспитания ребенка как личности, но требуют от взрослых и учителей большой ответственности, внимательного нравственного контроля за своими действиями и суждениями. Вторым важным моментом является сознательная постановка многими детьми цели достижения успехов и волевая регуляция поведения, позволяющая ребенку добиваться ее. Сознательный контроль ребенком собственных действий в младшем школьном возрасте достигает такого уровня, когда дети уже могут управлять поведением на основе принятого решения, намерения,

долгосрочной поставленной цели. Особенно отчетливо это выступает в тех случаях, когда дети играют или делают что-либо своими руками. Тогда, увлекаясь, они часами могут заниматься интересным и любимым делом. В этих актах и фактах также отчетливо просматривается тенденция к соподчинению мотивов деятельности: принятая цель или возникшее намерение управляют поведением, не позволяя вниманию, ребенка отвлекаться на посторонние дела. Мотивация достижения успехов у детей младшего школьного возраста, состоит из двух разных мотивов: мотив достижения успехов и мотив избегания неудач. Оба они как противоположно направленные тенденции формируются в старшем дошкольном и в младшем школьном возрасте в ведущих для детей данного возраста видах деятельности: у дошкольников - в игре, а у младших школьников - в учении. Если преподаватель, обладающий достаточно большим авторитетом, мало поощряют ученика за успехи и больше наказывают за неудачи, то в итоге формируется и закрепляется мотив избегания неудачи, который отнюдь не является стимулом к достижению успехов. И напротив, внимание со стороны преподавателя и большая часть стимулов ребенка приходится на успехи, то складывается мотив достижения успехов. На мотивацию достижения успехов влияют также два других личностных образования: самооценка и уровень притязаний. В процессе развития мотива достижения успехов у детей необходимо заботиться как о самооценке, так и об уровне притязаний. Последним актом, который внутренне укрепляет мотив достижения успехов, делая его устойчивым, является осознание ребенком своих способностей и возможностей, различение того и другого и укрепление на этой основе веры в свои успехи (10, С.39).

В младшем школьном возрасте на базе уже полученного опыта учебной, игровой и трудовой деятельности складываются предпосылки для оформления мотивации достижения успехов. Примерно между шестью и одиннадцатью годами у ребенка возникает представление о том, что

недостаток его способностей можно скомпенсировать за счет увеличения прилагаемых усилий и наоборот.

Параллельно с мотивацией достижения успехов и под её влиянием в младшем школьном возрасте совершенствуются два других личностных качества ребенка: трудолюбие и самостоятельность. Трудолюбие возникает как следствие неоднократно повторяющихся успехов при приложении достаточных усилий и получении ребенком поощрений за это, особенно тогда, когда он проявил настойчивость на пути к достижению цели. Очень большое значение для развития личности приобретает вера ребенка в свои успехи. Ее постоянно должен вселять и поддерживать учитель, причем, чем ниже самооценка и уровень притязаний ребенка, тем настойчивее должны быть соответствующие действия со стороны тех, кто занимается воспитанием детей. Трудолюбие возникает тогда, когда ребенок получает удовлетворение от труда. Оно, в свою очередь, зависит от того, насколько учеба и труд младшего школьника способны своими результатами удовлетворить потребности, характерные для детей данного возраста. В качестве стимулов, подкрепляющих успехи в этих видах деятельности, должны выступать те, которые порождают у младших школьников положительные эмоции. Существуют следующие средства и способы развития самостоятельности у детей данного возраста. Прежде всего, ребенку необходимо поручать, больше дел выполнять самостоятельно и при этом больше ему доверять. Необходимо приветствовать всякое стремление ребенка к самостоятельности и поощрять его. Чрезвычайно важно с первых дней обучения в школе сделать так, чтобы свои домашние задания и дела ребенок выполнял самостоятельно, при минимально необходимой помощи со стороны взрослых членов семьи, чтобы любая его попытка к независимым действиям стимулировалась как тенденция, безотносительно к успеху или неудаче. Для развития самостоятельности у детей младшего школьного возраста, является такая социально-психологическая ситуация, в которой ребенку поручается какое-либо

ответственное дело и, выполняя его, он становится лидером для других людей, сверстников и взрослых, в совместной с ними работе (20, С.145).

С поступлением ребенка в школу происходят изменения в его взаимоотношениях с окружающими людьми, причем довольно существенные. Прежде всего, значительно увеличивается время, отводимое на общение. Теперь большую часть дня дети проводят в контактах с окружающими людьми: родителями, учителями, другими детьми. На пороге школьной жизни возникает новый уровень самосознания детей, наиболее точно выражаемый словосочетанием «внутренняя позиция». Эта позиция представляет собой осознанное отношение ребенка к себе, к окружающим людям, событиям и делам - такое отношение, которое он отчетливо может выразить делами и словами. Возникновение внутренней позиции становится переломным моментом в дальнейшей судьбе ребенка, определяя собой начало его индивидуального, относительно самостоятельного личностного развития. Факт становления такой позиции внутренне проявляется в том, что в сознании ребенка выделяется система нравственных норм, которым он следует или старается следовать всегда и везде независимо от складывающихся обстоятельств (29, С.117).

### 1.3 Психологические аспекты развития двигательных функций младших школьников

Развитие ребенка младшего школьного возраста, становление его личности зависит в большей степени от его способности к действию, его адекватности все осложняющемуся процессу приспособления. Новые условия жизни, в которые попадает ребенок в данном возрасте, приводят к

усложнению возникающих перед организмом двигательных задач и откликающееся на него обогащение координационных ресурсов школьника. Двигательные задачи делаются более сложными в прямом смысле: возрастает разнообразие реакций, требующихся от организма. К самим этим реакциям предъявляются более высокие требования в отношении дифференцированности и точности; усложняется смысловая сторона движений, действий и поступков ребенка. Усложнение двигательных задач, неминуемо требующих разрешения со стороны индивида, совершается не само по себе и отнюдь не плавно и постепенно. Перемены в образе жизни приводят к накоплению все больших масс качественно новых координационных проблем с не встречающимися ранее и не имевшими возможности войти в обиход особыми чертами смысловой культуры, двигательного состава, потребного сенсорного контроля и т.д.

Двигательный анализатор человека достиг очень высокого совершенства: человеку доступны такие тонкие и точные двигательные акты, как письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах, и т.д., требующие дифференцированных реакций многих мышечных групп. Структурные и двигательные особенности двигательного анализатора, заключающиеся в том, что он имеет чрезвычайно богатые связи решительно со всеми структурами центральной нервной системы (проекционными, ассоциативными и т.д.) и принимает участие в их деятельности, дают повод предполагать особое значение двигательного анализатора в развитии деятельности мозга. Двигательная система человека включает в себя две части: пассивную (жесткий сочленный скелет) и активную (поперечнополосатую мускулатуру со всем её оснащением). Пассивный двигательный аппарат составляется из костных сочленных звеньев, располагающихся преимущественно вдоль оси органов (аксиально) и образующих кинематические цепи со многими степенями свободы. Пассивная часть не может обеспечить устойчивости системы без постоянного, активного участия мускулатуры. Активная часть

двигательного аппарата представляет собой сложную систему нервно-мышечных образований, в которой все элементы многократно связаны друг с другом и образуют гетерогенную морфологическую структуру.

Развитие двигательных функций ребенка на этапе младшего школьного возраста совершается очень медленно - на протяжении многих месяцев и лет. В этом возрасте преобладает выразительная, изобразительная и обиходная моторика. Кажущаяся двигательная неустойчивость ребенка связана с тем обстоятельством, что он не производит продуктивных рабочих действий, требующих точности и преодоления сопротивления, а, следовательно, и большой затраты энергии. При обиходных, а тем более при выразительных и изобразительных движениях, почти не связанных с сопротивлением, движение совершается, естественно, т.е. начинаются, проходят и заканчиваются соответственно физиологическим и механическим свойством двигательного аппарата в соответствующем темпе и ритме, с плавными, мягкими переходами от сокращения отдельных мускульных групп к их расслаблению и обратно. Отсюда грациозность детских движений. В частности, темп, ритм уже хорошо развиты в этом возрасте, но сила движений довольно мала (2, С.272).

Общее развитие моторики младших школьников направлено к постепенному овладению теми координационными возможностями, которые создались у ребенка в результате окончательного созревания анатомического моториума. Исследователи отмечают, что «вместе с усовершенствованием двигательного аппарата несколько уменьшается богатство движений, но налаживаются мелкие точные движения впоследствии постепенного развития корковых компонентов».

Однако могут встречаться среди детей младшего школьного возраста различные относительные степени развития отдельных координационных уровней. Есть дети, отличающиеся большим изяществом и гармонией телодвижений, руки которых, в тоже время необычайно беспомощны и не

умеют справиться с наиболее примитивными заданиями при письме. Другие обладают исключительной точностью мелких движений (при письме буквы округлые, ровные, не вылезают за строку), однако, такие дети могут быть мешковаты, неловки, спотыкаются на ровном полу, роняют стулья. Существование подобных индивидуальных качественных различий также давно и хорошо известно, как и то, что в прямой корреляции с этой наличной пропорцией развития отдельных сторон моторики стоит и способность усвоения новых моторных навыков и умений того или другого качества. Один ребенок очень легко и хорошо выучивается мелкой и точной работе, но очень туго осваивает упражнения ритмической гимнастики. Другой ребёнок легко исполняет танцевальные движения и очень трудно, ему дается игра на фортепьяно. Развитие двигательного навыка и умения представляет собой не пассивное «отдавание» воздействиям, идущим из вне, а активную психомоторную деятельность, образующую и внешнее оформление и самую сущность двигательного упражнения. Формирование двигательного навыка представляет собой целую цепь последовательно сменяющих друг друга фаз разного смысла и качественно различных механизмов (17, С.98).

Среди множества двигательных функций развивающихся в младшем школьном возрасте особое место занимают функции движения пальцев рук. Двигательные функции пальцев рук оказывают огромное влияние на развитие всей высшей нервной деятельности ребенка. Действия ребенка с предметами оказывают большое влияние на развитие функций мозга. «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению», - писал И.М. Сеченов. Усиление двигательного компонента эффекторного звена игровых, пищевых и других реакций усиливает основной рефлекс. Построение каждого движения определяется характером тех сигналов, которые его вызвали, и осуществляется как процесс координации элементов данного движения.

В научной литературе по психологии, физиологии, педагогики принято различать два основных вида движений:

1. Произвольное.
2. Непроизвольное.

Эти виды свойственны детям младшего школьного возраста. Непроизвольные, более простые, полностью воспроизводят врожденные двигательные реакции. Произвольные, сложные движения, сразу формируются как заученные, они представляют собой множество приобретаемых на жизненном опыте навыков, умений. В сложных двигательных актах элементы произвольного и непроизвольного движения переплетаются очень тесно и очень трудно их дифференцировать. В случае многократного повторения эти компоненты превращаются во «вторичные механизмы» (например, при изучении танцевального движения, игре на музыкальном инструменте) и начинают осуществляться без активного участия коры головного мозга (33, С.59).

В исследованиях психологов отмечается три основных черты произвольных действий:

- они свободны от внешних стимулов;
- направлены на достижение какой - либо цели;
- предвосхищают будущее (поскольку цель должна быть достигнута в будущем).

Поэтому психологи пришли к мысли, что произвольные движения не детерминированы внешними воздействиями и побудительной силой их развития является принятое человеком решение.

«Непроизвольное можно сделать произвольным, но достигается это при помощи второй сигнальной системы», - говорил И.П.Павлов. Л.С. Выготский писал о том, что высшие формы регуляции движения человека рождаются в социальном общении людей. Индивидуальное развитие произвольных движений начинается с того, что ребенок научается подчинять свои движения словесно сформулированным требованиям

взрослых. Знакомясь с окружающим миром, ребенок учится различать множество предметов и явлений, их пространственные, временные и причинные отношения. Информация, полученная им от анализаторских систем, в том числе и от двигательной, подвергается сортировке, анализу, объединению, ощущению и сливаются в образы предметов. Этот процесс И.М.Сеченов назвал предметным мышлением.

Двигательная система оказывает огромное воздействие на весь организм ребенка в целом, но особенно существенно его влияние на деятельность мозга. Формы и пути этого влияния очень разнообразны (7, С.56).

## Глава 2. Методы обучения хореографии в младших классах

### 2.1. Педагогические методы обучения в хореографии

Рассказ и беседа. Главная задача педагога в первые годы обучения классическому танцу заключается в том, чтобы наряду с изучением основных форм и движений, предусмотренных программой, развить у учеников интерес к классическому танцу, дать им элементарные представления о его красоте, об эстетике танца. Необходимо также развивать у учеников сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли более активно работать на уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание в том или ином упражнении.

#### Осмысленность:

Это один из основных принципов методики А.Я. Вагановой. Она приучала своих девочек не просто копировать показ движения, а понимать его сущность. А.Я. Ваганова стремилась объяснить им, как именно работают те или иные мышцы, выполняющие движение, почему один нюанс придает исполнению красоту, а другой делает его неуклюжим.

Исходя из этих задач, на первом уроке целесообразно проводить беседу о танце, о его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений; рассказать о том, как дети должны себя вести, на занятиях по классическому танцу (реагировать на замечания, сделанные другому ученику, запоминать замечания и т. п.).

#### Использование терминалогии:

Необходимо использовать французскую терминологию, принятую для классического танца. Все французские термины преподавателю следует переводить на русский язык и систематически проверять усвоение их учащимися. Память человека можно подразделить на следующие виды: слуховую, зрительную и моторную (22, С.80).

Слуховая память фиксирует в сознании все то, что танцовщик слышал и слышит от своих преподавателей, репетиторов, все то, что «говорит» ему музыка, концертмейстер. Зрительная память фиксирует в сознании танцовщика все то, что ему показывали. Моторная память фиксирует в сознании все исполнительские приемы техники движения, приобретенные в школе, на репетициях и на концертных выступлениях. Все свойства памяти неразрывно связаны между собой в единое целое. Они позволяют танцовщику действовать верно, и в технике движения и в создании образа. Если одно из свойств памяти не работает четко (например, моторная), может пострадать форма движения, следовательно, и его содержание.

Метод объяснения:

Слуховая память воспитывается при помощи слова и музыки. Обращаться к ученикам, необходимо очень нацелено, кратко и точно. Расплывчатые, многословные замечания малоэффективны. Речь учителя должна быть всегда образной, живой и точно передавать его мысли. Н.И. Тарасов говорит о том, что «слово часто бывает сильнее всякого показа, если оно логично и обращено к искусству танца, к его сути и содержанию, к музыке, к её образности, эмоциональности и интонациям, к сердцу ученика и его творческому воображению». Объяснение в хореографии применяется в целях ознакомления учеников с тем, как и для чего, они должны выполнять то или иное движение; в какой последовательности выполняется экзерсис; в чем цель такой последовательности и т.д. (30, С.11).

А.Я. Ваганова считает, что все учебные задания надо предлагать учащимся без повторного объяснения, кроме новых изучаемых движений. Более подробное объяснение новых движений необходимо в младших классах; дополнительно разбирая непонятные элементы движения более подробно. Следует так же спрашивать ребят, в чем ошибка того или иного

ученика и как её надо исправить. Систематическое повторение с учениками пройденного материала тренирует и улучшает качество исполнения.

При музыкальном оформлении педагогу не следует считать вслух на уроке, т.к. это притупляет музыкальное восприятие ученика. Объяснив ученику, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать ему возможность вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо только вначале обучения нового упражнения. Музыкальное оформление должно прививать учащимся эстетические навыки, осознанное отношение к музыкальному произведению - умение слышать музыкальную фразу, ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике. Весь урок должен быть построен на музыкальном материале. Для слитности исполнения с музыкой, необходимо обратить внимание учеников на подготовительное движение, объяснив, что такое «затакт», помня при этом, что любой «затакт» определяет темп всего упражнения. Необходимо помнить, что одна из задач экзерсиса - это сила мышц и выносливости. Некоторые педагоги останавливают урок, подробно объясняют ошибки, поправляют учеников. На это уходит много времени, паузы нарушают правильный темп ведения экзерсиса, сводят на нет, эффективность исполненных до этого упражнений. Объяснить и повторить движение, поправить ошибки можно и нужно по ходу исполнения. А также в паузе после окончания экзерсиса у станка. Останавливать учащихся во время выполнения учебных заданий надо возможно реже и только при появлении грубых ошибок, вызванных распушенностью внимания. Во время выполнения учебного задания замечания надо делать своевременно, поддерживая, а не рассеивая внимание класса, при этом неуклонно требовать, чтобы ученики выполняли очередное движение активно и детально готовились к следующему, связывая каждое из них в единое целое. Это научит будущих танцовщиков предвидеть все свои действия, учитывая рисунок, характер и музыкальность исполнения учебного задания. Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие,

как и экзерсис у палки. Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой-либо отдельной части тела, - необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следуя за правильностью формы и положения ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

Метод показа. Зрительная память воспитывается и укрепляется при помощи наглядности.

К приемам, поясняющим правила выполнения изучаемых движений, следует отнести именно показ, который можно подразделить на два подхода:

1. Показ нового изучаемого движения.
2. Показ комбинированных заданий.

Выбор метода зависит не только от поставленных целей обучения, но и от возрастных и индивидуальных особенностей учеников. В младших классах все новые движения нужно показывать подробно, замедленно, как бы по частям, по нескольку раз, до полного их усвоения учащимися и, разумеется, подтверждать соответствующими устными пояснениями. Показ комбинированных заданий в младших классах также необходим, но проводится он уже в обычном темпе, без предварительных повторений, и запоминаться должен с одного раза. Это обязательное правило, оно очень трудно, но очень хорошо развивает зрительную, вернее, хореографическую память ученика.

Творческая индивидуальность учащегося начинает обретать свою самостоятельность с первых шагов обучения. Её рост идет вместе с развитием техники движения, в неразрывном единстве с ней. Системность занятий приобщает детей к художественной природе танца. Их сознание осваивает первые каноны движения, проникается законами ритма, динамики, пластики, жеста, музыкальности. Отсюда естественное стремление ученика ввести в исполнительскую технику (пусть даже самую элементарную) свое чувство пластики движения, позы и музыки, что

является уже процессом творческим, а не механическим. Соблюдение строжайших правил техники движения должно стать для ученика началом воспитания его творческой индивидуальности, её свободного проявления в учебном процессе. Простой учебный поворот или наклон головы, устремленность взгляда, фиксация или перевод рук, прямое или слегка наклонное положение корпуса и т. д. должны выполняться учащимися с предельной точностью и легкостью по технике движения, но по чувству скульптурности и музыкальности - различно. Иначе развитие индивидуальности станет второстепенным элементом в его учебной работе, а затем и в сценической жизни. Ведущей станет «чужая» манера движения, отработанная на основе точного, но формального, а не творческого метода обучения. Нельзя согласиться с мнением, что преподаватель с помощью показа должен подготовить лишь хорошую копию, а сценическая практика поможет ученику обрести творческую индивидуальность. Показ преподавателя должен помочь ученику понять и освоить одинаковые для всех исполнительские правила техники движения, а не подавлять его творческую индивидуальность. Лишний показ, повторяющий все то, что ученику уже хорошо известно, не укрепляет память, так как ведет к непроизводительной потере времени и снижает темп урока. Если же комбинированное задание выполнено неправильно с одного четкого показа, значит, оно построено слишком сложно или ученик был невнимателен. Если преподаватель будет каждый раз показывать все упражнения полностью, от начала до конца, в надлежащем темпе, у него просто не хватит времени для проведения всего урока и на то, чтобы сделать замечания, а паузы между отдельными примерами будут слишком велики. Например, в заданиях экзерсиса следует показывать только основное звено, основной рисунок их построения, без дальнейшего повторения. Adagio лучше показывать полностью. Прыжки простые можно показывать так же, как движения экзерсиса, сложные - целиком. И все же по возможности следует на всем экономить время, но не за счет

правильности характера и музыкальности показа. Показ после выполнения учебного задания тоже необходим. В этом случае допущенные ошибки следует особо подчеркнуть, чтобы нагляднее помочь ученику понять их и быстрее исправить. Всякий показ в младших классах должен отвечать восьми-одиннадцатилетнему возрасту ученика, а не взрослого танцовщика. Иначе польза такого показа превратится в свою противоположность, и ученики, подражая преподавателю, утверждают в своей памяти столь неприятную и несвойственную им манеру исполнения чем движения взрослого танцовщика(3, С.35).

Основные методы обучения классическому танцу - это наглядный показ и словесное объяснения. Наглядность основана на особенностях развития мышления - от конкретного к абстрактному. В хореографии наглядность вызывает ассоциативный ряд. Наглядность является основным педагогическим приёмом. Психофизический аппарат разный, поэтому важно мышечное ощущение в постановке корпуса, в позах, в прыжках. Активность и сознательность поддерживается путём организации такого урока, который побуждает к самостоятельному анализу движений, комбинаций, что в свою очередь, что в свою очередь развивает умственные и физические способности.

Наглядный пример - наилучший способ воспитания исполнительской памяти и культуры поведения ученика. Кроме того, смысл показа состоит в том, чтобы всесторонне раскрыть и совершенствовать индивидуальные и творческие возможности учащихся, а не создавать своих подражателей. Исполнитель в этом, случае должен отойти в преподавателе на второй план и уступить место педагогу.

О показе, как основном методе обучения классическому танцу говорит и профессор А.Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца». Также уделяет особое внимание совмещению показа и пояснения, особенно когда отрабатываются новые элементы. Зрительное и слуховое

восприятие учащихся будет способствовать лучшей работе внимания, лучшему пониманию всех деталей задания, особенно в младших классах.

Метод упражнения:

Методы направленного прочувствования двигательного действия (или метод упражнения). Очень важно в хореографии, чтобы у учеников кроме зрительного и слухового восприятия должно быть и ощущение движения. Направляющая помощь преподавателя при выполнении движения, например ощущение работы мышц при выполнении какого либо движения; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия. Без хорошо развитой моторной памяти у будущего танцовщика не может быть хорошей устойчивости, гибкости, легкости, мягкости, простоты и свободы движения. Очень важно также совмещение с объяснением работы мышц (группы мышц) для осознанной работы учеников (28, С.230).

Подводя итоги ко всему выше сказанному, хочется ещё раз отметить, что показ как эффективный метод обучения оправдывает себя в том случае, если использовать его в сочетании с указаниями и замечаниями; а также с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учеников. Показ не должен заменять собой все те указания и замечания, которые педагог может сделать значительно короче, содержательнее и образнее в устной форме.

Специальных методов обучения классическому танцу нет. Педагогические методы обучения, адаптированные к хореографическим дисциплинам представляют собой творческое и новаторское явление. Методы преобразуются в зависимости от предъявляемых к ним требований. Эффективность процесса обучения зависит от того, насколько правильно выбран метод обучения (или сочетание методов) (8, С.18).

## 2.2. Специфика учебного процесса в младших классах хореографической школы

Учебный процесс в хореографической школе имеет ряд сходств с учебным процессом профессионального учебного заведения (хореографического училища):

- наличие учебного плана, определяющего цели, задачи и форму обучения;
- наличие в учебном плане комплекса специальных дисциплин, основой, фундаментом которого является классический танец;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими программами по танцевальным предметам;
- систематичность и регулярность занятий, обеспечивающие постепенность в развитии природных данных и способностей учащихся.

Однако учитывая, что основная цель хореографических отделений школ искусств - не подготовка профессиональных артистов, а эстетическое воспитание средствами танца, обучение здесь должно быть доступно значительно большему кругу детей, чем в хореографическом училище. Поэтому учебный процесс здесь имеет свои специфические черты. В сравнении с хореографическим училищем в хореографических школах:

- значительно меньше объём изучаемого материала;
- ниже уровень требований к способностям и физическим данным учащихся;
- значительно меньше недельная нагрузка учащихся;
- более дифференцированный подход к различным группам учащихся, требующий гибкого варьирования в подаче изучаемого материала, его отбора с учетом возможностей каждого конкретного класса.

Все это вместе взятое диктует иные, чем в хореографическом училище, сроки прохождения программного материала, иную степень интенсивности в нарастании нагрузок и технических сложностей, изменения в сроках освоения того или иного элемента или приема, а иногда и введение определенных ограничений в работе над хореографической лексикой, содержащейся в соответствующей программе. В процессе работы следует учитывать и то, что у учащихся, как правило, нет в дальнейшем перспективы профессионального исполнительства, они должны максимально реализовать свои творческие задатки и способности в самом процессе обучения, во время пребывания в хореографической школе.

Учебный процесс хореографических школ не копируется из хореографического училища, а приближается к нему, но не по объему проходимого материала и степени его технической сложности, а по уровню организации, высокой хореографической культуре, по подходу к основным методическим принципам и приемам, высокому качеству обучения. При этом хореографические отделения и школы остаются в рамках своей специфики и своих задач. Используя хореографию как действенное средство воспитания, важно не только выработать у учащихся комплекс практических навыков и умений, но и воспитать сумму качеств, главное из которых - развитое творческое начало (33, С.162).

### 2.3 Построение урока классического танца в младших классах хореографической школы

1. Каждый урок имеет свою цель, тему. Экзерсис у станка готовит к исполнению на середине.
2. Связь с предыдущими и последующими уроками.

3. Постепенное увеличение нагрузки от простых упражнений к сложным.

4. Правильное распределение физической нагрузки, чередование упражнений с применением физических усилий с упражнениями на расслабление, нагрузки на разные группы мышц. Добавление элементов танцевально-игрового характера.

5. Темп и ритм урока по восходящей линии для концентрации внимания учащихся.

6. Исполнение упражнений на свободном дыхании.

7. Учет психофизических и возрастных факторов:

- эмоционального состояния учащихся, реакции на замечания;
- возрастных особенностей мышления.

8. Подбор музыкального материала для каждой части занятия (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала).

Традиционный урок классического танца в младших классах делится на три части:

- подготовительную;
- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть урока включает в себя маршировку и бег, активные и активно-пассивные упражнения на полу. Ее задачей является организация и концентрация внимания учащихся и направление усилий на физическую нагрузку. Подготовка мышц, связок, суставов для классического экзерсиса, формирование балетной осанки.

Основная часть урока - традиционный классический экзерсис на середине зала. Его задача - постановка корпуса, ног, рук, головы, выработка выворотности в упражнениях у станка и на середине зала, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть - танцевально-игровые упражнения. Это могут быть различные танцевальные «па», их комбинации, танцевальные композиции, отдельные небольшие этюды. Функцией этой части является развитие у детей танцевально-ритмической координации и выразительности в движениях, а так же снятие физического напряжения и подъем эмоционального тонуса детей.

Время на упражнения у станка и на середине должно быть, по возможности, распределено равномерно. Например, смена типа деятельности (упражнения у станка, на полу, на середине) поддерживает интерес, а значит и учебное внимание. Выполнение непосредственно перед тем или иным элементом классического экзерсиса подготовительных к нему упражнений партерной гимнастики способствует переносу навыков (5, С.214).

Пример урока классического танца для первого класса хореографической школы

Экзерсис у палки

1. Demi-pliй. Музыкальный размер 4/4.

По два demi-pliйс в I, II, III, IV и V позициях на 2 такта каждое.

2. Battements tendus с V позиции. 16 тактов по 2/4.

По четыре battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на 2/4 каждое.

3. Battements tendus doubles с V позиции (с опусканием пятки во II позицию). 8 тактов по 4/4.

На первую четверть работающая нога вытягивается в сторону носком в пол, на вторую четверть нога опускается во II позицию на всю ступню, на третью четверть подъем и пальцы ноги вытягиваются, на четвертую четверть нога закрывается в V позицию. Движение повторяется восемь раз.

4. Battements tendus jetйs с V позиции. 16 тактов по 2/4.

Исполняются слитно: на первую четверть - бросок ноги на 45°, на вторую четверть возвращение ноги в исходную V позицию.

По четыре battements tendus jetés вперед, в сторону и назад, на 2/4 каждое, и на четыре такта - relevé lent на 45° в сторону II позиции.

5. Ronds de jambe par terre. Музыкальный размер 4/4.

En dehors: на первую четверть работающая нога с I позиции вытягивается вперед и фиксирует эту точку; на вторую четверть проводится в сторону и также фиксирует точку; на третью четверть проводится назад, фиксирует точку; на четвертую четверть ставится в I позицию.

Движение повторяется четыре раза, затем исполняется в том же музыкальном размере на 4/4 каждое, но плавно, без остановок - вперед, в сторону и назад. То же самое повторяется en dedans. В заключение упражнения исполняется простейшее port de bras, на два такта по 4/4.

6. Battements soutenus в V позицию. 8 тактов по 4/4.

Исполняется по два раза во всех направлениях. На первую и вторую четверти работающая нога вытягивается в заданном направлении носком в пол, по правилам battement tendu; одновременно на опорной ноге опуститься на demi-plié. На третью и четвертую четверти работающая нога возвращается в V позицию, опорная вытягивается.

7. Battements frappés во всех направлениях. Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение - работающая нога вытянута в сторону, носком в пол. На первую четверть нога сгибается в колене и ударяет опорную ногу sur le sou-de-pied впереди; на вторую четверть вытягивается вперед, носком в пол, на третью и четвертую четверти это положение сохраняется. Затем то же самое исполняется в сторону, назад и в сторону. Комбинация повторяется от восьми до шестнадцати раз.

8. Battements doubles frappés. 8 тактов по 4/4.

Исходное положение - работающая нога вытянута в сторону, носком в пол. На первую четверть нога сгибается в колене, ударяет опорную sur le sou-de-pied впереди; на вторую четверть приоткрывается и переносится sur le sou-de-pied сзади; на третью четверть вытягивается в сторону, носком в

пол, на четвертую четверть положение сохраняется. Следующее double frappй выполняется с ударом sur le cou-de-pied сзади и переносом работающей ноги sur le cou-de-pied вперед. Движение повторяется восемь раз.

9. Petits battements sur le cou-de-pied. 16 тактов по 2/4.

На два вступительных аккорда работающая нога вытягивается в сторону, носком в пол, одновременно рука из подготовительного положения поднимается в I позицию. На следующие два аккорда нога сгибается и ставится sur le cou-de-pied вперед, одновременно рука открывается на II позицию. Первый такт: нога приоткрывается в сторону II позиции и сгибается sur le cou-de-pied сзади; второй такт: нога приоткрывается в сторону II позиции и сгибается sur le cou-de-pied впереди. Движение повторяется восемь раз.

10. Grand plй в I, II, III и V позициях. Музыкальный размер 4/4.

По два grands plies во всех перечисленных позициях выполняются на 2 такта каждое.

11. Подготовка к ronds de jambe en l'air. Музыкальный размер 4/4.

Исполняется лицом к палке. Исходное положение - работающая нога открыта в сторону на 45°. Первый такт: нога сгибается в колене и подводится носком к середине икры опорной ноги; второй такт: нога вытягивается в сторону на 45°. Движение повторяется от четырех до восьми раз. Несколько позднее это упражнение разучивается на один такт 4/4.

12. Battements relevйs lents на 90° в сторону II позиции. 8 тактов по 4/4.

Исполняется лицом к палке. Первый такт: работающая нога из I или V позиции поднимается в сторону на 90°; второй такт - положение сохраняется; третий такт: нога опускается в исходное положение I или V позиции; четвертый такт - остановка в позиции. Движение повторяется два раза.

13. Relevé на полупальцах в I, II и V позициях. Музыкальный размер 4/4.

Исполняется лицом к палке. Первый такт: на первую четверть - demi-plié; на вторую подняться на полупальцы; третья и четвертая четверти положение сохраняется. Второй такт: на первую и вторую четверти опуститься на demi-plié; на третью и четвертую четверти вытянуть колени. Упражнение повторяется по четыре раза в каждой позиции.

Экзерсис на середине зала

1. Demi-plié. Музыкальный размер 4/4.

По два demi-pliés в I, II, III, IV и V позициях, на 2 такта каждое.

2. Battements tendus с V позиции. 16 тактов по 4/4.

По четыре battements tendus вперед, в сторону, назад и в сторону, на 4/4 каждое.

3. Battements tendus jetés с I позиции в сторону. Музыкальный размер 2/4.

Восемь battements tendus jetés, на 2/4 каждое. 4. Demi-rond de jambe par terre. 16 тактов по 4/4.

En dehors. Первый такт: на первую четверть работающая нога вытягивается вперед; на вторую четверть проводится в сторону; на третью четверть закрывается в I позицию, на четвертую положение сохраняется. Второй такт: исполняется вторая половина rond de jambe par terre en dehors. Движение повторяется четыре раза, затем исполняется en dedans.

5. Изучение йрауlement croisé и effaç в V позиции.

6. Позы croiséе и effaçе вперед и назад. Музыкальный размер 3/4 (вальс).

Поза croiséе вперед.

V позиция йрауlement croisé, правая нога впереди. Первый и второй такты: руки поднимаются в I позицию. Третий и четвертый такты: левая рука поднимается в III позицию, правая открывается на II позицию, голова поворачивается направо. Пятый и шестой такты: правая нога вытягивается

croisй вперед, носком в пол. Седьмой и восьмой такты положение сохраняется. Следующие четыре такта поза сохраняется. Тринадцатый и четырнадцатый такты: левая рука раскрывается на II позицию. Пятнадцатый и шестнадцатый такты: руки опускаются в подготовительное положение, одновременно правая нога закрывается в V позицию.

Точно так же изучается поза croisйе назад и поза effайе вперед и назад.

#### 7. I port de bras. Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение - V позиция йрауlement croisй, правая нога впереди, руки в подготовительном положении. Первый такт: на первую и вторую четверти руки поднимаются во II позицию; на третью и четвертую четверти опускаются в подготовительное положение.

#### 8. II port de bras. Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение - V позиция йрауlement croisй, правая нога впереди; левая рука на III позиции, правая на II.

Первый такт: на первую и вторую четверти левая рука открывается на II позицию, на третью и четвертую четверти левая рука опускается в подготовительное положение, правая поднимается в III позицию. Второй такт: на первую и вторую четверти руки соединяются в I позиции; на третью и четвертую четверти раскрываются в исходное положение.

Движение повторяется четыре раза.

Во всех больших позах руки могут находиться: одна в III позиции, другая на II; одна в I позиции, другая в III или обе руки в III позиции.

В маленьких позах положения рук варьируются в I и II позициях.

В позах арабеск на 90° и на 45° - так называемые полуарабески - также могут быть различные положения рук, но во всех позах варианты позиций рук должны зависеть от изменений в положениях корпуса, его наклонов или небольших перегибов.

Разграничение поз на маленькие и большие, их соответствие маленьким па, исполняемым на 45°, и большим па на 90° придает танцу

разнообразный художественный рисунок (6, С.11).

### Глава 3. Учебно-исследовательская работа

#### 3.1. Этапы подготовки к изучению дисциплины «Классический танец» в младших классах хореографической школы

1 этап. Одна из главных задач обучения в ДШИ - создание необходимых и полноценных условий для личностного развития каждого ребенка и формирование его активной позиции. В связи с этим возникает необходимость подготовки учащихся младшего школьного возраста к такой деятельности, которая учит размышлять, прогнозировать и планировать свои действия, развивает познавательную и эмоционально-волевую сферу, создает условия для самостоятельной активности и сотрудничества и позволяет адекватно оценивать свою работу. Поэтому в настоящее время широкую популярность приобрели проектные и исследовательские методы обучения. Главное для меня в этой деятельности - увлечь детей, показать им значимость их деятельности и вселить уверенность в своих силах. Привлечь родителей учеников к участию в школьных проектах и делах своих детей. Первое знакомство с детьми, поступившими в ДШИ, начинается с рассказа о танцевальном искусстве, о том что такое ритм и как они могут понять его, о богине Терпсихоре. Знакомство со школой начинается с правил и норм поведения в ДШИ, с обязательного посещения уроков классического, народно - сценического, историко-бытового танцев в старших классах. Для того, чтобы обучение было успешным, нужно мотивировать детей к обучению, вызвать у них интерес к самим знаниям, к потребности получения активной и новой информации, стремлению повысить свой культурный уровень. Ребёнок должен получать удовольствие от занятий хореографией, ощущать значимость своей деятельности, прежде всего для самого себя. Выбирая стиль общения с детьми первого года обучения, педагог-хореограф учитывает особенности

поведения детей младшего школьного возраста, связанные с их умением общаться со взрослыми и сверстниками. Среди учащихся первого года обучения, есть дети, испытывающие разного вида трудности общения в коллективе: гиперактивные дети, дети, боящиеся физической боли, боящиеся классно-урочной обстановки, стеснительные дети. И те и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы преподавателя. Не допускается авторитарный стиль общения в первый год обучения. Для детей младшего школьного возраста важно доброе, позитивное отношение педагога, которое не должно зависеть от реальных успехов ребёнка. Так же обязательным условием успешного обучения является совместная деятельность преподавателя и родителей по организации жизни детей. Взаимодействие с родителями учащихся включает в себя следующие действия: ежедневные контакты, оборудование «участка» для родителей (информационные стенды), родительские собрания 1 - 2 раза в четверти, посещение родителями всех открытых уроков, совместная работа родительского комитета и преподавателя в организации внеклассных мероприятий, праздников, концерты для родителей совместно с педагогом (31, С.340).

2 этап. Организация учебно-познавательной деятельности:

Нужно ввести ребёнка в новую систему отношений, и в новые учебные предметы. Помочь в освоении организационных навыков и умений для учебы на отделении хореографии. Привить навыки индивидуальной, парной и коллективной работы на уроках: гимнастики, ритмики и танца. Организовать дружный коллектив. В 2016-2017 учебного года я набрала подготовительный класс (группы: мальчики 6 чел. Возраст 6 - 10 лет, девочки 18 чел. возраст 6-10 лет). Исходя из опыта прошлых лет, нехватки мужского класса, я приложила максимум усилий по набору мальчиков в хореографическую школу. Так как считаю, что хореографический ансамбль не может состоять из одних девочек. Всё многообразие, красоту танцевального искусства можно раскрыть в

постановках, где существует синтез мужского и женского исполнительства. Зачислить детей в контингент школы это только первый шаг. Нужно не только развить физические данные учащихся, сформировать необходимые технические навыки, главное привить любовь к хореографическому искусству, заинтересовать, мотивировать к занятиям в хореографической школе. И я решила этот вопрос с помощью дифференцированного подхода в обучении. Используя комплекс методических, психолого-педагогических и организационно управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в группах. Дети, которые показали хороший уровень освоения учебного материала (62% от общей численности класса), проявили трудолюбие, заинтересованность в обучении в первом полугодии, были приглашены в образцовый ансамбль танца «Алтын дэн». Ребята с огромным желанием, самоотдачей занимались в ансамбле, что привело к улучшению уровня обучения на занятиях гимнастики, ритмики и танца. Спустя 3 месяца я заметила, что и остальные дети стали более старательно заниматься на уроках, класс в целом стал показывать хороший, стабильный результат обучения. И тогда вся группа стала посещать репетиции ансамбля без пропусков. В результате чего в апреле 2017г. дети прекрасно выступили с двумя хореографическими постановками в отчетном концерте образцового ансамбля танца «Алтын дэн» (31, С.340).

2016-2017 учебный год мой подготовительный класс закончил с отличными и хорошими оценками по всем хореографическим дисциплинам. Главным в этой работе, я считаю успешное увеличение объема знаний, умений и навыков учащихся, формирование нового уровня познавательных потребностей, формирование познавательной самостоятельности и творческих способностей.

В 2016-2017 учебном году дети стали учащимися первого класса хореографического отделения ДШИ. Новым предметом, занятия по которому проводились 2 раза в неделю по 1,5 академических часа, стал классический танец. Являясь основой всех видов танцевальных искусств,

на сегодняшний день классический танец имеет отработанную систему, способствующую овладению этой, дисциплиной. Ни один урок классического танца не обходится без чёткой методики проведения урока и его планирования. Отрабатывая методику преподавания классического танца, сложившуюся за долгое время моей работы, я попыталась найти свои методы преподавания, используя свой опыт, теоретические знания, которые требует жизнь от искусства танца. Одним из основных путей решения этой проблемы является направленность образования на гуманизацию, обогащая педагогический процесс, содействует интеграции учебно-познавательной деятельности учащихся. Исходя из того, что класс уже сформирован в дружный коллектив и заинтересован в дальнейшем обучении хореографическому искусству моего хореографического ансамбля «Алтын дэн» получая навыки в умении творчески воплощать музыкально - двигательный образы, усвоили основы правильной постановки корпуса, развили гибкость, выворотность, укрепили мышечный аппарат на уроках гимнастики, ритмики и танца, репетициях ансамбля, я с удовольствием приступаю к изучению с детьми нового для них учебного предмета «Классический танец» (32, С.37).

### 3.2. Роль первого года обучения дисциплине «Классический танец»

Первый год, как правило, оказывает решающее влияние на все последующее обучение и его конечный результат. Именно в первом классе закладывается фундамент для всего комплекса знаний, навыков, умений, и качеств будущего исполнителя. Говоря о выработке правильной балетной

осанки, то есть о постановке корпуса, ног, рук, головы хочется обратить внимание, что именно этот этап является наиболее сложным, требующим преодоления ряда как физических, так и психологических трудностей. Они связаны, в первую очередь, с тем, что формирование балетной осанки начинается с изучения позиций ног лицом к станку. Это предполагает довольно значительные и длительные статические нагрузки, которые детьми младшего школьного возраста переносятся тяжелее, чем динамические. Основным путем преодоления этих трудностей - правильное соотношение изучения позиций у станка в статике с динамической работой в процессе освоения элементов классического экзерсиса. Эти два типа работы тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Кроме того следует вводить в урок упражнения, направленные на разработку природных данных и исправление природных недостатков сложения учащихся. Введение выворотных позиций ног и перевод всей мышечной работы на эту основу оказывает существенное влияние на координационные возможности ребенка, приводя иногда к их значительному снижению, из-за резкой ломки приобретенных ранее двигательных навыков и построении новой координационной системы. Перед началом работы над координацией необходимо добиться точной дифференцированности в работе различных групп мышц, то есть в работе должны участвовать лишь те мышцы, которые непосредственно обеспечивают правильное исполнение движения. Если ученик не научится владеть группами мышц по отдельности, то согласованности в их работе достичь будет невозможно. Одним из основных принципов воспитания координации является постепенность введения в работу на уроке различного рода трудностей исполнения - технических, скоростных, композиционных. Я стараюсь точно и целенаправленно дозировать трудности, как на отдельном уроке, так и на каждом этапе обучения. Например, если усложняется композиция задания, то оно должно состоять из хорошо усвоенных элементов и не быть слишком сложным технически; если изучается новый технический прием,

то его нельзя включать в сложные комбинации, пока он не будет усвоен и так далее (12, С.14).

### 3.3. Методы обучения, используемые на уроках классического танца с детьми младшего школьного возраста

Первоначальное представление о движении учащихся на всех этапах обучения может получить только из показа педагога, словесное объяснение не в состоянии дать образа движения в целом, но и его роль, несомненно, важна. Я смогла найти соотношение этих двух приемов, которое обеспечивает максимальный педагогический эффект. Разучивание нового движения, я начинаю с его названия (используя французскую терминологию и перевод на русский язык), далее следует показ, одновременно расставляю акценты в объяснении «как правильно выполнить упражнение, каких ошибок нужно избегать. Дети моментально начинают исполнять движение правильно. Затем я использую приём проговаривания вслух (всеми учащимися) основных моментов, правил исполнения движения « на что обратить внимание, как нельзя делать, зачем нужно следить». В младшем школьном возрасте, мышление детей носит конкретно-образный характер, они воспринимают движение в целом, не выделяя составных частей и отдельных технических моментов. Поэтому показ дает первоначальные представления о движении, он должен быть предельно точным, конкретным, технически совершенным. Важно сделать в показе наглядными все детали движения, исполняя их тщательно. При выполнении учащимися движения, я делаю замечания, как всем детям, так и кому-то в частности. В младших классах замечания должны носить

конкретный характер и точно регулировать действия учеников. Замечания и объяснения должны проводиться в простой, краткой, убедительной форме. Необходимо добиваться выполнения замечаний, проявляя строгость, взыскательность, доброжелательность. Указания и замечания в грубой, резкой форме недопустимы. За годы работы преподавателем хореографических дисциплин, я выделила для себя, как наиболее эффективный подход в обучении, позволяющий развить у ребенка способность творчески критически мыслить, активизировать его роль в учебном процессе, превратить его в субъекта жизнедеятельности. Активизировать ученика как субъекта деятельности, способствовать проявлению его «Я», снять барьеры, препятствующие коммуникации, в наибольшей степени мне позволяют интерактивные методы обучения (23, С.357).

Групповое обучение. Практика работы в классе показала, что такая форма познавательной активности учащихся, как работа в группах эффективна в процессе организации любого типа урока и создает благоприятные условия для приобретения новых знаний, умений и навыков. Обсуждение ошибок в исполнении движения, где каждый учащийся может высказаться, показать свои знания, рассуждения, сравнительные образы которые возникают у детей (пример: движение работающей ноги в *rond de jambe par terre*, один ребёнок сравнивает с циркулем, другой с миксером) только помогают в процессе обучения. Общественное мнение, возникающее в группе, является стимулом в развитии познавательного интереса каждого ученика, т.к. коллектив оценивает участие каждого. Работа группы, её внутреннее самоуправление позволяет развивать самооценку учеников. Моя роль как учителя, использующего метод группового обучения, существенно меняется. Я становлюсь координатором, консультантом, советчиком (24, С.704).

Проблемное обучение. Я на уроке ввожу учащихся в проблему, при этом они совместно находят пути её решения в доступных учащимся

противоречиях. Пример: на прошлом уроке мы разучили новую комбинацию, где движение в сторону выполняется 6 раз. Дети не могут сориентироваться, куда нужно закрыть ногу за первым разом. Я предлагаю им использовать знание математики. Четные и нечетные числа. Сразу же возникает вопрос «Для чего?», «Почему?». Учащиеся довольно быстро осваивают такого рода задания, так как уроки проходят интересно, у них вырабатывается потребность анализировать, думать, доказывать свою точку зрения.

Современные поколения педагогов классического танца оснащено разнообразными теоретическими знаниями, многие известные педагоги имеют свой практический опыт.

Начинающий педагог часто сталкивается с трудностями в работе с учениками. В какой последовательности изучать те или иные движения, сколько раз движение должно быть повторено в учебном примере, какие движения целесообразнее сочетать в одной комбинации, как построить урок в целом?

Эти и многие другие вопросы встают перед начинающими педагогами. Мы почти не знаем, как строили свои уроки, как добивались замечательных результатов знаменитые педагоги прошлого. История донесла до нас лишь описание методов преподавания К. Блазиса и один из уроков Ф.Тальони. Ученицы А.Я. Вагановой, конечно, хранят в памяти её уроки, но лишь два урока полностью зафиксированы в её книге «Основы классического танца» Уроки А.М.Мессера могут лишь частично служить ориентиром для педагогов, так как они рассчитаны не на учащихся, а на артистов балета. Записи уроков многих других выдающихся педагогов (Вазем, Легата, Тихомирова, Собещанской), к сожалению, не систематизированы и не опубликованы и поэтому не могут быть достоянием педагогов наших дней. Единственным учебным пособием для педагогов служит уже много лет книга В.С. Костровицкой «100 уроков классического танца» (9, С.183).

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. В экзерсисе разносторонне развиваются мускулатура ног, их выворотность, шаг и plié (приседание), постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате систематических тренировок фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость.

Экзерсис начинается у палки, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следует *adagio* и *allegro*. Навыки, приобретенные учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться систематическими тренировками, основанными на строгих методических правилах.

Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. «Если преподаватель находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение следует сократить, так как всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко повреждаются ноги».

Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности, следует учитывать полезное и логическое сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка движений.

Экзерсис у станка. Экзерсис у станка содержит много трудных движений. Поэтому считается правильным рекомендовать ученикам возможность разогревать мышцы и связки ног до начала урока, особенно в средних классах. Для младших классов бывает достаточно обыкновенной разминки по кругу в начале урока. Это дает возможность вести работу у станка более эффективно.

Экзерсис у станка в младших классах должен занимать примерно одинаковое время, а именно 15 минут. Это объясняется тем, что если в средних классах увеличивается объём движений, то одновременно увеличивается и темп исполнения. А в младших классах, давая минимум

движений, особое внимание обращаем на их проработку, что требует много времени.

В школе экзерсис у станка носит учебный характер. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение. В тоже время именно у станка разучиваются новые сложные движения, которые затем составляют основу экзерсиса на середине зала.

Существуют разные точки зрения на то, с какого движения следует начинать урок классического класса. Одни (эта традиция идет от Блазиса, и к ним принадлежала А.Я.Ваганова) считают, что начинать экзерсис у станка надо с *plié*. Другие педагоги начинают урок с *ballement tendu*, так делал, в частности, известный педагог Н. Легат.

В данной работе предлагаю экзерсис у станка, на середине, *adagio* и *allegro* для средних классов общеобразовательной школы. Наш урок начинается с *demi-plié* и *grand plié*, они сочетаются с различными видами *port de bras*. Это большая по длительности комбинация. Важно включить в работу и ноги, и весь корпус. *Demi - plié*, растягивая ахилл, готовит ступу для дальнейшей нагрузки на нее, *grand-plié* растягивает и укрепляет мышцы, работающие на выворотность бедра.

Обычно *port de bras* даются после *rond de jambe par terre*, мы же даем их в первом упражнении, в частности 1-е *port de bras*, т.к. оно хорошо включает в работу мышцы самого корпуса. Второе и третье упражнение - *battements tendus* и *battements tendus jetés*. В этих упражнениях приобретаются постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Это основные движения, тренирующие и вырабатывающие силу ног.

*Battements tendus jetés* органически связаны с *battements tendus*, поэтому исполняются непосредственно за ними. Темп исполнения, по сравнению с *battements tendus*, ускоряются в два раза.

Четвертое упражнение - ronds de jambe par terre. Это движение, наиболее эффективное во всем экзерсисе, выполняет функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

Следующее движение, battement fondu, связано с проработкой одного из основных приемов классического танца-plie-releve. От правильного исполнения его зависят устойчивость во всех позах и положениях в adagio, качество прыжка. Это первое движение, в котором спорная нога поднимается на полупальцы, подготавливаясь к дальнейшей, более усиленной работе.

Gondus вырабатывают мягкость приседания и эластичность. Эти движения можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

К battements присоединяются или идут следом за ними frappes и double frappes, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стаккато). Самое трудное движение экзерсиса - battements developpes- исполняется на 90 и выше и требует всесторонней подготовки. Developpes развивают шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте. Devellopes подготавливают тело к adagio на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола и мягкому полуприседанию после прыжка.

Упражнение, завершающее экзерсис - grands battements jete (большие батманы). Они развивают шаг значительно активнее, чем developpes: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

В конце экзерсиса полезно дать комплекс разнообразных растяжек для развития шага и выворотности, усложняя его port de bras.

Большая нагрузка подает на экзерсисе на опорную ногу, сильно втянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела.

Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклона, перегибы или поворота требует комбинация.

В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость. Подготовка рук и закрепление правильной формы происходят главным образом на 2 позиции. Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса, начиная с первого упражнения у палки. Темп экзерсиса у станка должен быть предельно спокойным. Важно проработать каждое движение, закрепить пройденное, постоянно стремиться и добиваться выворотности и абсолютной правильности исполнения движений. Медленный темп дает возможность достичь этого. Но строить весь экзерсис в медленном темпе нельзя. Помимо чередования медленного и быстрого темпов, полезно иногда выполнить комбинацию сначала в медленном, а затем повторить её в быстром темпе.

Не рекомендуется во время экзерсиса у станка делать большие паузы между упражнениями.

Необходимо помнить, что одна из задач экзерсиса - это сила мышц и выносливости. Некоторые педагоги останавливают урок, подробно объясняют ошибки, поправляют учеников. На это уходит много времени, паузы нарушают правильный темп ведения экзерсиса, сводят на нет эффективность исполненных до этого упражнений. Мы считаем, что объяснить и повторить движение, поправить ошибки можно и нужно по ходу исполнения. А также в паузе после окончания экзерсиса у станка (27, С.359).

Экзерсис на середине. Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, т.к. следует сохранять выворотность ног и равновесие тела без палки. Правильное

распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух или на одной ноге, равные бедра и, в особенности, подтянутое и выворотное бедро работающей ноги - основные условия для овладения устойчивостью.

Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой-либо отдельной части тела, - необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следуя за правильностью формы и положения ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

Adagio и Allegro. Движения adagio изучаются постепенно. Сначала отрабатываются: *developpe* и *port de bras*, исполняемые в медленном темпе на всей ступне. В процессе обучения темп adagio несколько ускоряется.

Allegro (прыжки) - самая трудная часть урока. Все, что вырабатывается экзерсисом и adagio, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но особенное внимание следует уделять прыжкам. Прыжок зависит от силы мускулатуры ног и особенно от силы бедра. Самое же главное - уметь во время отталкиваться от пола с *plie* сохранить одновременность броска работающей ноги и толчка опорной, подтянутость корпуса, оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на *demi plie* (19, С.49).

На каждом тщательно прорабатываются все виды прыжков - маленькие, средние и большие. Педагог должен разъяснить ученикам, в чем разница между маленькими, средними и большими прыжками, а так же дать почувствовать особенности партерных, стелющихся прыжков и воздушных, устремленных ввысь.

Первые прыжковые комбинации должны состоять из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающих ноги к более трудным маленьким прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенным, несложные большие прыжки комбинируются с маленькими.

Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, т.к. музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер прыжков.

Учебный процесс на хореографическом отделении и в хореографической школе имеет ряд сходств с учебным процессом профессионального учебного заведения (хореографического училища):

- наличие учебного плана, определяющего цели, задачи и форму обучения;
- наличие в учебном плане комплекса специальных дисциплин, основой, фундаментом которого является классический танец;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими программами по танцевальным предметам;
- систематичность и регулярность занятий, обеспечивающие постепенность в развитии природных данных и способностей учащихся.

Основная цель хореографических отделений - не подготовка профессиональных артистов, а эстетическое воспитание средствами танца, обучение здесь должно быть доступно значительно большему кругу детей и подростков, чем в хореографическом училище. Поэтому учебный процесс здесь имеет свои специфические черты. В сравнении с хореографическим училищем на хореографических отделениях и в школах:

- значительно меньше объём изучаемого материала
- ниже уровень требований к способностям и физическим данным учащихся
- значительно меньше недельная нагрузка учащихся
- более дифференцированный подход к различным группам учащихся, требующий гибкого варьирования в подаче изучаемого материала, его отбора с учетом возможностей каждого конкретного класса.

В процессе работы следует учитывать и то, что у учащихся, как правило, нет в дальнейшем перспективы профессионального исполнительства, они должны максимально реализовать свои творческие

здатки и способности в самом процессе обучения, во время пребывания в школе искусств.

Учебный процесс хореографических отделений не копируется из хореографического училища, а приближается к нему, но не по объему проходимого материала и степени его технической сложности, а по уровню организации, высокой хореографической культуре, по подходу к основным методическим принципам и приемам, высокому качеству обучения. При этом хореографические отделения и школы остаются в рамках своей специфики и своих задач. Используя хореографию как действенное средство воспитания, важно не только выработать у учащихся комплекс практических навыков и умений, но и воспитать сумму качеств, главное из которых - развитое творческое начало (13, С.54).

### Заключение

Несмотря на многообразие существующих методов обучения, педагогу необходимо постоянно контролировать обучающее действие методов и преобразовывать в зависимости от предъявляемых к ним требований. Педагогические методы должны стать внутренним способом организации учебного процесса. Классический танец развивается, методика обучения совершенствуется, растёт техника танца. Существуют новые, основанные на современных принципах биомеханики, приемы обучения вращениям и прыжкам. Система преподавания классического танца не должна рассматриваться как неизменная, раз и навсегда установленная. Опираясь на имеющийся опыт, педагогические методы обучения классическому танцу должны корректироваться практикой педагога. Вне зависимости от методов обучения, которые выбирает преподаватель, главное любить то, чему ты учишь, постоянно совершенствовать свой профессиональный уровень, и ни в коем случае не становиться обычным руководителем (19, С.247).

Начиная занятия с детьми, педагог-хореограф, прежде всего, стремиться заинтересовать детей, научить их любить и понимать искусство танца, которое расширяет сферу их интересов, обогащает их новыми впечатлениями. Приобретение правильных и точных танцевальных навыков, участие в исполнении танцев, творческое отношение к созданию в них образа, беседы педагога с детьми - все это развивает эстетическое восприятие, воспитывает эмоциональное отношение к произведениям искусства, учит правильным суждениям в области хореографии.

Исходя из многолетнего практического опыта работы с детьми, можно сделать вывод о том, что как важно дать детям грамотную и систематическую подготовку в хореографическом классе. Овладев необходимыми знаниями, навыками и умениями, научившись понимать и осмысливать содержание изучаемого хореографического материала, выразительно его исполнять, дети по-новому, более активно и сознательно

начинают относиться к занятиям. В результате активного эмоционального знакомства с хореографией формируется художественный вкус детей, они начинают подмечать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни.

Занятия в хореографическом классе имеют большое значение для физического развития детей. Они приобретают стройную осанку, начинают легко, свободно и грациозно двигаться, избавляются от таких физических недостатков, как сутулость, «косолапость», лишний вес и т.д. У них улучшается координация движений. На занятиях в хореографических классах полезные навыки приобретаются естественно. Дети начинают чувствовать эстетику поведения в быту; подтянутость и вежливость становятся нормой поведения. Они следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью, изяществом своего костюма и прически.

Успех детей в хореографическом коллективе зависит от преподавателя, который либо обладает профессиональными знаниями и умело применяет их в учебно-тренировочной работе, либо допускает ошибки, которые отрицательно влияют на детей. Преподавателям хореографии важно знать особенности методики работы с детьми разных возрастов, разбираться в причинах наиболее распространенных ошибок, встречающихся в практике.

Важной чертой педагога в воспитании активности детей является умение анализировать и учитывать педагогическую ситуацию, пути и возможности исправления допущенных ошибок. Важно иметь психологическую интуицию, умение чувствовать обстановку. Эта способность педагога-руководителя имеет огромное значение для использования благоприятных ситуаций в воспитательных целях, для создания устойчивой положительной атмосферы в классе.

Каждый прожитый день, каждое занятие, репетиция или концерт изменяют интересы и возможности детей. Нельзя сбрасывать со счетов даже самые незначительные характерные черты, проявляющиеся в

процессе обучения. Активность детей на занятиях в хореографическом коллективе зависит от творческой инициативы педагога, стремления вести своих учеников к совершенствованию исполнительского мастерства и здоровому духовному развитию (25, С.474).

## Список литературы

1. Базарова, Н. Азбука классического танца [Текст] / Н.Базарова // . - М.: Искусство, 2013. - 125 с.
2. Барышникова, Т. Основы хореографии [Текст] / Т. Барышникова // . - М: ВЛАДОС, 2014. - 272 с.
3. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А.Бернштейн // . - М.: Медицина, 2013. - 35 с.
4. Блок, Л.Д. Классический танец [Текст] / Л.Д.Блок // . История и современность. - М.: 2013. - 41 с.
5. Богословский, В.В. Общая психология [Текст] / В.В.Богословский // . - М.: Просвещение, 2014. - 214 с.
6. Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Текст] / А.Я.Ваганова // . - СПб.: 2015. - 11 с.
7. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец [Текст] / М. Васильева-Рождественская // . - М.: Издательство «Искусство», 2013. - 56 с.
8. Ноткина, Н.А. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников [Текст] / Н.А.Ноткина // . - СПб.: Образование, 2013. - 18 с.
9. Карпеев, А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей [Текст] / А.Г.Карпеев // . Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. - Омск, 2015. - 183 с.
10. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца [Текст]/ В.Костровицкая // . - М.: 2014. - 39 с.
11. Костровицкая, В. Школа классического танца [Текст] / В.Костровицкая // . - М.: Искусство, 2014. - 45 с.
12. Коссов, А.И. Психомоторное развитие младших школьников [Текст] / А.И.Коссов // . - М.: АкадемПресс, 2013. - 14 с.

13. Крутецкий, В.А. Основы педагогической психологии [Текст] / В.А.Крутецкий // - М., «Просвящение», 2015. - 54 с.
14. Кудрявцев, В.Т. Развитие детства и развивающее образование [Текст] / В.Т.Кудрявцев // - Дубна, 2013. - 206с.
15. Лихачев, Б. Педагогика [Текст] / Б.Лихачев // . Курс лекций. - М.: «Прометей», 2014. - 214 с.
16. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст] / В.И.Лях // - Минск: Полымя, 2014. - 117 с.
17. Михайлова, М.А. Поем, играем, танцуем дома и в саду [Текст] / М.А.Михайлова // - Ярославль: Академия развития, 2015. - 98 с.
18. Немов, П. С. Психология [Текст] / П.С.Немов // - М.: «Владос», 2013. - 247 с.
19. Панасюк, Н.Б. Методические основы проведения уроков классического танца [Текст] / Н.Б.Панасюк // - Ярославль, 2015. - 49 с.
20. Подласый, И.П. Педагогика [Текст] / И.П.Подласый // - М.: Владос, 2014. -145 с.
21. Прибылое, Г.Н. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов [Текст] / Г.Н.Прибылое // - М.: 2014. -111 с.
22. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие [Текст] / Л.Е.Пуляева // - Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2013. - 80 с.
23. Пуртурова, Т.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования [Текст] / Т.В.Пуртурова // - М.: Владос, 2013. - 357 с.
24. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн // - М.: Учпедгиз, 2016. - 704с.
25. Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Текст] / Л.Д.Столяренко // - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014. - 474 с.

26. Тарасов, Н.И. Классический танец. 3-е изд [Текст] / Н.И.Тарасов // - СПб.: Издательство «Лань», 2015. - 496 с.
27. Тарасов, Н.И. Классический танец [Текст] / Н.И.Тарасов // - М.: 2015. - 359 с.
28. Уфимцева, Т.И. Воспитание ребенка [Текст] / Т.И.Уфимцева // - М.: Наука, 2014. - 230 с.
29. Ухтомский, А. Общая психология: Учебник [Текст] / А.Ухтомский // - М.: Просвещение, 2015. - 117 с.
30. Хореографическое искусство. Справочник. - М.: Искусство, 2015. - 11 с.
31. Янаева, Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы [Текст] / Н.Н.янаева // - М.: Релиз, 2014. - 340 с.
32. Янковская, О.Н. Учить ребенка танцам необходимо [Текст] / О.Н.Янковская // - М.: Просвещение, 2015. - 37 с.
33. Ярмолович, Л. Классический танец [Текст] / Л.Ярмолович // - М.: Музыка, 2012. - 59 с.

## План-конспект урока

План-конспект урока по классическому танцу разработан для 3 класса (1 год обучения). «Элементы и движения классического танца».

## Цель:

- формировать творческую личность посредством обучения детей языку танца и приобщать воспитанников к миру танцевального искусства;
- способствовать овладению культурой исполнения элементов и движений классического танца;
- улучшать координацию движений и эмоциональную выразительность учащихся путем повторения и отработки пройденных движений.

## Задачи урока:

## Образовательные:

- формировать танцевальные знания, умения, навыки, музыкально-танцевальные способности на основе овладения и освоения начал хореографической культуры;
- формировать умение слушать музыку, понимать её настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- формировать умение ориентироваться в пространстве.

## Воспитательные:

- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

## Развивающие:

- Развивать творческие способности детей;

- Развить музыкальный слух и чувство ритма;
- Развить воображение, фантазию;
- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.

Тип занятия - занятие-обобщение.

Формы работы - индивидуальные, групповые, коллективные.

План занятия:

1. Оргмомент:

- Приветствие (поклон).
- Сообщение темы занятия.
- Цель, задачи занятия.

2. Основная часть:

- Разминка у станка 5 – 10 минут.
- Экзерсис у станка.
- Движения и элементы на середине.

3. Заключительная часть

- Подведение итогов.
- Поклон.

Ход занятия

Дети входят в зал танцевальным шагом по кругу, перестраиваются на линии.

Поклон (под сопровождение баян).

Педагог - Сегодня мы повторим элементы и движения классического танца, которые разучивали на прошлых занятиях.

Прежде, чем мы начнём урок, мне бы хотелось напомнить о правильной осанке, выворотности ног и о правильном положении корпуса.

Педагог – Мы уже знаем, что танец требует контроля над всем телом. Как это сделать? Вот для этого и существует экзерсис у станка на занятиях классического танца.

Упражнения у станка.

1. Demi- plie.
2. Battements tendus.
3. Battements tendus jetes.
4. Battements frappes.
5. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
6. Reieves на полупальцы по I,II, Vпозициях.
7. Battements tendus plie- soutenus.
8. Battements fondus.
9. Перегибание корпуса назад и в сторону.
10. Растяжка.

Педагог - те упражнения, которые отрабатываются у станка, реализуются в танце. Представьте, что середина - это сцена.

Упражнения на середине.

1. Demi- plie.
2. Battements tendus.

Педагог - для прыжка важно качество исполнения, обозначаемое в хореографии словом «баллон» - умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы, т.е. позицию (прыжки «вытянутый», «разножка», «врозь-вместе», «поджатый»).

Temps soute по I, II, V позициям (дети исполняют прыжки посередине зала)

Педагог - существует танец рук, который дошёл до нас из духовных танцев Древней Индии. Это очень красивые движения пальцев и рук, которые вызывают приятное, тонкое, эмоциональное состояние, радость. Пор де бра – это движение рук, тоже своеобразный «танец рук», который мы сейчас исполним (позиции рук I, II, III).

3. 1-е port de bras.

Педагог - закончить наше интересное занятие хочется словами: Морис Бежар - знаменитый французский танцовщик и балетмейстер обладал слабым здоровьем и телосложением. Позднее он

вспоминал: «Один врач порекомендовал мне гимнастику, но заниматься ею было скучно. Другой врач порекомендовал классический танец и тут я попался. Я стал танцовщиком не потому, что к этому зывали мои идеи, этого потребовало моё тело».

Итак, классический танец является фундаментом для улучшения и укрепления здоровья.