



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

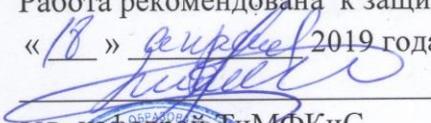
**Физическое развитие детей младшего школьного
возраста, занимающихся современной хореографией**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
72,00 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ОФ-414-106-4-1
Гималетдинова Анна Юрьевна

Работа рекомендована к защите
«18» апреля 2019 года


зав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В.Е.
Высшая школа
физической
культуры
и спорта



Научный руководитель:
старший преподаватель
кафедры ТИМФКиС
Сайранова Ольга Семеновна

Челябинск
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ	6
1.1. Особенности развития детей младшего школьного возраста	6
1.2. Влияние занятий современной хореографией на физическое развитие младшего школьного возраста	13
1.3. Методы и приемы обучения основам современной хореографии и механизм влияния танцевальных упражнений на развитие детей	21
<i>Выводы по первой главе</i>	35
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЛИЯНИЮ ЗАНЯТИЙ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	37
2.1. Задачи и методы экспериментальной работы	37
2.2. Организация экспериментальной работы по влиянию занятий современной хореографией на физическое развитие детей младшего школьного возраста.....	38
2.3. Анализ результатов исследования детей.....	44
<i>Выводы по второй главе</i>	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Танец – это вид искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела. Но что такое хореография? Многие считают, что это танец. Или это балет? Термин «хореография» происходит от греческого «choreia» - пляска, «grapho» - пишу, - означает искусство записи танца.

С конца 19 века хореография – это танцевальное искусство в целом во всех его разновидностях. Каждый жанр хореографического искусства представляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений.

Современная хореография – объединение спортивного и эстетического начал в танце. Именно в 20 веке танец стал современным искусством, приобрел новый смысл и новую роль.

Хореография – средство эстетического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Это, прежде всего, способ развития музыкального слуха, координации, гибкости, к тому же ребенок сможет сформировать хорошую осанку.

Такие ученые, как В. Бамберри, К. Витакер, А. Гиршон, считают, что танец улучшает работу нервной системы, улучшается и мозговая деятельность обоих полушарий. С помощью танца ребенок способен актуализировать свое внутреннее «Я».

Существуют и другие линии развития танца. Он становится спортом. Современная хореография оказывает существенное влияние на физическое развитие детей. Это направление, со стремительными ритмами, необычными

и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце.

Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе и предотвращает появление различных психологических комплексов, поэтому мы считаем эту проблему актуальной.

Цель исследования: гармоничное развитие ребенка через сочетание искусства и спорта в танце.

Объект исследования: физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: физическое развитие детей младшего школьного возраста средствами современной хореографии.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что внедрение комплекса хореографических упражнений во внеурочную деятельность младших школьников позволит улучшить их физические качества.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования, определить ключевые понятия и структурировать их.
2. Раскрыть особенности физического развития младших школьников, занимающихся современной хореографией.
3. Опытным-экспериментальным путем доказать эффективность занятий современной хореографией, используемых для физического развития младших школьников.
4. Провести педагогический эксперимент, направленный на диагностику физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся современной хореографией.

База исследования: МОУ «СОШ № 8» г. Челябинска.

Этапы исследования:

1. *Констатирующий* (август 2018г. – октябрь 2018г.)

В него входят: анализ нормативных документов первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

2. Формирующий (ноябрь 2018 – февраль 2019г.)

Состоит из разработки программы исследования, работы над базовыми понятиями, разработка методик, осуществляющих изучение влияния занятий современной хореографией на двигательную активность детей младшего школьного возраста, организации исследования.

3. Итоговый (февраль 2019 – апрель 2019г.)

Включает в себя получение и анализ опытно-экспериментальной работы, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с детьми, занимающихся хореографией.

Структура работы:

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы. Объем исследования – 56 страниц печатного текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

1.1. Особенности развития 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.

В 7-11 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких 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 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.

В младшем школьном возрасте хорошо развиты защитные силы организма. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.

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. Ежегодное увеличение жизненной емкости лёгких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [6].

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 [8].

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.

Пульс младших школьников учащенный - 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин). 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 [6].

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 танцевальные залы всегда должны быть проветрены [21].

Ученые отмечают, что существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе [19].

Формирование органов движения – мышц, костного скелета, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет весомое значение для роста детского организма. Мышцы в младшем школьном возрасте еще 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. Чтобы этого избежать, необходимо включать в занятия по хореографии партерные упражнения. 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.

Развитие двигательных функций ребенка на этапе младшего школьного возраста совершается очень медленно – несколько месяцев и лет. В этом возрасте преобладает выразительная, изобразительная и обиходная моторика.

Кажущаяся двигательная не утомляемость ребенка связана с тем обстоятельством, что он не производит продуктивных рабочих действий, требующих точности и преодоления сопротивления, следовательно, и

большой затраты энергии. В частности, темп и ритм уже хорошо развиты, но сила движений мала [6].

Среди множества двигательных функций, которые развиваются 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 сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению», - писал И. М. Сеченов [47].

В *Таблице 1* представлены два основных вида движений, которые принято различать в научной литературе по педагогике, физиологии, психологии.

Таблица 1 «Основные виды движений»

<i>Произвольное движение</i>	<i>Непроизвольное движение</i>
Более простые, полностью воспроизводят врожденные двигательные реакции.	Сложные движения, сразу формируются как звучные, они представляют собой множество приобретаемых на жизненном опыте навыков и умений.
Произвольные движения не обуславливаются внешними воздействиями и побудительной силой, их развитием является принятое человеком решение.	Сложные движения, сразу формируются как звучные, они представляют собой множество приобретаемых на жизненном опыте навыков и умений.
В сложных двигательных актах элементы произвольного и непроизвольного движения переплетаются очень тесно и очень трудно их различать.	

Эти виды свойственны детям младшего школьного возраста. Л. С. Выготский писал, что высшие формы регуляции движения человека

рождаются в социальном общении людей. Индивидуальное развитие произвольных движений начинается с того, что ребенок учится подчинять свои движения словесно сформулированным требованиям взрослых. Двигательная система оказывает огромное воздействие на весь организм ребенка в целом, но особенно существенно его влияние на деятельность мозга[17].

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.) [6].

Младший школьник – хоть и маленький человек, но уже обладает своими индивидуальными особенностями. Формирование психических свойств, таких как преобразование познавательной сферы, формирование личности и системы отношений со сверстниками и взрослыми, осуществляется именно в этом возрасте. Основная деятельность их формирования – это учебная и познавательная деятельность. За четыре года эти психологические свойства, которые начали выступать в последние годы дошкольного возраста, развиваются, закрепляются и уже к началу подросткового возраста окончательно формируются. Младшим школьникам также свойственны такие психологические процессы как память, ощущение, восприятие, воображение и мышление. Они тоже отражают индивидуальность ребенка в этом возрасте. С помощью этих процессов он познает себя, мир и других людей.

Младший школьный возраст- очень любопытный возраст. Хоть и 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. Но они с огромным интересом стараются воспринимать все, что их окружает, и кто их окружает. И поэтому именно этот возраст целесообразен для выбора какого-либо рода деятельности.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: они легко и быстро отвлекаются на любой внешний раздражитель. 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. Все это потому, что младшие школьники становятся ещё более активной, чем в дошкольном возрасте, проявляется повышенная потребность в движении. К тому же, они учатся быть самостоятельными. Ведь младший школьный возраст является вершиной детства.

В начальной школе у детей происходит смена образа и стиля жизни. Там они приобретают новые знания, а также определенный социальный статус. Тем самым, дети оказываются на границе нового возрастного периода.

Черты характера младшего школьника неустойчивы. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. В этом возрасте дети более импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Возрастной особенностью, как отмечают психологи, является и общая недостаточность воли: младший школьник еще не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий.

Наиболее действенным методом организации восприятия и наблюдения является сравнение. При этом становится более широким восприятие, а количество ошибок уменьшается[11].

В этом возрасте у детей происходит углубленное получение знаний, совершенствование умений и навыков. В итоге у младших школьников складываются и формируются специальные индивидуальные способности к различным видам деятельности. Под специальными подразумевается более углубленное изучение отдельных предметов, в специальных видах трудовой деятельности, также и в поведении, общении.

Для детей младшего школьного возраста очень велик авторитет взрослого, особенно учителя. В этом возрасте активно проявляется способность запоминать и вбирать много нового. Также проявляется способность исполнять указания учителя. Эти способности очень благоприятно сказываются в усвоении. А подражание в начальной школе опирается на интуицию ребенка и его своеобразный, собственный выбор.

По мнению ученых, вовлечение детей в творческую деятельность в раннем возрасте, а именно в младшем школьном возрасте, полезно для общего развития. У детей этого возраста хорошо развито самостоятельное творчество.

Так, если привлечь ребенка в творчество, которое направлено на развитие эстетического и физического воспитания, он сможет выбрать любой вид деятельности в будущем, будь то театр или спорт. К этому творчеству относится современная хореография.

В возрасте 6-7 лет дети обладают интересом к новому, способны быстрее запоминать движения в танце, чем дети дошкольного возраста. К тому же, начиная заниматься хореографией в этом возрасте, можно быстрее добиться растяжки, нежели в подростковом возрасте [30].

1.2. Влияние занятий современной хореографией на физическое

развитие детей младшего школьного возраста

Творческий вид деятельности называют характерный вид активности человека, на котором познается и творчески преобразовывается окружающий мир, включая самого себя. Одним из главных видов творческой деятельности является музыка. Без нее не обойтись вокалистам, театральным и, конечно же, танцорам. Считается, что именно на танцах происходит наиболее яркое развитие творческих способностей.

В процессе занятия целенаправленной деятельностью происходит активное воспитание и обучение ребенка. На начальном этапе занятий современной хореографией упражнения выбираются несложные, но интересные. Тем самым, они привлекают интерес детей и стремление проявить инициативу [18].

Современная хореография – тот стиль танца, которому присущи ритмика, пластика, музыкальность и четкость движений под модную и актуальную музыку. Её звучание - это и есть та сила, которая даёт нам заряд бодрости и энергии ежедневно. Такая музыка и создает основу современной хореографии. Задача хореографии – отражение жизни, раскрытие богатства и многообразия внутреннего мира человека [7].

Причиной зарождения современного направления хореографии стал кризис классической балетной школы в начале 20 века. Танцорам того времени требовались новые техники, позволяющие выразить новые идеи о человеческой свободе, далекие от традиций классического танца.

Предыстория современного танца начинается в начале 20 века. Тремя музами современного танца в Америке были Айседора Дункан, Рут Сен-Дени и Лой Фуллер. Они создали свои школы балета, свободного от условностей.

Первым педагогом, хореографом и исполнительницей, последовательно создающей систему танца, была М. Грэхем. Она создает спектакли, основанные на легендарно-эпической теме [16].

В настоящее время танцы сочетают в себе спорт и искусство и являются одним из способов развлечения, расслабления, досуга. Все виды современных танцев развивают и укрепляют всё тело, заставляют работать в полную силу.

Хореография для детей – замечательный способ развития музыкального слуха, координации, гибкости, ребенок сможет сформировать хорошую осанку, стать более уверенным в себе, веселым и открытым. К тому же это беспроблемный вариант: к занятиям хореографией нет противопоказаний.

Ниже кратко отражены качества, развивающиеся и формирующиеся в процессе занятий современной хореографией (рис. 1).

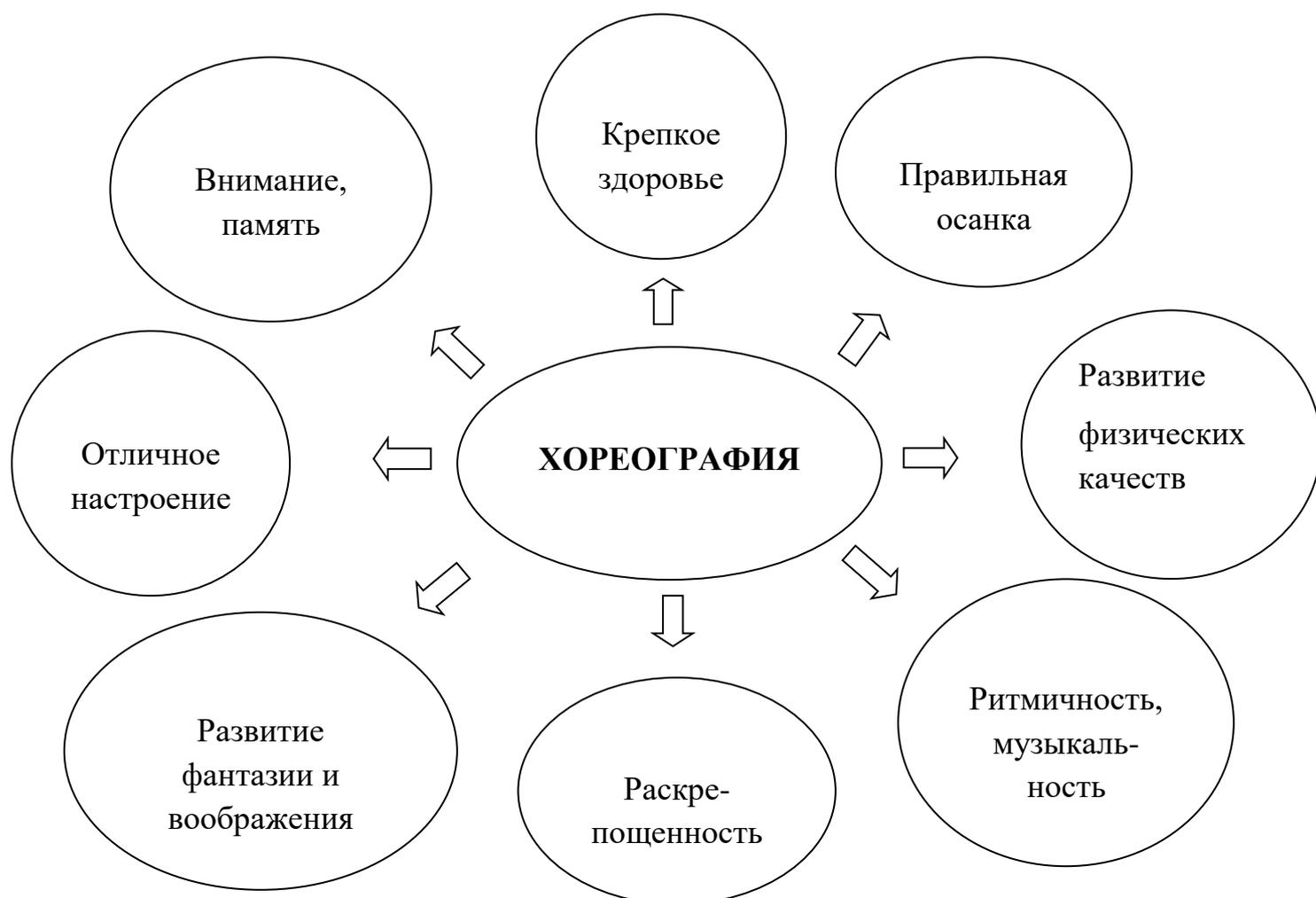


Рисунок 1. «Развивающиеся качества на занятиях хореографией»

На хореографических занятиях упражнения выстраиваются от простых движений к сложным. Для этого танцевального стиля характерны также чередование напряженных натянутых мышц и неожиданного расслабления, внезапные остановки (часто на прямых ногах), падения и подъемы, балансирование [46].

На занятиях по современной хореографии, как и в любом виде спорта, возможно получение травм. В основном это:

- вывих, растяжение голеностопного сустава (при поворотах, турах);
- растяжение мышц (при выполнении шпагата, «мостика», перекидки, прыжков (гран жете), на не разогретые мышцы;
- ушибы, мозоли.

Чтобы избежать травм и не навредить здоровью ребенка необходимо:

1. Перед растяжкой обязательно провести разогрев.
2. Соблюдать плавный разогрев: начинать с более медленных упражнений и постепенно переходить к активным.
3. В разогреве должна участвовать каждая часть тела с одинаковой нагрузкой.
4. Начинать разогрев с медленного ритма.
5. Если упражнения на растяжку сопровождаются сильной болью прекратить выполнение этого упражнения.
6. Подробно объяснять и показывать детям движения.
7. Упражнения на растяжку с детьми проводить в медленном темпе, не торопясь.

Если для ребенка танцы являются собственным выбором и ему это интересно, он будет внимательно слушать указания преподавателя, хорошо разогреваться перед тем, как выполнять упражнения на растяжку или сложные прыжки и танцевальные комбинации. В этом случае, физическая нагрузка пойдет ему только на пользу здоровья [32].

Под физическим развитием понимаются качественные изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации, т.е. в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнения их взаимоотношений и процессов регуляции. В наши дни каждый взрослый и ребёнок знают, что физическая культура и спорт полезны для здоровья [35].

Несомненно, в процессе занятий современной хореографией происходит гармоничное физическое развитие детей. Естественно, это связано с тем, что существуют определенные требования к набору в детские коллективы, и они, в отличие от своих сверстников, получают достаточную двигательную нагрузку. В результате длительных занятий интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, ловкость и выносливость. Выносливость определяется способностью сердца и сосудов поставлять клеткам тела достаточно кислорода, гибкость – способностью мышц растягиваться, а суставов – свободно двигаться в разных направлениях.

В танце задействованы почти все виды мышц. До начала урока танца нужно проделать серию разминочных упражнений. Они служат для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. Во время танцев нужно правильно дышать, используя и верхнюю, и нижнюю часть лёгких. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, придут в норму, улучшится обмен веществ [5].

Систематическая работа на уроках обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста. Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания, координацию моторных рефлексов. Равномерная физическая нагрузка оказывает стимулирующее и нормализующее влияние на показатели иммунитета.

Занятия хореографией формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. А еще с помощью танца люди выражают свои эмоции и чувства [15].

Классический экзерсис у станка - это комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца. Он способствует укреплению всего суставно-мышечного аппарата тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывают точность, свободу, эластичность и координацию движений. Соблюдая постановку корпуса, позвоночник выпрямляется и имеет свойство вытягиваться, не смотря на возраст. Благодаря выворотным позициям классического танца, можно избежать «косолапости», а также и вылечить. Затягивая колени при классических позициях ног, возможно выравнивание костей ног: бедренной и берцовой.

Ниже представлен классический экзерсис у станка (рис. 2).

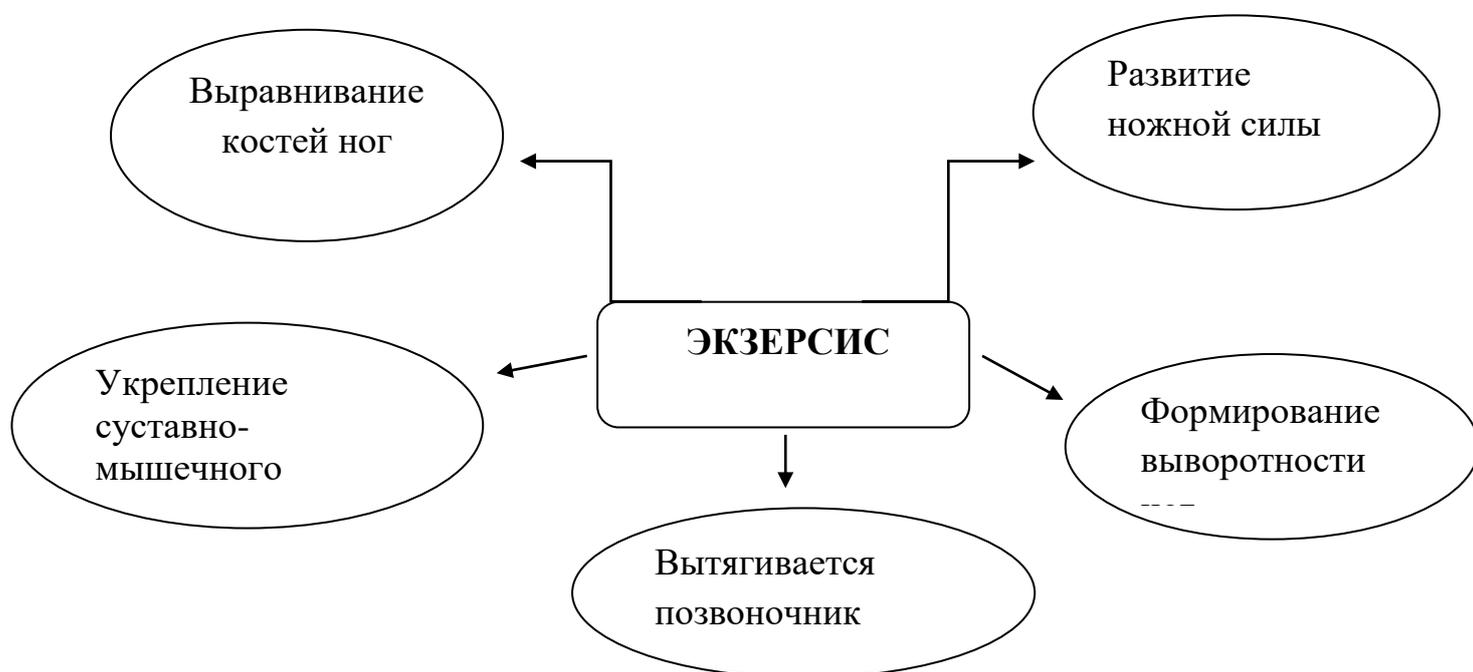


Рисунок 2. «Классический экзерсис у станка»

Очень важно, чтобы упражнения способствовали только развитию и оздоровлению ребенка. А для этого преподаватель по хореографии должен обладать знаниями и умениями, а также следить за правильностью

выполнения упражнения каждого ребенка. При необходимости работать индивидуально, проводить беседы, лекции [2].

Регулярные физические нагрузки в ходе занятий по хореографии способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигам в ее состоянии. Это связано с мощным потоком афферентных импульсов, изменениями во внутренней среде организма [5].

Физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в хореографии зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе. В подходе к обучению необходимо учитывать возрастные особенности. Начало физических качеств приходится на разные периоды: развитие гибкости и быстроты начинается в раннем возрасте, позже начинает развиваться координация. Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически применять в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Основная задача проведения занятий – обучение правильному выполнению упражнений. Особое внимание следует уделять равномерному распределению нагрузки на позвоночник, голеностопный, коленный и тазобедренные суставы.

Для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов в танце необходимы дополнительные физические упражнения для целенаправленного развития нужных качеств юного танцовщика. Часто возникает необходимость и в коррекции различных нарушений физического развития. Таким образом, еще одной важнейшей задачей современной хореографии является своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий [38].

Необходимым условием занятий является музыкальное сопровождение, которое может быть как в виде фонограммной записи, так и исполнение

аккомпаниатором на музыкальном инструменте. На начальном этапе обучения музыку можно заменить музыкальным ритмом (хлопки, счет). Под счет следует выполнять классические прыжки из позиций – это способствует более точному выполнению, так как под музыку дети могут не успевать и не доделывать упражнения (низкие прыжки, плохое плие), также разогрев мышц ног будет намного эффективнее, если делать эти упражнения правильно. Под счет выполняются и отработки комбинаций, танца, так преподавателю проще увидеть ошибки и исправить ребенка. Методы занятий должны быть комбинированными: словесный, наглядный, практический, музыкальный.

Занятия хореографией имеют огромное значение для гармоничного развития детей. Формирование психофизического здоровья детей является фундаментом дальнейшего развития личности. Также благодаря танцу происходит развитие психических процессов, таких как восприятие, внимание, воля, память, мышление и общее оздоровление.

Танец имеет большую воспитательную ценность. Осваивая его, дети не только разучивают движения, умение двигаться, грациозность, умение владеть телом, слушать и двигаться ритмично под музыку, развивают эстетический вкус.

Кроме того, занятия дают позитивный настрой, помогают наиболее гармонично и комплексно развивать своё тело и лучше ощущать производимые движения. Благодаря этому, развивается тело, преобразуется в сильное и гибкое, улучшается мышечная память. Через формы танцевальных движений, мышечное чувство приводит движения к состоянию, когда мышцы и нервная система способны думать, выбирать и создавать движения самостоятельно, мы их только направляем на выполнение задачи [41].

Знаменитая танцовщица Айседора Дункан считала главным в танце не технику исполнения, а его эмоциональную составляющую. Сила танца имеет собственный ритм, нормализует энергетику человека. Основные задачи танцевальной терапии — сначала выплеснуть эмоции наружу через танец, пережить заново некоторые моменты, которые оставили неприятные

воспоминания, вспомнить забытые эмоции и чувства и высказать это вслух. Иногда во время танца возникают свободные ассоциации, мысли, образы.

Доктор А. В. Штор считает, что любые танцы, хоть вальс, хоть ламбада, хоть рок-н-ролл — мощное оружие против, комплексов, стрессов. Часть моторной коры головного мозга, которая отвечает за нашу двигательную активность, расположена близко к тем структурам, которые управляют нашими чувствами. Изменения в моторной коре дают и изменения в чувствах. У спортсменов, после удачно проведенной тренировки возникает чувство так называемой «мышечной радости». Когда мы танцуем, у нас выделяют «гормоны радости» — эндорфины. Они и выгоняют грусть и тоску [23].

Такие ученые, как А. Гиршон, К. Витакер, В. Бамберри, считают, что танец улучшает работу нервной системы. Вырабатывает большое количество веществ, которые отвечают за нервные волокна. Улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует работу за образным мышлением, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости [25;15].

1.3. Методы и приемы обучения основам современной хореографии и механизм влияния танцевальных упражнений на развитие детей

Процесс работы с комплексом современной хореографии нельзя начинать без предварительного знакомства детей с основами танцевального направления. Кроме того, процесс обучения и творческий процесс неразрывно связаны. Методы и принципы обучения современному танцу используются при разучивании новой лексики для постановки, поэтому необходимо остановиться на основных приемах, используемых при

обучении современной хореографии. Это процесс достаточно сложный, требующий включения всех типов мышления у воспитанников, он строится на основе психофизических возрастных особенностей детей.

В основе обучения лежат принципы:

- сознательность, активность и самостоятельность в обучении;
- наглядность;
- систематичность, последовательность и комплексность;
- обучение на постепенно повышающихся уровнях трудности;
- прочность овладения знаниями, навыками и умениями;
- групповой и индивидуальный подход в обучении.

В *Таблице 2* представлена реализация основных методов обучения на занятиях современной хореографией.

Таблица 2 «Реализация основных методов обучения на занятиях современной хореографией»

Методы обучения		
<i>Словесный</i>	<i>Наглядный</i>	<i>Практический</i>
-рассказ; -объяснение; -инструкция; -беседа; -лекция; -анализ и обсуждение; -словесный комментарий педагога по ходу исполнения движения; -прием раскладки	-образный показ педагога; -показ движения лучшим исполнителем; -наглядно-слуховой прием; -демонстрация эмоционально-мимических навыков; -использование нагляд-	-игровой прием; -детское сотворчество; -использование образов ассоциаций; -комплексный прием обучения; -выработка динамического стереотипа (повторение однотипных движений);

хореографических па; -прием закрепления целостного танцеваль- ного движения.	ных пособий.	-хореографическая импровизация; -развитие основных пластических линий; -прием художествен- ного перевоплощения.
---	--------------	--

Существует и другая классификация методов, также характерная для любых танцевальных коллективов, будь то народный, классический или современный танец (Таблица 3).

Таблица 3 «Классификация методов обучения»

Метод показа	Показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. Иногда, в основном в начале работы, специалист может выполнять движения вместе с детьми. Это увлекает детей и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.
Словесный метод	Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Также необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.
Импровизационный метод	При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, какое подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения.

	Также не рекомендуется подсказывать им вид движения и отмечать успевающих. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.
Метод иллюстративной наглядности	Полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.
Игровой метод	Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такие игрушки, которые помогают в обучении. Игрушки (атрибуты) украшают танец и оказывают большое влияние на его исполнение. Или же придумывает интересную историю, которую предлагается разыграть с помощью танца. Увлеченные этим дети перестают фиксировать свое внимание на технических особенностях танца. А игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.
Концентрический метод	Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

Выбор методов и приемов обучения зависит от задач, состава учащихся, срока обучения, возрастных особенностей и целевых установок.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание

упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцевальных комбинаций), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный разбор ее, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений. Разучивание танцевальных комбинаций следует проводить в следующей последовательности: – вводное слово педагога; – слушание музыки и ее анализ; – разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца [27].

Первый этап занятия – разминка (разогрев) - не стоит насыщать этот раздел урока, это не приводит к положительным результатам: дети быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно, также изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине или упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т.е. несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя» и «лежа» или наоборот из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя». Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы. В нашем комплексе используется только верхний уровень разогрева.

Достаточно спорным является использование в разогреве прыжков. Многие педагоги придерживаются той точки зрения, что тело исполнителя еще не готово к таким нагрузкам. Однако автор этого пособия на практике убедился, что маленькие прыжки или в конце разогрева хорошо активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим более спокойным разделом урока. Мы используем прыжки из позиций в конце разминки, которая проводится у хореографического станка. При

разогреве на середине зала, используются небольшие прыжки по квадрату, для развития координации.

Изоляция - эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы позвоночника у учеников, т. е. научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры — от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно движение головой, одно — плечами, одно — грудной клеткой, одно — руками, одно — ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения — соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап — соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап — соединение движений нескольких центров. В составленном нами комплексе, мы использовали изоляцию на голову, плечи, руки, корпус, бедра. Соединение в комбинации производилось на ноги и руки, плечи при этом не поднимаются. Также соединялись движения «плечи + корпус».

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров — следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны [38].

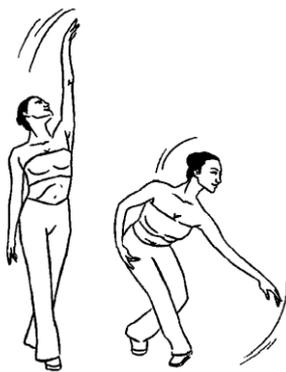
После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах», их можно переводить к обучению у опоры.

Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки.

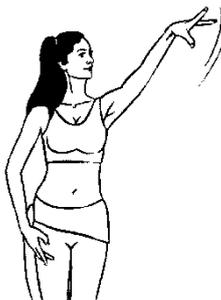
Все движения в классическом танце основываются на выворотности – одного из важнейших качеств в классике, которое просто необходимо для любого сценического танца.

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно. Экзерсис у опоры или на середине: - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» (прикреплённый кронштейнами к стене) и на середине учебного зала и состоит из одних и тех же элементов.

Руки имеют максимальную возможность движения, множество различных положений.



Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверху, сзади).



Каждая часть руки — кисть, предплечье, пальцы — может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.



Устоявшиеся положения рук, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце более свободны. Это связано прежде всего с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена (flex), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть и вытянут, и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Позиции рук

1. *Подготовительное положение*, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.
2. *Первая позиция*. Руки перед торсом на уровне «солнечного сплетения» (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

3. *Вторая позиция.* Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.
4. *Третья позиция.* Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены [49].

Все позиции рук в классическом танце представлены ниже (рис. 3).

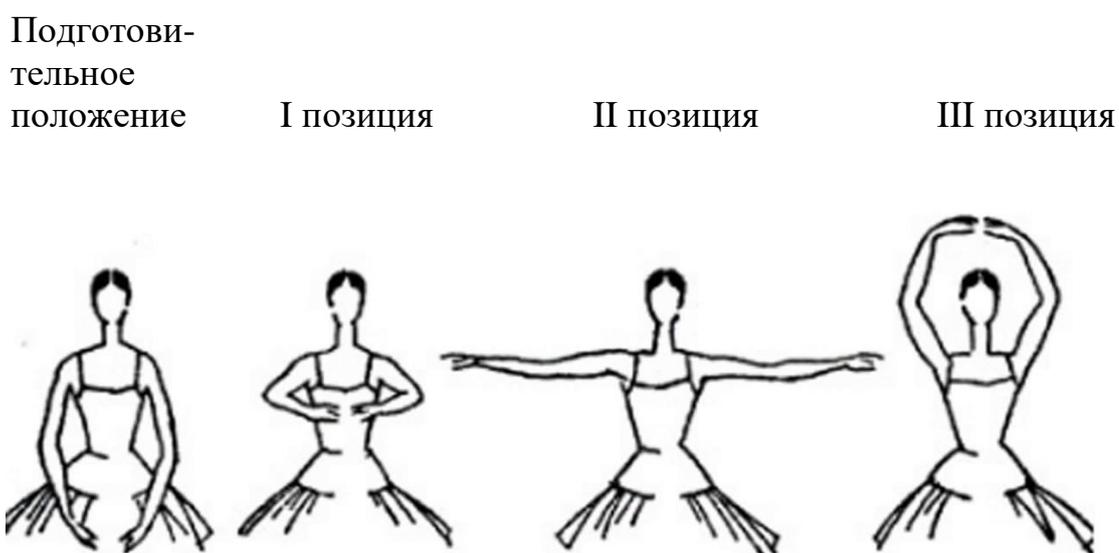


Рисунок 3. «Основные позиции рук в классическом танце»

Перед каждым упражнением в классическом танце принято выполнять Preparation [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

После изучения основных позиций рук и положения рук можно выполнять движения рук по позициям слитно с элементарными правилами координации, т.е. приступить к изучению различных форм port de bras. Port de bras - это единая система движений рук в лексике классического танца и комплекс движений, на основе которого, главным образом, воспитывается танцевальная координация[4].

Особое внимание при постановке рук педагогу следует уделить на проучивание перевода рук из одной позиции в другую.

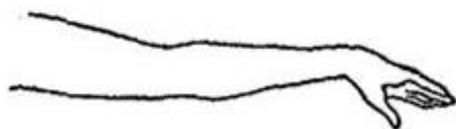
В развитии мягкости и выразительности рук важную роль играют кисти. Они делают руки живыми и «говорящими». При поднимании и опускании рук, при их переходе из позиции в позицию движение должны начинать кисти. Кисти придают танцевальному жесту осмысленность и завершенность. Форма кисти и движение пальцев органично связаны с линией движения всей руки.

Правильное положение кистей рук в классическом танце: пальцы кисти чуть вытянуты в длину. Каждый пальчик не соприкасается с другими.



Средний палец немного ниже, чем другие и ближе всего к большому пальцу

Возможные ошибки:



Пальцы прижаты друг к другу, большой палец далеко от среднего пальца



Локоть «висит», кисть «сломана»

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока:

V-положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть: а) внизу между подготовительной и второй позицией, б) впереди между первой и второй позициями, в) вверху между второй и третьей позициями.

А-Б-В-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А — локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б — локти опущены вниз, ладони около плеч. В — положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты,

затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

Ноги выполняют двойную функцию: передвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения. Здесь рассмотрим движения ног без перемещения.

1. Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение — стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция — аналогична первой позиции классического балета; ин-позиция — носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.
2. Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение — стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция — носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.
3. Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.
4. Четвертая позиция. имеет два варианта: аут-позиция — аналогична классическому балету; параллельное положение — стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.
5. Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция — аналогична классическому балету; параллельное положение — стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Ниже представлены позиции ног в классическом танце (рис. 4).

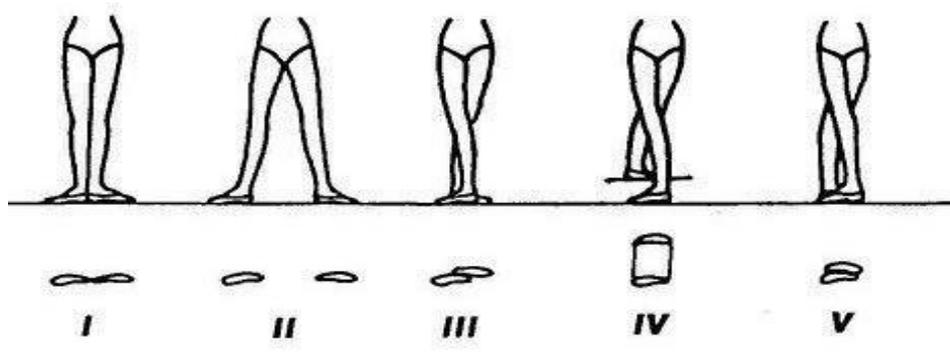


Рисунок 4. «Позиции ног»

Отдельные части ноги — стопа, голеностоп — могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение point) и сокращаться (положение flex). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Естественно, все эти движения могут исполняться только свободной ногой, т. е. стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп, так же, как стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, кроме того, возможны круговые движения голеностопном. При всех этих движениях основное внимание уделяется неподвижности бедра.

Движения стопы могут исполняться только в свободном состоянии, однако перемещения стопы вовнутрь и наружу связаны с движениями «нагруженных» стоп. Обычно они применяются при переходе из одной позиции в другую. Примером такого рода движений может служить русская «гармошка». Возможны любые способы такого типа движений: две стопы могут передвигаться по очереди и одновременно, возможно движение одной стопы вовнутрь, а другой — наружу и т. д. [13].

Приступая к разучиванию поз, движений, переходов, рисунка, педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют ученики. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении. При разучивании движений с детьми и начинающими хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движение вместе с объяснением и показом учителя и лишь затем исполняют движение самостоятельно.

Процесс разучивания обычно сопровождается музыкой или идет под счет педагога. Одновременно с разучиванием движений для рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами и положениями в танце. Полезно при разучивании положений рук и поз объяснять и показывать каждый элемент отдельно. Такой метод позволяет добиться лучшего запоминания правил исполнения, более точного повторения элементов всеми учащимися. Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступают к соединению их в танцевальные композиции, которые разучиваются и отрабатываются. Затем комбинации собирают в фигуры танца, а фигуры — в целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются учащимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения [14].

Включение хореографического комплекса способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка. Если говорить об основном принципе методики занятий, то он заключается в создании двигательных форм - "приманок", которые посредством мышечного чувства ведут к состоянию танцевальности движений. Танцевальные движения - "приманки" могут быть любые, лишь бы выполняли следующие задачи:

- Снятие общего напряжения мышц.
- Снятие конкретных мышечных зажимов в теле (у всех они разные по природе).
- К способности, при выполнении движения, задействовать столько мышечного напряжения, сколько нужно для задачи движения.
- К способности плавно переходить от одного танцевального движения к другому. От быстрого к медленному, от медленного к

взрывному, от взрывного к мягкому, от мягкого к быстрому и т.д. и т.п., чем больше разнообразие динамики движений (сила, скорость, амплитуда, частота и т.п.), тем лучше, лишь бы не терять самой линии перехода от формы к форме (все одним потоком).

Задачи хореографической подготовки:

1. Формирование правильной осанки.
2. Обучение позициям ног и рук.
3. Обучение элементам партерной хореографии.
4. Развитие двигательных навыков и координации движений.
5. Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
6. Обучение поворотам.
7. Обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов [24].

В импровизации заложен механизм имитационного поведения. Она основана на действенном воображении. Это внутренняя свобода человека. Импровизация влияет на развитие чувства партнерства, коллективизма. Помогает преодолевать неуверенность в себе, застенчивость, также позволяет каждому ребенку проявить собственную активность, раскрепостить движения. Для детей импровизация применяется как игровой метод. Но она также может являться и способом создания танца (рис. 5).





Рисунок 5. «Способы импровизации»

- *Способ квадратности* – образное представление себя внутри квадрата, заполняя движениями указанные или выбранные заранее точки.
- *Способ завершенности и незавершенности* – движения могут быть как точечными, то есть начинаться на «раз», заканчиваться на «два», так и проходящими – переходить в другое движение, не останавливаясь в точке.
- *Способ направления* – условием, перед выполнением детьми собственной импровизации, могут быть направления: «вперед», «по кругу», «по прямой линии вправо или влево», «по диагонали».
- *Точки* – заранее заданная поза, из которой ребенку следует исполнить импровизацию, придя в эту же позу.
- *Уровни* – выполнение импровизации на любом из 3-х уровней: верхний, средний, низкий.

Также в импровизации ребенку могут помочь:

- движения, упражнения, которые присутствуют в разминке (разогреве), изоляции, или в комбинации;
- различные варианты развития любого понравившегося движения;
- изменить связь между выученными движениями, то есть добавить собственные движения;
- для сочинения новых движений, взять за основу уже известные танцевальные элементы;
- импульс – выбирается любая часть тела, которая задает каждое движение. (Например, если эта кисть правой руки, вместе с ней начнут активно двигаться пальцы, за кистью пойдет предплечье, затем плечо,

лопатка и так далее.) В течение выполнения импровизации части тела можно менять.

- использование предмета – изображение формы предмета, его высоты, ширины, консистенции и цвета с помощью движений.

Полученные знания, умения и навыки дети смогут применить в любом другом виде деятельности [20, с. 89].

Выводы по первой главе:

1. Младший школьный возраст охватывает период с 6 (7) до 10 (11) лет. В этот период происходит дальнейшее физиологическое и психологическое развитие ребенка.
2. Среди физиологических изменений в период младшего школьного возраста можно отметить: совершенствование работы головного мозга и нервной системы; развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей; усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы; интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость.
3. Этому возрасту характерно формирование психических свойств, таких как преобразование познавательной сферы, формирование личности и системы отношений со сверстниками и взрослыми.
4. Изучение современной хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение и активное творческое мышление.
5. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, к тому же оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

6. Тренировочный процесс в хореографии зависит от правильного подхода детей на начальном этапе. В подходе к обучению детей хореографии необходимо учитывать возрастные особенности.
7. Занятия дают позитивный настрой, помогают наиболее гармонично и комплексно развивать свое тело.
8. При реализации программы обучения используются различные методы словесный, наглядный, практический.
9. Занятия должны проходить разнообразно как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцевальных комбинаций), так и по набору применяемых методов.
10. Младший школьный возраст особенно целесообразен для выбора какого-либо рода деятельности. В этом возрасте хорошо развито самостоятельное творчество.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЛИЯНИЮ ЗАНЯТИЙ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Задачи и методы экспериментальной работы

Задачи экспериментальной работы:

1. Составление комплекса хореографических упражнений.
2. Оценка физической подготовленности детей до и после эксперимента.
3. Внедрение хореографического комплекса во внеурочную деятельность младших школьников.
4. Выявление уровня эффективности занятий современной хореографией.

Для решения поставленных задач мы используем следующие методы:

1. Теоретический.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод математической статистики.

Теоретический метод – анализ специальной методической литературы, с целью получения сведений по изучаемым вопросам. Изучение литературы о методах исследования, хореографических терминов и комплексов хореографических упражнений.

Педагогический эксперимент – выявление результатов физической подготовленности и эффективность занятий по хореографическому комплексу.

Метод математической статистики – используется для обработки и анализа полученных данных.

2.2. Организация экспериментальной работы по влиянию занятий современной хореографией на физическое развитие детей младшего школьного возраста

Суть эксперимента состоит в проверке правильности выдвинутой нами гипотезы: возможно, что внедрение комплекса хореографических упражнений во внеурочную деятельность младших школьников позволит улучшить их физические качества.

В исследовании принимало участие 20 детей (девочки) младшего школьного возраста (8-9 лет).

Они были разделены на 2 группы:

Контрольная группа (КГ) – посещающие уроки физической культуры и факультативы по ритмике (1 раз в неделю по 40 минут).

Экспериментальная группа (ЭГ) – в течение 3-х месяцев занимаются по хореографическому комплексу (2 раза в неделю по 2 часа).

Хореографический комплекс для экспериментальной группы

1 часть занятия:

Разминка (разогрев) - необходима, чтобы привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы (см. Приложение 1.).

Содержание:

Спирали, изгибы торса, наклоны для разогрева мышц спины и позвоночника:

1. Керф - (вперед и в стороны) скручивание корпуса вперед до солнечного сплетения, в плие (полуприседание). 2 раза вперед, 2 – в правую сторону и 2 - в левую сторону.

Методические указания: следить, чтобы расслабление было в верхней части тела, напряжение в ногах.

2. Flat back – (вперед, в стороны) - наклон корпуса вперед и в стороны на 90 градусов с прямой спиной, с задержкой на несколько секунд (на 8 счетов в каждую сторону).

Методические указания: спина, руки и колени прямые.

3. Медленное плие (полуприседание) в этом положении. (2 раза).

Методические указания:

4. Прогибы назад (арка) - (2 раза).

Методические указания: следить, чтобы колени не сгибались перпендикулярно большому пальцу на ноге.

5. Волны корпусом (змейка) вперед, в стороны, назад (3 раза).

Методические указания:

Упражнения на напряжение и расслабление:

1. Ладони-кулачки, руки поднимаются вверх, затем опускаются (3 раза).

Методические указания:

2. Релеве – подъем на носки.

Методические указания:

3. Небольшой прогиб назад, затем скручивание вперед.

Методические указания:

Прогиб до солнечного сплетения, корпус не сгибается, шея на-зад не наклоняется.

4. Свинги – «вперед-назад», выполняется руками, ногами и корпусом.

Методические указания:

Упражнение начинается с головы, заканчивается бедрами.

5. Повороты (на 8 счетов)

Методические указания: В плие, руки согнуты в локтях на уровне груди, при повороте держать голову в одной точке.

Упражнения из уроков классического танца:

1. Разучивание позиций рук и ног (первые 3 занятия).

2. Упражнение у станка - на развитие выворотности и ножной силы:

-плие (4 раза) (см. Приложение 2.)

Методические указания: Спина прямая.

-гранд плие (2 раза)

Методические указания: Следить, чтобы тазобедренная часть и спина были ровные.

-батман тандю по I позиции (8 счетов) (см. Приложение 3.)

Методические указания: Стопы и колени натянуты, спина прямая.

-адажио - «медленный» - задержка ноги на 90 градусах (на 8 счетов: вперед, в сторону, назад) (см. Приложение 5.)

Методические указания: Стараться силой удерживать ногу, спина, колени натянуты.

-гранд батман жете (махи выше 90 градусов) (4 раза: вперед, в сторону, назад)

Методические указания: Спина прямая, корпус ровно, ноги натянуты.

2. Соте - прыжки из позиций (по 4 раза в I, II, III, V позициях)

(см. Приложение 4.)

Методические указания: Глубокое плие перед прыжком, прыжок высокий, ноги натянуты.

3. Поворот «классический» (4 раза вправо, 4 – влево)

Методические указания: Нога на пассе, руки в первой позиции.

2 часть занятия:

Изоляция - часть занятия более насыщенная упражнениями.

Содержание:

1. Голова:

- из центра вертикально вперед, назад в стороны (2 квадрата);
- наклоны вправо-влево, вперед-назад (2 квадрата).

Методические указания: Плечи не поднимаются.

2. Плечи:

- поднимания (вместе – 8 счетов, поочередно – 8 счетов)
- вращения (вместе – 8 счетов, поочередно – 8 счетов).

Методические указания: Следить, чтобы корпус не уходил в стороны.

3. Руки: и. п. – руки в стороны:

- флекс-пойнт кистей рук (вместе – 8 счетов, поочередно – 8 счетов);
- вращение в локтях (вместе – 8 счетов, поочередно – 8 счетов).

Методические указания: Стараться, чтобы плечи и корпус оставались на центре.

4. Бедра:

- поднимание правого и левого бедра (8 счетов);
- вперед-назад (8 счетов);
- «восьмерка» (8 счетов в каждую сторону).

Методические указания: Не уводить корпус.

3 часть занятия:

Партер – разминочные упражнения на полу (см. Приложение 1.).

Содержание:

1. Динамические упражнения (и. п. - «упор сидя», руки в стороны):

-флекс – поинт - натягивание и сокращение стоп (вместе 8 счетов, поочередно – 8 счетов);

-махи ногами (4 раза правой ногой, 4 – левой) (см. Приложение 1.)

Методические указания: Спина, голова прямые, колени и стопы натянуты.

2. Упражнений для позвоночника и. п.: «лежа на животе»:

-прогиб назад

-махи назад

Методические указания: Руки в стороны, бедра должны оставаться на центре, не уводить.

-«лодочка»

Методические указания: Руки вперед.

3. Растяжка: (см. Приложение 7.)

-выпады на правую и левую ноги (покачивания на каждую ногу на 8 счетов)

Методические указания: Следить, чтобы нога, на которую выполняется выпад образовывала прямой угол.

-складка из положения «сидя» ноги вместе;

-складка - ноги врозь (по центру, к правой и левой ноге);

Методические указания: Колени не сгибаются.

-полушпагат,

-шпагат (продольный и поперечный).

Методические указания: Руки в стороны.

4 часть занятия:

Заключительная.

Содержание:

1. Изучение танцевальной комбинации (на 64 счета).

На каждом занятии проводилось изучение комбинации на 8 счетов. По изучению целой комбинации производилось ее повторение и отработка каждого движения выученной комбинации.

2. Импровизация в игровом варианте пластическая импровизация, где большое значение имеют движения рук, осанка, позы и походка. Проводилась индивидуально, в парах и в группах (по 4 человека).

Использовались следующие виды импровизации:

-«*Волшебный путь*» - детям предлагалось представить, что они проходят через речку по камням, используя при этом прыжковые танцевальные движения (см. Приложение 6).

Методические указания: Обязательное условие – во время прыжка руки проходят через подготовительную, I, II или III позиции.

-«*Заросшая чаща*» - детям нужно было пробраться сквозь нее, используя все 3 уровня (высокий, средний, низкий).

Методические указания: Необходимо использовать выпады и фиксированные позы.

В приложении представлены упражнения для разогрева, танцевальные элементы и виды растяжки (см. Приложения)

В начале и в конце исследования проводилась сдача детьми следующих нормативов:

1. Челночный бег;
2. Прыжок в длину с места;
3. Наклон туловища вперед из положения стоя;
4. Статическое равновесие

Челночный бег 3x10 м. проводится на 10-ти метровом отрезке, с двумя брусками. Норматив выполняется в одной попытке, по два человека, с высокого старта, результат фиксируется ручным секундомером.

С помощью **прыжка в длину с места** определяется оценка скоростно-силовых качеств. Испытуемый становится носками к линии старта, в положении стоя, ноги врозь на ширине плеч. Делая интенсивный взмах руками, отталкивается двумя ногами, прыгает на максимальное расстояние. Длина прыжка измеряется от линии старта до точки заднего касания пятки прыгуна с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучший вариант. В случае падения или неудачного приземления, попытка не засчитывается, а ребенку предоставляется выполнить повторный прыжок.

Наклон туловища вперед из положения стоя – с помощью этого контрольного упражнения оценивается уровень развития гибкости детей. Ребенок становится на гимнастическую скамейку, поверхность которой соответствует нулевой отметке, и наклоняется максимально вниз, не сгибая колени. При помощи линейки, установленной перпендикулярно скамейки, регистрируется расстояние (в см.) от кончиков пальцев до нулевой отметки (поверхность гимнастической скамейки). При этом расстояние выше нулевой отметки регистрируется с отрицательным знаком («-»), а ниже – положительным («+»).

Статическое равновесие (Ласточка) – с помощью этого контрольного упражнения оценивается уровень сформированности координационных способностей ребенка. Упражнение выполняется в стойке на одной ноге, другая поднимается на 90 градусов назад, колени должны быть прямые; руки открываются в стороны. Фиксируется время сохранения равновесия в секундах, дается две попытки, выбирается лучший результат.

2.3. Анализ результатов исследования

Показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста оценивали с помощью нормативов:

- Челночный бег;

- Прыжок в длину с места;
- Наклон туловища вперед из положения стоя;
- Статическое равновесие («ласточка»).

Процедура проведения нормативов предполагает оценку уровня развития у детей скоростных, скоростно-силовых, координационных физических качеств и гибкость.

Сдача нормативов проводилась в начале и в конце исследования, перед экспериментом и после эксперимента. Нормативы принимались в основной части занятия по физической культуре, после стандартной разминки.

В *Таблице 4* представлены результаты физической подготовленности младших школьников контрольной и экспериментальной группе до эксперимента.

Таблица 4. «Результаты физической подготовленности до эксперимента»

Челночный бег, (с.)		Прыжок в длину с места, (см.)		Наклон туловища вперед из положения стоя, (см.)		Статическое равновесие, (с.)	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
10,35	10,24	142,2	148,2	5,51	5,66	8,6	8,9

В *Таблице 5* представлены результаты физической подготовленности младших школьников контрольной и экспериментальной группе после проведения эксперимента.

Таблица 5. «Результаты физической подготовленности после эксперимента»

Челночный бег, (с.)		Прыжок в длину с места, (см.)		Наклон туловища вперед из положения стоя		Статическое равновесие, (с.)	
------------------------	--	----------------------------------	--	--	--	---------------------------------	--

КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
10,24	9,88	144	150,8	5,78	6,28	10,5	11,6

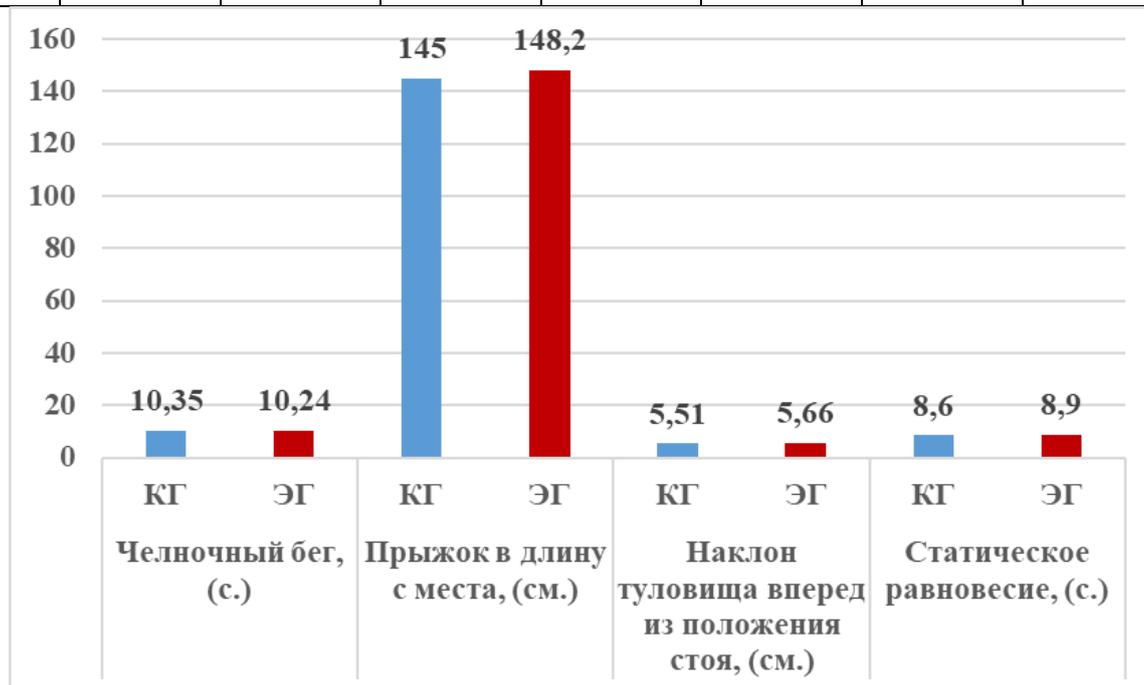


Рисунок 6. «Сравнение результатов физической подготовленности до эксперимента»

На *Рисунке 6* представлено сравнение результатов физической подготовленности детей младшего школьного возраста до проведения эксперимента. Можно заметить, что результаты не сильно отличаются.



Рисунок 7. «Сравнение результатов физической подготовленности после эксперимента»

На *Рисунке 7* представлено сравнение результатов физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Здесь можно заметить, что результаты улучшились в двух группах.

В *таблице 6* представлена разница результатов до и после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группе.

Таблица 6. «Разница результатов до и после проведения эксперимента»

Челночный бег, (с.)		Прыжок в длину с места, (см.)		Наклон туловища вперед из положения стоя, (см.)		Статическое равновесие, (с.)	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
0, 11	0, 36	1, 8	2, 6	0, 27	0, 62	1, 9	2, 7
	>0,25		>0,8		>0,35		>0,8

Челночный бег: в контрольной группе результаты улучшились на 0, 11 с. (1,06%), в экспериментальной на 0, 36 с. (3,5%). Результаты после эксперимента в экспериментальной группе стали больше, чем в контрольной на 0, 25 см. (2,44%).

Прыжок в длину: в контрольной группе результаты улучшились на 1,8 см. (1, 3%), а в экспериментальной на 2, 6 (1,8%) - это на 0, 8 см. (0,5%) больше, чем в контрольной.

Наклон туловища вперед из положения стоя: в контрольной группе результаты после эксперимента увеличились на 0,27 см. (4,7 %), в экспериментальной же на 0,62 см. (5,9%), то есть результаты в

экспериментальной группе на 0,35 см. (1,2%) больше по сравнению с контрольной.

Статическое равновесие: результаты в контрольной группе к концу исследования улучшились на 1,9 с. (22,09%), в экспериментальной на 2,7 с. (30, 33%) Результаты в экспериментальной группе на 0, 8 с. (10,24%) больше, чем в контрольной.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности в экспериментальной группе после проведения эксперимента стал выше по сравнению с контрольной группой. Этим мы подтверждаем правильность выдвинутой нами гипотезы, что при внедрении хореографического комплекса во внеурочную деятельность младших школьников их физические качества улучшаются.

Выводы по второй главе:

1. В исследование был внедрен комплекс хореографических упражнений, в который входили: разминка, изоляция, партерные упражнения (на полу), разучивание танцевальных комбинаций и импровизация.
2. По хореографическому комплексу занималась экспериментальная группа – 10 девочек 8-9 лет, занятия проходили в течение 3 месяцев 2 раза в неделю по 2 часа. Контрольная группа посещала уроки физической культуры и факультативы по ритмике 1 раз в неделю по 40 минут.
3. Оценка физической подготовленности: скоростных, скоростно-силовых качеств, уровень развития гибкости и статическое равновесие контрольной и экспериментальной группы проводилась в начале и в конце исследования.

4. При сравнении результатов физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы до проведения эксперимента не было замечено сильных различий.
5. По полученным данным, в ходе сдачи нормативов в конце исследования (после эксперимента), заметно увеличение результатов в двух группах по сравнению с результатами в начале исследования.
6. При сравнении результатов контрольной и экспериментальной группы, полученных после сдачи нормативов в конце исследования, мы заметили, что динамика роста в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.
7. При использовании метода математической статистики, мы выявили насколько уровень физической подготовленности экспериментальной группы стал выше контрольной после проведения эксперимента. Челночный бег: на 0, 25 с. (2,44%), прыжок в длину: на 0, 8 см. (0.5%), наклон вперед из положения стоя: на 0, 35 см. (1,2%), статическое равновесие: на 0, 8 с. (10,24%).
8. По полученным результатам, пришли к общему выводу, что внедрение комплекса хореографических упражнений повысил уровень физических качеств детей младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хореография - это прекраснейшее из искусств, заставляющее человека переживать целую гамму чувств и эмоций. Люди, занимающиеся современной хореографией - это тонкие натуры, с эстетическим восприятием окружающей действительности, с изысканным вкусом и стилем.

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.

На основании исследования было выявлено, что занятия хореографией оказывают благоприятное влияние на развитие мышечной силы, гибкости, координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Анализ научной и методической литературы показал, что занятия хореографией имеют огромное значение для гармоничного развития детей. При занятии современной хореографией осуществляется как эстетическое, так и физическое воспитание, формируется общая культура.

В первую очередь занятия хореографией направлены на работу над спиной и осанкой, так как здоровый позвоночник — это основа здоровья ребенка. Хореографический комплекс включал упражнения из классического танца, которые способствуют формированию правильной и красивой осанки, влияют на развитие выворотности и развитию мышечной силы ног.

Современная хореография отличается многожанровостью. Она включает в себя и эстрадные танцы, и классические, и джазовые, а также

некоторые движения и упражнения из современного танца модерн. В нашем комплексе используется разминка стиля модерн – медленная и плавная, со скручиваниями и изгибами, партерная растяжка, классический и современный танец, свободная пластика. Все это обеспечивает обучающимся детям многовекторный, гармоничный, комплексный характер. Эта многожанровость дает оптимальное обучение ребенка и позволяет на раннем этапе, в раннем возрасте выявить его предпочтения.

Происходит развитие процессов: восприятия, внимания, воли, памяти, мышления и общее оздоровление. Танец имеет большую воспитательную ценность. Осваивая его, дети не только разучивают движения, умение двигаться, грациозность, умение владеть телом, слушать и двигаться ритмично под музыку, развивают эстетический вкус. А главное, развивать физические качества и укреплять свое здоровье!

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдоков, Ю. Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора/ Ю. Абдоков. - М.: МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2010. – 272 с.
2. Александрова, Н. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий/ Н. Александрова// М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 624 с.
3. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих. Учебное пособие/ Н.А. Александрова// - Издательство "Планета музыки", 2009. - 128стр.
4. Базарова, Н. Азбука классического танца/ Н. Базарова // - М.: Искусство, 2013. - 125с.
5. Барышникова, Т. Основы хореографии / Т. Барышникова// - М: ВЛАДОС, 2014. - 272 с.
6. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В.П. Бисярина. - М.: Медицина, 2014. - 224 с
7. Белов, В.А. Особенности формирования эстетических эмоций средствами хореографического искусства / В. А. Белов// Вестник ЧГАКИ. №1, 2009. - С.47-50.
8. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности/ Н.А. Бернштейн// - М.: Медицина, 2013. -35с.
9. Блок, Л.Д. Классический танец: История и современность / Л.Д. Блок// - М.: Искусство, 1987. — 556 с.
- 10.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко// - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 144 с.

11. Борисенко, М.Г. Диагностика развития ребенка: практич. рук-во по тестиров. / М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина// - СПб.: Паритет, 2013. – 80 с.
12. Борисова, В.Г. Основы хореографии/ В. Борисова// – М.: Бибком, 2011. – 101 с.
13. Вансалов, В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии/ В. В. Вансалов// - М.: Искусство, 2008. – 224 с.
14. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская// - М.: Издательство «Искусство», 2013. - 56 с.
15. Витакер, К. «Танцы с семьей»/К. Витакер, В. Бамберри// - 1988. – 298 с.
16. Вишкевич Н.Н. История хореографии/ Н.Н. Вишкевич// – М.: Книга по требованию, 2012. – 307 с.
17. Выготский, Л.С. Мышление и речь./Л.С. Выготский// - Изд. 5, испр. Издательство "Лабиринт", М. , 1999. - 352 с.
18. Галиковский, Н.В. Руководство для изучения танцев/ Н.Л. Галиковский// - М.: Планета музыки, Лань, 2010. – 256 с.
19. Гальперин, С.И. Физические особенности детей / С.И. Гальперин// - М.: Просвещение, 2012. - 243 с.
20. Гиршон, А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация/ А. Гиршон// - Альманах 1. - 2012
21. Гугушвили, Н.С. Влияние занятий хореографией на человека/ Н. С. Гугушвили // Молодой ученый, — №3. — 2015.— С. 893-895.
22. Джозеф, С. Тело танцора. Электронная книга /С. Джозеф// - «Издательство „Новое слово“», 2004. - 39с.
23. Дункан, А. Моя жизнь. Танец будущего / А. Дункан// - М.: Книга, 2013. - 345с.
24. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник/ И.Г. Есаулов// М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 256 с.

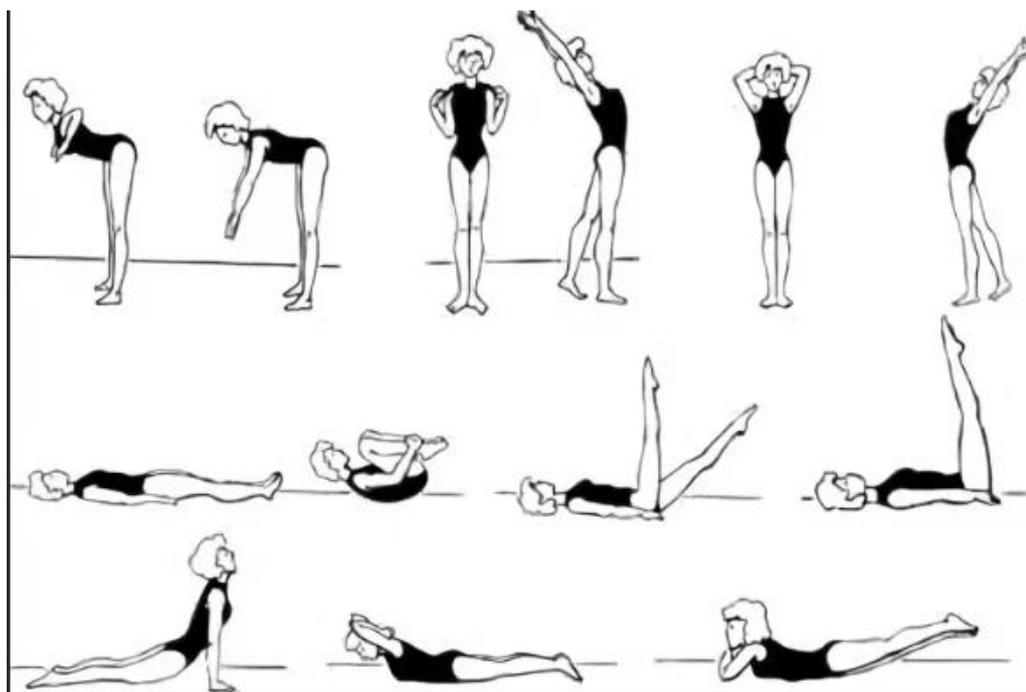
25. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа/ Д. Зайфферт// М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 128 с.
26. Игумнова, М.А. Роль хореографии в творческом развитии детей / М.А. Игумнова// Вестник МГУКИ. №1, 2009. - С.180-182.
27. Калугина, О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин. Учебно-методическое пособие/ О. Г. Калугина// - Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с.
28. Колесова, К.А. Влияние искусства на формирование ценностных ориентиров личности в современном городе/К.А. Колесова// - Научно-методический электронный журнал «Концепт» – 2015. – С. 191–195.
29. Костровицкая, В. Школа классического танца/В. Костровицкая //-М.: Искусство, 2014. - 45с.
30. Красная, Е.М. Хореографическая подготовка детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования //
31. Е.М. Красная //Молодой ученый, №7. — 2017. — С. 197-199.
32. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
33. Лабинцев, К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте/ К. Р. Лабинцев// - Москва, 2001. – 111с.
34. Лях, В.И. Координационные способности школьников/ В. И. Лях // - Минск: Полымя, 2014. -117 с.
35. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. — М.: Физическая Культура, 2005. — 544 с.
36. Максимова, А.С. Физическая культура. Краткий курс лекций/ А. С. Максимова// - Омск: Изд-во ОГКУиПТ, 2011. – 40 с.
37. Матюшкин, А.М. Развитие творческой активности школьников / А. М. Матюшкина// — М.: Педагогика, 2014. – 160 с.
38. Мельдаль, К. Поэтика и практика хореографии/ К. Мельдаль // - М.: Кабинетный ученый, 2015. – 106 с.

39. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие/ В.Ю. Никитин// - М.: ГИТИС, 2011. – 472 с.
40. Ноткина, Н.А. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников/ Н.А. Ноткина //- СПб.: Образование, 2013. - 18 с.
41. Панасюк, Н.Б. Методические основы проведения уроков классического танца/ Н. Б. Панасюк// - Ярославль, 2015. - 49 с.
42. Пасютина, В.С. Волшебный мир танца [Текст]/ В. С. Пасютина// - М.: 2005. - 223 с.
43. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев//- М.: Советский спорт, 2013. - 52 с.
44. Переверзева, П.Н. Образовательная программа танцевального коллектива: [обучение детей хореографии] / П.Н. Переверзева // Дом культуры. № 12 - 2011. - С. 8-20.
45. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие / Л. Е. Пуляева// - Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2001. - 80 с.
46. Рассел, Д. Батман (хореография)/ Д. Рассел// - М.: Книга по требованию, 2013. – 884 с.
47. Рунин, Б.М. "Современные и эстрадные танцы"(5). /Б.М. Рунин// М.: Май 2012.
48. Сеченов И. Элементы мысли/ И. Сеченов// - Издательский дом «Питер», 2001. – С.1-3.
49. Смирнов, А.И. Мастера русской хореографии. Словарь/ А. И. Смирнов// - М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 208 с.
50. Тарасов, Н.И. Классический танец. 3-е изд./Н.И. Тарасова//- СПб.: Издательство «Лань». - 2005. - 496 с.
51. Уфимцева, Т.И. Воспитание ребенка/ Т. И. Уфимцева // - М.: Наука, 2013. -230 с

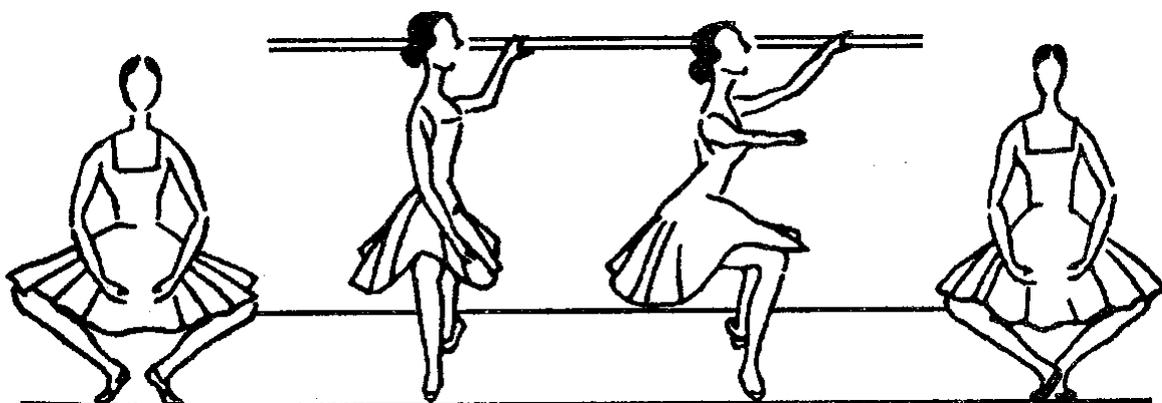
52. Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера/ М. Фельденкрайз// - Москва, ЭКСМО, 2013. – 148 с.
53. Хореографическое искусство. Справочник. - М.: Искусство, 2015. – 11 с.
54. Цвек, С.Ф. Физическое воспитание младших школьников / С.Ф. Цвек// - М.: «Просвещение», 2013. - 123 с.
55. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии/ А.Я. Цорн// - М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 554 с.
56. Чечина, Ж.В. Проблемы организации образовательного процесса на уроке хореографии/ Ж.В. Чечина// - Вестник МГУКИ. №5. - 2011. – С.185-188.
57. Шарова, Н.И. Детский танец/ Н.И. Шарова// - СПб: Лань: Планета музыки, 2011. - 64с
58. Шипилина, И. Хореография в спорте/ И. Шипилина// - Ростов на Дону: «Феникс», 2004г., 307 с.
59. Эпштейн, М.Н. Клуб эссистов и коллективная импровизация: творчество через общение. (Интеллектуальной истории 1980-х) / С.Н. Эпштейн // Новое литературное обозрение. – 2010. - №4. – С. 223-235.
60. Янаева, Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы/ Н.Н. Янаева// - М.: Релиз, 2014. -340 с.
61. Ярмолевич, Л. Классический танец / Л. Ярмолевич// - М.: Музыка, 2012. - 59с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

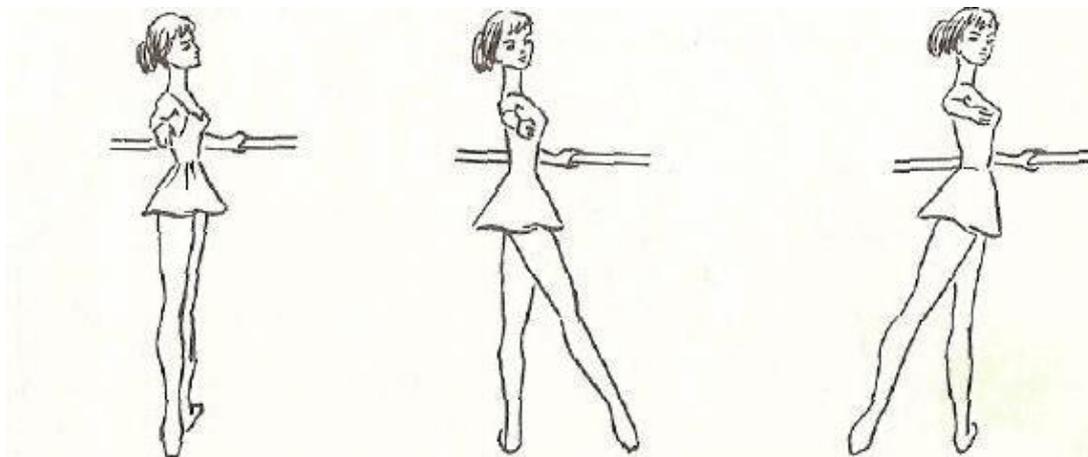
Приложение 1. «Разминка»



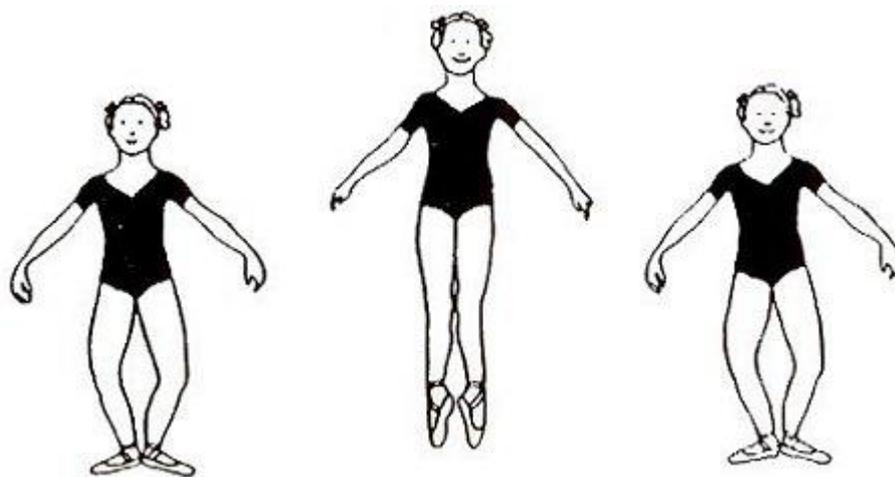
Приложение 2. «Плие, гранд-плие у станка»



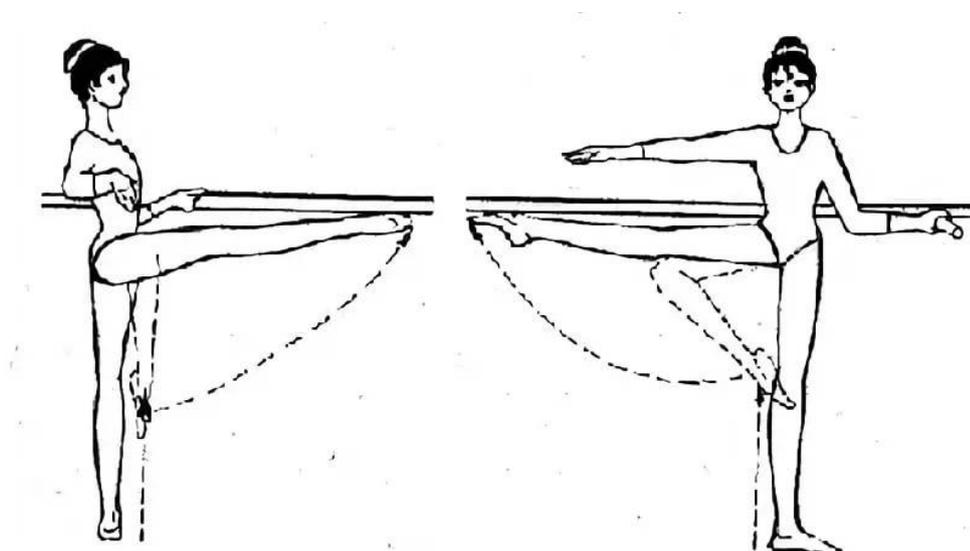
Приложение 3. «Батман тандю»



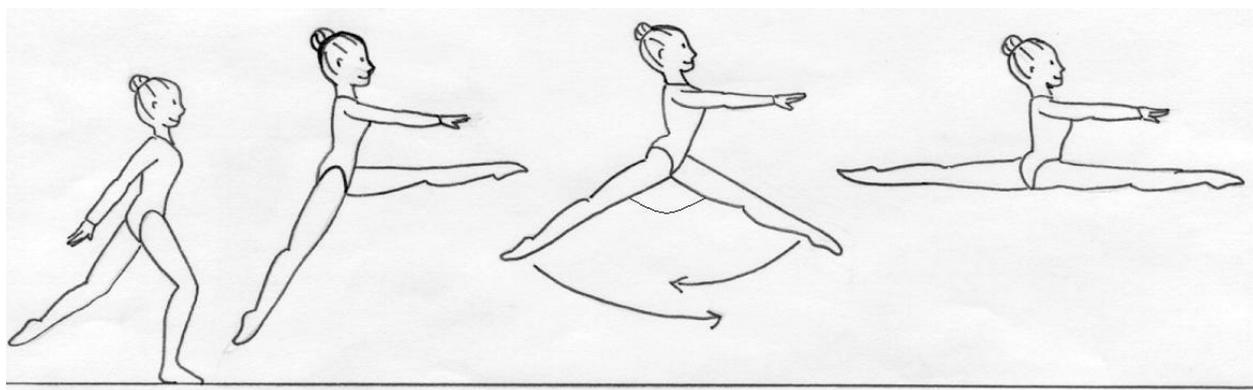
Приложение 4. «Прыжки из позиции»



Приложение 5. «Адажио»



Приложение 6. «Гранд жете»



Приложение 7. «Способы растяжки»

