

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ ПОДРОСТКОВ КАК СПОСОБ
ОСВОЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА**

Выпускная квалификационная работа бакалавра
направления 44.03.01 – Педагогическое образование
профиля «Художественное образование»
специализации «Хореографическое образование»

Идентификационный код ВКР:

Екатеринбург, 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра музыкально-компьютерных технологий, кино и телевидения

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Заведующая кафедрой МКТ

_____Л.В.Кордюкова

«___»_____2016 г.

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ ПОДРОСТКОВ КАК СПОСОБ
ОСВОЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА**

Выпускная квалификационная работа бакалавра
направления 44.03.01 – Педагогическое образование
профиля «Художественное образование»
специализации «Хореографическое образование»

Идентификационный код ВКР:

Исполнитель:

студент группы Хго-412

Л.Ю.Буренина

Руководитель:

А.А.Евтюгина

Нормоконтроль:

зав. кафедрой МКТ, канд. искусствоведения, доцент

Л.В.Кордюкова

Екатеринбург, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ ПОДРОСТКОВ КАК СПОСОБ ОСВОЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА.....	8
1.1. Характеристика двигательной памяти подростков.....	8
1.2. Способы освоения современного танца подростками в детско-юношеском центре.....	15
1.3. Особенности развития двигательной памяти на занятиях по современному танцу.....	24
ГЛАВА 2. ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ ПОДРОСТКОВ КАК СПОСОБ ОСВОЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА.....	32
2.1. Педагогические условия развития двигательной памяти подростков как способ освоения современного танца.....	32
2.2. Методика развития двигательной памяти подростков при освоении современного танца.....	41
2.3. Анализ апробации развития двигательной памяти подростков на занятиях по современному танцу	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
Приложение 1. Образовательная программа «Современные танцы».....	61
Приложение 2. Базовые движения современного танца.....	81
Приложение 3. Дипломы.....	84

ВВЕДЕНИЕ

Данная работа посвящена исследованию методики развития двигательной памяти в подростковом возрасте на занятиях по современному танцу. Двигательная память – это одна из основ жизнедеятельности человека и всякого познания.

Каждый возраст характеризуется соответствующими особенностями. Кардинальные изменения в процессе памяти происходят в подростковом возрасте. В этот период осуществляется переход от детства к взрослой жизни. В связи с этим изменяется способ восприятия и мышления, развиваются интеллектуальные способности, а также интенсивно изменяется мышечная система. Однако она отстаёт в развитии от костной, поэтому подростки выглядят непропорционально сложенными. Начальная стадия развития мышечной силы часто приводит к утомлению, слабости, спаду энергии и физической активности, резкому снижению результатов спортивных достижений и хореографической деятельности.

В связи с этим стоит обратить особое внимание на развитие моторики, т. е. координацию движений, выработку двигательных навыков и др. В процессе моторного развития нервные окончания и мышцы созревают в направлении сверху вниз и от центра к периферии. Это способствует тому, что подросток может лучше контролировать деятельность нижних частей тела и совершенствовать свои двигательные навыки. Поэтому именно в подростковом возрасте нужно развивать двигательную память. При малоподвижном образе жизни или недостаточных нагрузках двигательных функций моторное развитие замедляется. Костно-мышечная система подростка очень чувствительна и каждое новое умение представляет собой конструкцию, которая возникает при реорганизации имеющихся навыков в более сложные системы действий. Поначалу эти действия могут быть нерезультативными и нескоординированными. Спустя определенное время, при систематических занятиях хореографией, такие конструкции реорганизуются, начинают

регулироваться самосознанием подростка, и движения становятся плавными и скоординированными. Отличительными чертами современного танца, как одного из направлений хореографии для развития двигательной памяти подростков, являются заинтересованность, возможность самовыражения и гармоничное развитие тела ребёнка.

Данная методика поможет педагогам правильно распределять нагрузку, время и этапы занятия, делая их эффективнее и плодотворнее для развития подростков как физически, так и эмоционально.

Однако при этом возникают **противоречия** между:

- необходимостью формирования двигательной памяти для гармоничного развития человека и отсутствием её систематического развития в образовании;
- физиологическими потребностями в развитии двигательной функции и психологическими особенностями подросткового возраста и отсутствием в общем образовании условий для их реализации.

Проблема исследования: отсутствие современной методики развития двигательной памяти для подростков.

Из проблемы вытекает **тема исследования**: «Развитие двигательной памяти подростков как способ освоения современного танца».

Объект исследования – процесс развития двигательной памяти подростков.

Предмет исследования – разработка и применение методики для развития двигательной памяти подростков на занятиях современным танцем в системе дополнительного образования.

В основу работы положена **гипотеза**, согласно которой процесс развития двигательной памяти подростков будет более успешным если:

- будут определены и выполнены необходимые педагогические условия;
- будут учтены возрастные и психологические особенности учеников;
- будет использоваться методика для развития двигательной памяти подростков.

Цель исследования – теоретически обосновать необходимость развития двигательной памяти подростков и его использования как средства освоения современного танца.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**:

- 1) дать определение памяти;
- 2) изучить свойства и виды памяти;
- 3) разработать оглавление и перечень понятий;
- 4) рассмотреть возрастные особенности подростков;
- 5) разработать методику развития двигательной памяти у подростков;
- 6) проанализировать методику развития двигательной памяти у подростков, её воздействие на повышение активности детей.

Методологической базой исследования являются: педагогические труды (А.С. Макаренко, Л.Ф. Спирин, С.М. Бондаренко, И.В. Вачков, И.П. Волков, и др.); психологическая литература (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Ю.Н. Емельянов, Т.В. Зайцева, А.Д. Андреева и др.) хореографическая литература (М.С. Боголюбская, В.И. Уральская, Л.С. Андрусенко).

Методы исследования:

- теоретические – изучение и анализ психолого-педагогической литературы по воспитанию подростков, эстетическому воспитанию и специальной литературы по хореографическому искусству, моделирование педагогических условий;
- эмпирические – разработка и апробация методики, способствующей развитию и воспитанию подростков на уроках по современному танцу.

Теоретическая значимость работы состоит в выявлении условий применения методики на занятиях по современному танцу, уточнении этапов создания методики развития двигательной памяти.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования разработанной методики не только в детско-юношеском центре, но также в школах искусств и спортивных школах.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеского центра «Юность» (г. Екатеринбург).

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ ПОДРОСТКОВ КАК СПОСОБ ОСВОЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

1.1. Характеристика двигательной памяти подростков

Согласно определению из Большого психологического словаря, память – «форма психического отражения действительности, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении человеком своего опыта. Память обеспечивает накопление впечатлений об окружающем мире, служит основой приобретения знаний, навыков и умений и их последующего использования» [16, с. 249].

Значение памяти в жизни людей очень велико. Она является одной из важнейших познавательных функций. Приобретение человеком знаний и умений, основано на его способностях к запоминанию и сохранению в памяти образов, мыслей, пережитых чувств, движений и их систем [11, с. 110].

Память входит в целостную структуру человеческой психики, поскольку с ее помощью происходит связь между различными психологическими состояниями и процессами в их временном представлении. Объединение отдельных аспектов памяти – «Я в настоящем», «Я в будущем», «Я в прошлом» – формирует устойчивость и непрерывность человеческого «Я». Наряду с этим, в процессе развития человека, изменения его мотиваций и потребностей, складывается различное отношение к своему прошлому, вследствие чего одно и то же знание может по-разному храниться в памяти [2, с. 125].

Уникальный характер работы механизмов памяти обеспечивает большую часть жизнедеятельности человека, создавая условия для формирования индивидуально-личностных особенностей психики.

В психологии память рассматривается, как компонент общих и специальных способностей. При факторном анализе многочисленных познавательных функций она выделена, как первичная умственная

способность. Память входит в структуру интеллекта. Память включена также в общую способность к учению и обучаемости, является необходимым условием накопления фонда знаний и «интеллектуальных умений». Слуховые представления и оперирования ими являются важным напоминанием специальных музыкальных способностей, а математическая память включена в структуру математических способностей [4, с. 120].

При этом, нельзя не отметить её основные психические процессы: запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение (воспоминание) и забывание.

Запоминание является процессом запечатления и закрепления в сознании человека образов, возникающих под воздействием всевозможных предметов и явлений действительности в процессе ощущений и восприятий. Основывается запоминание на определении связей и ассоциаций между разными составляющими запечатлеваемой информации [16, 26 с.].

Сохранение и забывание – это процессы, которые взаимосвязаны между собой. Сохранение отвечает за накопление заученного в памяти. Забывание, наоборот, приводит к потере имеющегося материала в памяти, т.е. является процессом замедления связей. Забывание вполне естественный процесс, на который оказывают влияние: время, активность субъекта запоминания, его деятельность, предшествующая запоминанию. Поэтому забывание отличается характером своего протекания: оно может быть полным или частичным, временным или длительным.

Воспроизведение – это процесс, который представляет собой оживление в мозговой деятельности следов памяти, которые проявляются возникновением в сознании представлений, когда-то воспринятых мыслей, реализацией заученных движений, восстановлением в памяти необходимой информации [16, 43 с.]. Помимо того, выделяется также процесс узнавания. Его основное свойство это возникновение чувства знакомости при повторном восприятии информации. В отличие от узнавания, воспроизведение проявляется как закрепленные в памяти образы без повторного восприятия объектов

или явлений. По сравнению с воспроизведением, узнавание это более простой процесс. Для узнавания характерно понимание того, что некие сведения представляют собой то же самое, что уже когда-то встречалось.

Рассмотрев основные принципы устройства человеческой памяти, становится очевидной необходимость её всестороннего развития, которое ребёнок получает с детства. Тренируются абсолютно все виды памяти: эмоциональная, образная, словесно-логическая, двигательная и др., но со временем развитие двигательной памяти уходит на второстепенный план, а она очень важна для полноценного развития подростка.

Двигательная память играет важнейшую роль в формировании трудовых, спортивных, игровых и других сферах деятельности ребенка.

Хореографическое искусство – это та сфера деятельности человека, где основополагающей является двигательная память. Главная форма этого искусства – танец, в котором основным средством создания художественного образа являются движения и положения развитого человеческого тела.

Двигательная память представляет собой запоминание, сохранение и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений. Двигательную память необходимо развивать в подростковом возрасте, так как именно в этот период взросления информация легче всего усваивается и запоминается, развивается мышечная структура и формируется самосознание.

Одной из главных задач подросткового возраста является обучение в различных общеобразовательных учреждениях. В училище или школе обучение занимает большое количество времени и требует от подростка повышенного внимания и сосредоточения сил, как физических, так и моральных. Но, не смотря на это, для полноценного развития и формирования гармонично развитой личности в будущем и здорового физического состояния, подростку необходима дополнительная нагрузка, которая соответствует его потребностям в данный период.

Такой нагрузкой могут являться занятия в учреждениях дополнительного образования. Наиболее полно эту потребность удовлетворяют занятия хореографией, в частности современным танцем. Поскольку при занятиях данной дисциплиной, ребёнку дается определенное количество выбора действий и эмоциональной свободы. Что в свою очередь приводит подростка к готовности ко всем видам учебной деятельности, которые помогают ему становиться взрослым в собственных глазах и глазах окружающих, является одним из мотивов обучения. Для него становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это импонирует, и он легче осваивает различные способы действий, когда учитель лишь помогает ему.

Конечно, интерес к изучаемому предмету, в частности современному танцу, в основном связан с качеством и методом преподавания. Огромное значение имеют такие аспекты, как подача материала педагогом, умение интересно и доходчиво его объяснять, создавать красочные и яркие танцевальные постановки, за счет чего активизируется интерес, усиливается мотивация обучаемого. Со временем, на основе познавательной потребности, формируется положительное отношение к учебным предметам в общем.

Знания приобретают особое значение для развития личности подростка. Они становятся той ценностью, которая даёт подростку возможность расширения собственного сознания и позволяет занять свое место среди сверстников и далее в жизни. Именно в этом возрасте у подростков формируются житейские, художественные и научные знания.

Подросток жадно перенимает житейский опыт значимых для него людей, что в будущем даёт ему возможность ориентироваться в обычной жизни. В то же время, он самостоятельно начинает расширять свой художественный и научный кругозор: вместе со сверстниками он посещает художественные выставки, научно-просветительские музеи, театры.

При этом любые знания могут развивать его мыслительные и физические способности. Формирование устойчивых учебных мотивов строится на основе потребности в знаниях и познавательных интересах подростка. У каждого

подростка свои познавательные интересы и потребности. У одних они характеризуются неопределенностью, изменчивостью и ситуативностью. У других проявляются относительно узкого круга дисциплин, у третьих – к большинству из них. При этом, как правило, учащихся интересуют различные стороны предметов: фактологический материал, суть явлений, применение на практике. Из-за разности их интересов и различного развития, как физического, так и морального, следует правильно находить к ним подход, заинтересовывать их, стараясь сделать все, чтобы они не утратили желания и правильного направления в собственном развитии.

В связи с быстрым физическим развитием у подростков возникают трудности в функционировании следующих органов: сердца, легких, кровоснабжения головного мозга, возможны перепады сосудистого и мышечного тонуса, что необходимо учитывать при планировании нагрузок преподавателем. Несмотря на этот факт, ребёнок может абсолютно спокойно переносить физические нагрузки, связанные с его деятельностью, и параллельно с этим, в относительно спокойный период времени, «падать от усталости». Такое явление не редкость в плане интеллектуальных нагрузок. Развитие интеллектуальных процессов и физических способностей в подростковый период имеет две стороны – количественную и качественную.

Количественные изменения проявляются в решении интеллектуальных задач, оно протекает значительно легче, быстрее и эффективнее, чем у ребенка младшего школьного возраста.

Качественные изменения характеризуются сдвигами в структуре мыслительных процессов: становится важно не то, какие задачи подросток решает, а каким образом он это делает. Поэтому наиболее существенные изменения в психических познавательных процессах у подростков наблюдаются конкретно в интеллектуальной сфере, характеризуясь изменениями в развитии мышления.

Суть процесса мышления заключается в порождении нового знания, на основе творческого отражения и преобразования человеком окружающей

действительности. В период роста и взросления у ребенка меняется характер деятельности и это влияет на развитие психических познавательных процессов.

Дети, достигшие подросткового возраста, вынуждены отказываться от дословного заучивания с помощью повторений из-за усложнения процесса обучения. Вследствие этого развитие интеллектуальных способностей детей начинает изменяться и трансформировать учебный материал, облегчая его запоминание и воспроизведение. Они начинают осваивать разнообразные мнемонические приемы, а воспроизводя учебный материал, большинство детей уже легко передаёт смысл прочитанного.

В подростковом возрасте ребенку приходится усваивать информацию в больших объёмах. Не все подростки способны запоминать одинаковое её количество. Как правило, у каждого подростка преобладает свой вид памяти: у кого-то образная, у других слуховая или зрительная и т.д. Вследствие этой особенности, в основной обучающей программе учитываются все аспекты видов памяти, и большая часть ее элементов направлена на их развитие, пересказы текстов, решение задач, диктанты, изложение, сочинение и т.п.

Но развитие двигательной памяти, в основном, ограничено письмом и выработкой более или менее приличного почерка. Уроки физкультуры не могут обеспечить достаточного количества нагрузки ежедневно, поэтому у подростков формируются физические недостатки развития такие, как сколиоз, мышечная недостаточность, искривление осанки. И в привычку входит сидячий образ жизни, ведь основное время они проводят за учебниками и мониторами компьютеров. Поэтому двигательная память, в силу всего выше перечисленного, у многих подростков очень слаба и требует определенных усилий для ее непосредственного развития.

Двигательная память подростков развита не равномерно, поскольку запоминание различных особенностей движений опирается на сигналы, которые поступают с различных проприорецепторов. Так, о напряжении мышц человек узнает с помощью импульсации, идущей с телец Гольджи, о сгибаниях и разгибаниях в суставах – с помощью суставных рецепторов, о растяжении

мышц – с помощью мышечных веретен. Поэтому, разные особенности движений запоминаются по-разному.

Из этого следует, что роль этих видов двигательной памяти различна и многообразна: запоминание усилий, амплитуд, быстроты движений, запоминание темпа, ритма движений и их последовательности.

Запоминание различных характеристик движений у детей подросткового возраста происходит с разной интенсивностью, что необходимо учитывать при формировании двигательных навыков. А сидя за компьютером или учебником, набор таких движений очень ограничен.

Значительное увеличение и усложнение обязательного к изучению материала приводит к качественной перестройке в организации запоминания и воспроизведения. За счёт этого подростки начинают сознательно использовать приёмы для эффективного запоминания и воспроизведения полученной информации.

Из всего вышесказанного следует, что главной особенностью памяти в подростковом возрасте является её освобождение от наглядных образов, а вербальная память, запоминание в понятиях, последовательности, приобретает связь с осмысливанием, анализом и систематизацией материала и выдвигается на первый план. На этом этапе развития возникает новое отношение, противоположное тому, которое можно установить для более ранней ступени в развитии памяти и мышления.

Развитие двигательной памяти начинает требовать к себе большего внимания. Процессы всех видов памяти усложняются, двигательной в том числе. Наряду с расширением и углублением содержания мышления, они оказывают существенное влияние на подростка: перед ним раскрывается весь мир, в его прошлом и настоящем, природа, история и его собственная жизнь, в которой движение играет не последнюю роль, а зачастую, является не только способом самовыражения в виде танца или спортивных достижений, но и необходимым фактором полноценного физического развития.

1.2. Способы освоения современного танца в детско-юношеском центре

Детско-юношеский центр – это учреждение дополнительного образования. Основным предназначением Центра является обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей, подростков и молодежи; реализация дополнительных общеразвивающих программ и услуг в интересах человека, общества и государства. Каждый ДЮЦ имеет структурные подразделения – клубы по месту жительства.

В клубах по месту жительства работают педагоги дополнительного образования и специалисты по работе с молодёжью, они проводят различные занятия с воспитанниками, ездят на конкурсы и фестивали и помогают им в поиске их места в жизни, в формировании их целостной личности и играют огромную роль в развитии их собственного «я».

Одним из видов занятий в таких детско-юношеских центрах является хореография, основным из направлений которой стал современный танец.

Танец – это ритмичные, выразительные телодвижения, которые обычно выстраивают в определённую композицию и исполняют с музыкальным сопровождением [21, с. 95]. Танец является древнейшим из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека выражать свои эмоции и желания посредством языка своего тела. Почти все важные события в жизни первобытного человека связаны с танцем: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались молитвы о дожде, об удачной охоте, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении.

Шло время, сменялись поколения, века, но танец оставался неотъемлемой частью жизни человека. С каждым прошедшим столетием характер танца претерпевал изменения, конечно, у каждого народа свои, но суть от этого не менялась. В наше время танец остаётся так же, как и много лет назад важной

составляющей нашей жизни, в которой по праву занял свое место современный танец, основы которого кардинально отличаются от многих направлений хореографии.

Рассказывая, как начинался и развивался современный танец, Джин Келли, произнёс следующие слова:

«Говорят, что танец – это всегда любовь. Повороты, наклоны, прыжки, ритмичные движения – это танец. Это первичное искусство – самое физическое и самое личное. Мы используем наши руки, для того чтобы рисовать картины на холсте или создавать формы из камня, а танец требует всего нашего тела, которое движется в пространстве. Танец – самое непостоянное и текучее из искусств. Для стороннего наблюдателя это беспорядочная последовательность различных движений, которую почти невозможно запомнить.

С доисторических времён художники и скульпторы пытались отразить волнение, текучесть и красоту танца на стенах пещер и храмов, в фигурках из глины и мрамора. Но никакой рисунок, никакая скульптура не могли передать основные свойства танца – движение. Без движения танец был мёртв» [35, с. 49]. Понятие современного танца само по себе относительное, сиюминутное. Ведь во все времена существовала своя уникальная музыкальная культура, которая породила новые, удивительные виды и направления танца. Из этого следует, что современный танец – это модный и актуальный стиль своего времени. Его целью является выражение эмоций и настроения, самого себя и своих впечатлений. Современный танец универсален, так как он свободен и не имеет стандартов и ограничений.

Хореографы находятся в постоянном поиске, совмещая разные техники и направления, изобретают уникальные движения, выражая тем самым мысли, чувства и эмоции людей. Так танец развивался, образуя новые стили, в которых находят отражение как прекрасные, чистые и удивительные моменты, так и малопривлекательные стороны жизни.

Одним из ярких примеров такого творческого поиска хореографов стал танцевальный стиль модерн. Основоположницами школы этого направления, стали американские танцовщицы – Айседора Дункан и Луи Фуллер. Айседора стала основательницей свободного танцевального стиля, используя выразительные движения тела, она смогла передать эмоции и чувства так, как этого до нее не делал никто. Фуллер добавила театральное освещение и костюмы для фантастического эффекта. Благодаря этому модерн стал известен и популярен во всем мире.

Первые же формы модерна появились в конце XIX-го начале XX-го веков в Европе и Америке. У самых его истоков стояли: французский педагог, теоретик Франсуа Дельсарти и последователь Дельсарта, швейцарский педагог, музыковед Эмиль Жак – Далькроз.

Модерн – сложное хореографическое явление, ведь он имеет множество истоков, различных направлений и еще больше причин для своего появления. Множество его направлений, существовавших в первой половине XX в., имели большие различия между собой, но среди них было и то, что объединяло их: разрушение сложившихся эталонов классического танца, уход от традиционных балетных форм и хореографических постулатов.

Причину ухода от классического восприятия следует искать в стремлении хореографов того времени к самовыражению и пребыванию их в постоянном поиске чего-то нового, желании заявить о себе, о своем понимании искусства и уникальном видении жизни.

Таким образом, первой причиной возникновения модернизма была сама меняющаяся жизнь и время, в ходе которого жили и творили художники. Во время становления модернизма, как самостоятельного направления, в балетном искусстве сказался общий кризис культуры, вследствие чего начала разрушаться эстетика хореографии, как искусства высоких идеалов. Крах веры в разум и гармонию произошел в результате распространения теории элитарной и массовой культуры. Многие хореографы того времени откликнулись на эти идеи и началось повальное развитие собственных школ современного танца.

Вторая причина кроется в самой закономерности внутреннего развития хореографии. За все время ее существования она смогла научиться одним штрихом, одной деталью показывать целое: она сумела вобрать в себя огромное количество лексики и рисунков, ярко эмоционально окрашенных движений. В конце XIX века, свое образование закончила система классического танца, язык которой совершенствовался, разрабатывался, обогащался, и как итог его развития, стал способен решать задачи, поставленные тем временем перед ним. Но в конце XIX века этот язык перестал отвечать потребностям изменившейся жизни, так как он рисовал образ человека, вера в которого уже была утрачена. Из-за этого начался поиск новых форм и средств выражения всего нового, началась эпоха разрушений хореографических постулатов, во время которой и родился современный танец модерн.

Впервые пост-модерн появляется в 1960-х гг. в Нью-Йорке. Этот термин относится к различным экспериментальным формам современного танца, которые, как правило, используют в необычных местах. Большинство таких постановок строятся по принципу хэппенинга, где действие развивается алогично, случайно, неожиданно даже для самих постановщиков. Пост-модерн включает в себя использование импровизации (когда танцоры изобретают движения непосредственно во время исполнения), речи, видео и т.д. Хореографы обращаются к другим видам искусства: музыке (полифония), кино (монтаж, рапид), скульптуре (позировки). Элитарный модернизм исчерпал себя, приелись негативные краски и эмоции. Сформировавшийся в музыке рок стал феноменом жизни и определил её образ. Постмодернизм обращается к простым, обыкновенным людям, которые все больше приобщаются к культуре. Популярен лозунг «Элитарное искусство – для всех!» или «Это может сделать каждый!». Постмодернизм отказался от сложных художественных иносказаний, метафор, часто от образа, нередко используя простые символы («Жизель» М.Эк). Все желающие могли заявить о себе, обратить на себя внимание, выделиться любыми средствами.

Так в хореографию пришли люди, которые не умели танцевать, и стало трудно отличить находки от подделок, оригинал от пародии, талант от бездарности. Однако в пост-модерне больше положительного – он идет к человеку, а не от него.

В XIX веке получили развитие уличные представления, включающие в себя песни и танцы под джазовую музыку. Сначала такие представления давались только чёрными танцорами для чёрных зрителей. В 20-е гг. XX-го века джазовая музыка и танец приобрели огромную популярность, как среди чёрных, так и среди белых людей и распространились по всей Европе. На сцене стали выступать профессиональные танцоры, которые привнесли в джазовый стиль новые приёмы и стали обучать джазу других. Одновременно джаз обогащался элементами европейских танцев.

Художественная особенность джазового танца – это совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец – это, прежде всего, воплощение эмоций танцора, это танец ощущений, а не формы или идеи, как в танце модерн. Джаз развился из танцев африканских племён. В течение нескольких веков шло слияние двух культур, африканской и американской, и в результате возник уникальный зажигательный танец.

В 40-е – 50-е гг. популярная музыка претерпела значительные изменения, а вместе с ней видоизменились и танцы. В этот период возникли стили современного джаза. Сегодня существует множество стилей джаза, которые танцуют под различную музыку. Но все эти стили объединяют энергичные и ритмичные движения. Ритм и координация движений – наиболее важные аспекты танца джаз.

Характерной чертой джаза является синкопирование – акцентируются не только сильные доли такта, но и слабая доля такта. В танце джаз часто используются движения бёдер и таза, они придают танцу особую выразительность. Изолированные движения – это главная особенность джаза.

При изолированном движении подвижна только одна часть тела, в то время как всё тело остаётся неподвижным или же двигается в противоположном направлении. Как и вращение бёдрами, изолированные движения подчёркивают ритм музыки. Создаётся впечатление, будто музыка проходит сквозь тело танцора.

Джазовый танец пройдя путь от бытового, фольклорного танца через сценический, театральный, постепенно становится особым видом танцевального искусства, и захватывает всю Европу.

К концу 60-х годов джаз прочно занял свое место в ряду направлений современной хореографии и тогда же начался процесс слияния основных школ современной хореографии. Первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца модерн и джазового танца, был Джек Коул. Луиджи (Юджин Луис) синтезировал технику классического танца и джаза.

Гас Джордано в 1966 г. выпустил первый учебник, посвященный технике джаз-модерна. Постепенно возрастает интерес к джаз-модерну и в Западной Европе, американские педагоги проводят первые семинары.

Таким образом, к началу 70-х годов возникло новое направление в современной хореографии – джаз-модерн. Эта школа завоевала многие страны мира, она позволяет наиболее комплексно воспитать тело танцора. Джаз танец постоянно меняется, отчасти благодаря тому, что танцоры могут привносить свои собственные движения в танец, а также из-за того, что джаз танцуют под самую разную музыку.

В настоящее время существуют 4 основные системы танца, которые больше остальных подходят для развития двигательной памяти подростков, зародившиеся в XIX – XX веках, положившие начало новому витку в хореографии, считающиеся современными: модерн, контемпорари, джаз и джаз-модерн. Это те направления танца, которые имеют свою историю, свою уникальную школу, свою систему подготовки исполнителей, свою лексику.

Одновременно существуют и развиваются и другие направления танцевального искусства. К ним можно отнести бальный танец, степ, фламенко,

социальный или бытовой танец. Но идея модерна остается исключительно важной. Только она помогает стать танцу эмоционально и чувственно ярким. Человек, сидящий в зрительном зале, как бы погружается в океан телесной графики и музыки.

Зритель не замечает соседей, не ощущает ограниченности зала, он полностью включается в пространство, в котором происходит действие, переносится в другую, параллельную реальность – реальность танца. Своей идеей и эстетической формой танец полностью поглощает человека. Созерцание доставляет неопишное удовольствие. Именно поэтому данная методика, разработанная и нацеленная на подростков, использует модерн, как основу развития двигательной памяти. Ведь обучение именно этому стилю танца помогает не только в развитии двигательной памяти, физических способностей человека, но и его эмоциональном и личном раскрепощении.

Обучение – это специально организованный, управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, развитие двигательной памяти, умственных сил и потенциальных возможностей обучаемых, закрепление навыков самообразования в соответствии с поставленными целями. Можно выделить следующие способы обучения:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- мастер-классы;

Каким бы способом не происходило обучение подростка, необходимо сохранять в нем индивидуальный подход к каждому ученику, учитывать его манеру восприятия, физические возможности и эмоциональные ресурсы.

Главным принципом групповых учебных занятий является общая сфера деятельности. Отличительным признаком таких занятий становится одинаковый для всех учащихся путь освоения данной учебной программы. Это следствие организации занятий в общей сфере. Разновидностью таких учебных занятий является урок.

Понятие «групповые учебные занятия» обозначает не работу учащихся в малых группах, а охватывает деятельность педагога со всей группой, как с одним учеником, при этом не имеет значения, делится класс на подгруппы или нет. Индивидуальные занятия – это способ обучения, при котором воспитанник сам отработывает материал или получает индивидуальные уроки. Именно в индивидуальных занятиях вся ответственность ложится на плечи учащегося. Он должен сам переводить информацию в знания и совершенствовать их в имеющихся и им поддерживаемых условиях, где дисциплина действия первична.

Индивидуальное обучение учащихся, в отличие от группового, не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками. По своей сущности оно является самостоятельным выполнением одинаковых для всего класса или группы заданий. Однако если ученик выполняет самостоятельное задание, данное преподавателем с учётом учебных возможностей, то такую организационную форму обучения называют индивидуализированной.

С этой целью могут применяться специально разработанные карточки. В том случае, если педагог уделяет внимание нескольким ученикам на уроке в то время, когда другие работают самостоятельно, то такую форму обучения называют индивидуализированно-групповой.

К преимуществам такой формы обучения можно отнести: самостоятельное усвоение знаний, формирование определённых умений и навыков, развитие самооценки учеников, познавательной самостоятельности, творческих способностей и при этом осуществляется хороший контроль.

К недостаткам этой формы обучения можно отнести то, что каждый ученик работает сам по себе, т.е. не контактирует с другими учащимися. Это значит, что не происходит воспитания навыков коллективного труда. Ученик не оказывает помощи другим ученикам и не получает ее от них. Индивидуальное обучение десоциализировано [20, с. 40].

Мастер-класс (от английского masterclass: master – лучший в какой-либо области + class – занятие, урок) – обмен опытом, объединяющий формат тренинга и конференции. Двусторонний процесс, и отношения «преподаватель – слушатель» являются абсолютно необходимыми [19, с. 146].

Непрерывный контакт, практически индивидуальный подход к каждому слушателю – вот отличительные черты мастер-класса от всех остальных форм и методов обучения.

Из перечисленных способов освоения современной хореографии подростками в детско-юношеском центре являются:

- групповые занятия (изучение тем, согласно образовательной программе, вместе со всеми воспитанниками, которые обучаются в группе);
- индивидуальные (отдельное объяснение материала одному воспитаннику, постановка сольного номера);
- мастер-классы (посещение занятий-лекций более опытных танцоров).

Учитывая возрастные особенности подростков, необходимо во время групповых занятий находить к каждому из них особый подход, объяснять материал доступно так, чтобы он был понятен каждому. При этом работа в коллективе учит взаимодействию с другими людьми. За счёт этого подросток повышает свои коммуникативные навыки, учится общаться со сверстниками, быть первым и последним, тем самым учится достойно побеждать и проигрывать. За счет чего вырабатывается стойкость характера и повышается его работоспособность.

Использование индивидуальных программ учебно-познавательной деятельности, обеспечивает повышение эффективности обучения, удовлетворения и развития потребностей подростков в процессе познания, помогает реализовать их творческие возможности и помогает раскрыть его потенциал.

При использовании любого из выше перечисленных способов обучения, развитие двигательной памяти подростков будет продуктивным только в том случае, если соблюдены условия систематических и своевременных посещений

занятий. Изучение современного танца невозможно без развития двигательной памяти и координации, поскольку они являются его основой.

1.3. Особенности развития двигательной памяти на занятиях по современному танцу

Многообразный мир современного танца позволяет создавать уникальные композиции, неповторимые рисунки и движения, в которые могут быть включены элементы стилей модерн, джаз-модерн, контемпорари, просто джаз и многое другое. Это часто оказывается сложным для восприятия двигательной памятью подростка. Поэтому необходимо понимать, не только как устроена сама память подростка, но и как выглядит его анатомическое строение, и за счет чего они взаимодействуют.

Морфологическая структура двигательного аппарата человека крайне сложна. Мышцы связаны с центральной нервной системой с помощью проприоцептивных моторных безусловнорефлекторных дуг. Возбуждение, возникающее при растяжении и сокращении мышц, передается по афферентным волокнам в спинной мозг, в нем оно достигает больших полушарий мозга и, наконец, передается в заднюю центральную и теменную область.

Двигательная система человека состоит из двух частей: пассивной (жесткий сочлененный скелет) и активной (поперечнополосатая мускулатура со всем ее оснащением). Пассивный двигательный аппарат состоит из костных сочлененных звеньев, располагающихся преимущественно вдоль оси органов (аксиально) и образующих кинематические цепи со многими степенями свободы. Пассивная же часть не может обеспечить устойчивости системы без непрерывного, 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.

Анализ природы движений начинается с вопроса о том, какие из них следует относить к врождённым, а какие – к выработанным. В отношении врождённых фактор созревания будет, конечно же, решающим, в то время как относительно условнорефлекторных двигательных актов определяющим будет выработка рефлексов. Все движения сначала появляются как врожденные и лишь во время развития ребенка, они приобретают условно-рефлекторный характер, т.е. приводятся в связь с раздражителями, с которыми ранее они не были связаны, или складываются в новые комбинации из нескольких движений. Например, с первых дней жизни у новорождённого имеется хватательный рефлекс, который к концу 1-го месяца слабеет и постепенно угасает; в возрасте же 4 месяцев ребенок начинает тянуться к ярким предметам и схватывает их – теперь то же самое хватательное движение является результатом обучения, т.е. получается условно-рефлекторный характер. Интересно, что врожденными оказываются и простые движения, так и некоторые сложнскоординированные двигательные акты.

Развитие двигательной памяти подростков направлено к постепенному обучению тем координационным возможностям, которые зародились у них в результате окончательного созревания анатомического моториума.

Развитие двигательного навыка и умения представляет собой не пассивную, идущую извне, а активную психомоторную деятельность, образующую как внешнее оформление, так и самую сущность двигательного упражнения. Формирование двигательного навыка представляет собой целую цепь последовательно сменяющих друг друга фаз разного смысла и качественно различных механизмов.

Если на первых этапах занятий обучение различным движениям играет положительную роль в развитии координации, то в дальнейшем, при повторении одних и тех же действий обогащение новыми и разнообразными навыками отсутствует. Вместе с тем известно, что только по мере такого обогащения расширяется база для возникновения новых координационных отношений, повышается пластичность нервной системы,

улучшаются общие координационные возможности. Таким образом, для развития координации движения должны быть использованы физические упражнения, базовые танцевальные элементы, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для учащихся определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения, как средства развития координации движений, уменьшается.

Говоря о развитии двигательной памяти, необходимо выделить её особенности и принципы.

1. Первый принцип «от простого к сложному». Это значит, что освоив элементарные хореографические упражнения, дети переходят к более сложным, тем самым совершенствуя мастерство исполнения и повышая уровень техники исполнения, увеличивается количество знаний, за счет чего мыслительные процессы начинают протекать гораздо быстрее.

2. «Общение» со зрителем. Развивая двигательную память с помощью современного танца, подростки задействованы в различных постановках. Каждый номер имеет свою историю, каждый герой – свой образ, характер, эмоции. Чтобы донести до людей замысел, детям необходимо не сыграть роль, а «прожить» эту историю на сцене таким образом, чтобы ни у одного из присутствующих в зале зрителей не возникло сомнений в подлинности этой истории. Задача не из легких. И это тоже является одной из особенностей развития двигательной памяти подростков через современный танец.

3. «Погружение» в стиль и манеру исполнения современного танца. В хореографической культуре недостаточно просто уметь «вживаться в роль», помимо этого нужно быть прекрасным исполнителем. Необходимо владеть основными (базовыми) элементами разных хореографических стилей. Самым важным этапом на занятиях современного танца, безусловно, является изучение и освоение базовых движений, постановки корпуса, рук и ног, определенных позиций. Из-за всего выше перечисленного подросток вынужден совершенствовать свою физическую форму: растяжку, выносливость,

улучшение мышечного каркаса, что, безусловно, положительным образом сказывается на его физическом развитии.

4. Контактная импровизация.

В 1972 году состоялся первый «перфоманс» (форма современного искусства, в которой произведение составляют действия художника или группы в определённом месте и в определённое время. К перфомансу можно отнести любую ситуацию, включающую четыре базовых элемента: время, место, тело художника и отношение художника и зрителя [16, с. 110]) контактной импровизации Magnesium, организованный и проведенный студентами Оберлинского колледжа. Вскоре, Пакстон провел перфоманс в Нью-Йорке.

Нэнси Старк Смит, танцовщица и гимнастка, оказала большое влияние на развитие контактной импровизации.

Контактную импровизацию исполняют как отдельную форму танца, отличную от ранних экспериментов Пакстона. Контактная импровизация, как танец, продолжает существовать и развиваться благодаря практикующим её танцорам во всём мире.

Контактная импровизация (КИ) еще рассматривается, как один из видов танцевальной психотерапии. Она помогает подросткам справиться с таким частым явлением в их возрастной группе, как внутриличностный конфликт подростка.

На занятиях по контактной импровизации знакомятся с возможностями своего тела, учатся отпускать лишнее напряжение, вырабатывать полезные физические навыки, открывать собственные возможности в контакте с партнером. При этом исследуются прикосновения, заземление и центрирование, гравитация, инерция, границы тела в покое и движении, спонтанность, пространство, анатомические образы, поток, мягкость и текучесть, слушание, осознанное движение, остановки и паузы, точность, импульсы, риск и безопасность, доверие, эмоции, отношения в дуэте и трио.

В контактной импровизации осваиваются техники, которые знакомы подросткам с детства: перекачивание точки контакта, ведение и следование, баланс и контрбаланс, падения и приземления, перекаты и кувырки, работу с весом, поддержки и полеты, необычные положения тела и многое другое, которое основывается на базе двигательной памяти [14, с. 137].

Формат занятий предполагает развитие двигательной памяти, время для исследований, взаимного обучения, обратной связи и обмена идеями. Контактная импровизация – форма движения в дуэте. Два человека двигаются вместе, в соприкосновении, поддерживая спонтанный телесный, физический диалог через кинестетические чувственные сигналы распределения веса и инерции. Тело, по мере осознания ощущений инерции, веса и баланса учится расслабляться, освобождаться от излишка мышечного напряжения и отказываться от некоторого количества намерений и волевых установок для того, чтобы не противоречить естественному ходу вещей, находиться «в потоке», использовать то, что под рукой. Такие навыки, как падение, перекачивание и нахождение вверх ногами, исследуются телом и ведут его к осознанию своих естественных двигательных возможностей. Несложные и ясные дуэтные упражнения позволяют парам исследовать и фокусировать внимание на специфических отношениях, с которыми приходится иметь дело в свободной импровизации – поддерживать и принимать вес другого тела, отдавать ему свой вес, прыгать на него, лежать и кататься по нему. Однажды эти простые упражнения и ощущения вводятся в сферу органического движения тела, становятся легкодоступными ему, поскольку двигательная память находится на достаточно развитом уровне, при этом возникает возможность выражения огромной сущностной энергии самого тела. Становится очень важным развивать ловкость, чувства баланса, чтобы они могли работать в динамике, при физической дезориентации и гарантировать безопасность, полагаясь при этом на один только инстинкт выживания.

Вся эта работа приводит к свободному танцу в дуэте: эксперимент, свободное исследование наедине с партнером возможностей движения,

возможность поиграть, возможность совместного творчества, возможность просто быть и говорить через свое тело.

Контактная импровизация существенно проясняет понимание движения тела. Анализ физических сил окружающей среды, внешних условий, серьезности существования важного влияния, движения, в котором тело и чувства заняты, вовлечены в усилие по самосохранению и выживанию. Всё это развивает возможности двигательной памяти.

Предполагаемые принципы контактной импровизации, которые лежат в основе двигательной памяти:

- движение следует за смещением точки контакта между телами партнёров; преобладают движения, связанные с прикосновением двух тел, поиском взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела партнёра; танец направляется ощущениями партнёров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры;

- «чувствовать кожей» – почти постоянный физический контакт между партнёрами направлен на использование всей поверхности тела для поддержки собственного веса и веса партнёра;

- «перетекание» направляет внимание на сегментацию тела, последовательное включение частей тела в сочетании с их посылом в нескольких различных направлениях, постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекаты; сегментация и множественность направлений создаёт эффект суставчатости движения, поток инерции вне жёсткого контроля;

- ощущение движения «изнутри» представляет собой ориентацию и внимание на внутреннем пространстве тела, вторичное внимание на форме тела в пространстве; контактные импровизаторы большую часть времени проводят, концентрируя внимание внутри тела с целью восприятия тончайших изменений веса и обеспечения безопасности себя и партнёра; мастера, для

которых восприятие гравитации стало частью их натуры, могут чаще, чем начинающие, сознательно проецировать своё тело в пространство, в то же время, даже в сольной импровизации «контактёр» часто сохраняет внутренний центр внимания и поглощённость движением;

- использование трёхмерных траекторий в пространстве, спиральных, искривлённых округлых линий тела, которые тесно связаны с физическими задачами поднятия веса и падений с минимальным усилием (подъём по дуге требует меньше мышечных усилий, а падение по дуге уменьшает удар);

- следование за инерцией, весом и непрерывностью движения, когда заранее неизвестно куда оно может привести, контактные импровизаторы могут активно тянуть, толкать или поднимать партнёра, следуя порыву энергии, или пассивно позволять инерции увлекать их;

- подразумеваемое присутствие зрителей является сознательной неформальностью презентации, в форме практики или джема; приближённость к аудитории, сидящей обычно в кругу, без формально обозначенной сцены;

- танцор – обычный человек; танцоры избегают движений, чётко идентифицируемых с традиционными техниками танца, и не различают повседневные движения и танцевальные, они поправляют одежду, смеются, кашляют, причёсываются, если это необходимо, прямо на сцене и обычно в этот момент не смотрят на зрителей;

- позволить танцу случиться означает ненамеренное использование таких элементов, как организация пространства, выбор темы движения, использование драматических жестов;

- каждый одинаково важен; «отсутствие внешних знаков различия между танцорами, таких, как порядок выхода, продолжительность танца, костюм» [25, с. 141].

Одной из основных особенностей развития двигательной памяти на занятиях по современному танцу становится возможность подростка выражать свою индивидуальность и непосредственность через танец. В силу

возраста подростки, как правило, зажаты и замкнуты в себе. И в таком случае современный танец помогает им раскрыть свой творческий потенциал, реализовать свои возможности и тем самым стать раскрепощеннее и увереннее в себе.

Во время контактной импровизации в первую очередь подростки учатся взаимодействовать друг с другом, думать о партнере и брать за него на себя ответственность, при этом они познают физические возможности своего тела и тела партнёра, что невозможно при ограниченных возможностях двигательной памяти.

Поскольку в контактной импровизации очень важен близкий контакт, соответственно со временем у подростков исчезает элемент стеснения и дискомфорта при близком нахождении другого человека.

ГЛАВА 2. ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ ПОДРОСТКОВ КАК СПОСОБ ОСВОЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

2.1. Педагогические условия развития двигательной памяти подростков

Понятие «условие» является общенаучным, а его сущность в педагогическом аспекте может быть охарактеризована несколькими положениями:

- условие есть совокупность причин, обстоятельств, каких-либо объектов и т.д.;
- обозначенная совокупность влияет на развитие, воспитание и обучение человека;
- влияние условий может ускорять или замедлять процессы развития, воспитания и обучения, а также воздействовать на их динамику и конечные результаты.

В современных исследованиях понятие «условие» используется достаточно широко при характеристике педагогической системы. При этом ученые, опираясь на разные признаки, выделяют различные группы условий. Так Ю.К. Бабанский по сфере воздействия выделяет две группы условий функционирования педагогической системы: внешние (природные, географические, общественные, производственные, культурные, среды микрорайона) и внутренние (учебно-материальные, школьно-гигиенические, морально-психологические, эстетические) [14, с. 41].

По характеру воздействия выделяют объективные и субъективные условия. Объективные условия, обеспечивающие функционирование педагогической системы, включают нормативно-правовую базу сферы образования, средства информации и пр. и выступают в качестве одной

из причин, побуждающих участников образования к адекватным проявлениям себя в нем. Эти условия могут изменяться.

Субъективные условия, влияющие на функционирование и развитие педагогической системы, отражают потенциалы субъектов педагогической деятельности, уровень согласованности их действий, степень личностной значимости целевых приоритетов и ведущих замыслов образования для обучаемых и пр. По специфике объекта воздействия выделяют общие и специфические условия, содействующие функционированию и развитию педагогической системы.

К общим условиям относятся – социальные, экономические, культурные, национальные, географические и др. условия; к специфическим – особенности социально-демографического состава обучаемых; местонахождение образовательного учреждения; материальные возможности образовательного учреждения, оборудование учебного процесса; воспитательные возможности окружающей среды и пр. Важную роль в обеспечении функционирования и развития педагогической системы играют также такие специфические условия, как характер морально-психологической атмосферы в педагогическом и ученическом коллективах, уровень педагогической культуры педагогов и др.

Важную роль при определении направлений развития педагогической системы играет учет пространственных условий, в которых существует педагогическая система, т.к. ее функционирование обуславливается особенностями региональных, местных условий, спецификой учебного заведения, конкретной педагогической среды, уровнем квалификации необходимых педагогических кадров, степенью оснащенности образовательного процесса (кабинеты, учебные пособия, оборудование и пр.). Необходимость учета пространственных условий, составляющих среду функционирования педагогической системы, обусловлена реализацией принципа единства общего, единичного и особенного в научных исследованиях. Выделение различных групп условий, обеспечивающих

функционирование и развитие педагогической системы, является вполне обоснованным, но при этом необходимо отметить, что при осуществлении научного анализа какой-либо педагогической системы или конкретного аспекта целостного педагогического процесса исследователь должен использовать рядоположенные группы условий, которые выделяются по какому-либо определенному признаку.

Изучая понятие «педагогические условия» учёные придерживаются нескольких мнений.

Первого мнения придерживаются ученые, которые рассматривают «педагогические условия как совокупность каких-либо мер педагогического воздействия и возможностей материально-пространственной среды» [14, с. 44-49]. Реализацию целей воспитания и образования называют педагогическим процессом. Систему воспитательных и образовательных средств, характеризующих совместную деятельность педагогов и учащихся, именуют методом воспитания, либо методом обучения.

1. Убеждение.

Метод убеждения является основным в воспитании. Ему подчиняются все остальные методы. Ведущая роль убеждения объясняется тем, что с помощью этого метода формируется самое важное качество человека – его сознание. Убеждение – это разностороннее воздействие на разум, чувства и волю человека с целью формирования у него желаемых качеств. В зависимости от направленности педагогического воздействия убеждение может выступать как доказательство, как внушение, или как их комбинация. Важнейшую роль в убеждении с помощью слова играют такие приемы как беседа, лекция, диспут. Эффективность методов убеждения зависит от соблюдения целого ряда педагогических требований, наиболее важные из них.

1. Высокий авторитет педагога.
2. Опора на жизненный опыт воспитанников.
3. Искренность, конкретность и доступность убеждения.
4. Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2. Упражнение и приучение.

Упражнение – это планомерно организованное выполнение воспитанниками различных действий, практических дел с целью формирования и развития их личности.

Приучение – это организация планомерного и регулярного выполнения воспитанниками определенных действий в целях формирования хороших привычек. Или, говоря по-другому: приучение – это упражнение с целью выработки хороших привычек.

Упражнение (приучение) как метод педагогического воздействия применяется для решения самых разнообразных задач гражданского, нравственного, физического и эстетического восприятия и развития. Без систематического применения разумно поставленных упражнений нельзя добиться действенности воспитательной работы. В практике воспитательной работы применяются в основном три типа упражнений:

- 1) упражнения в полезной деятельности;
- 2) режимные упражнения;
- 3) специальные упражнения.

Упражнения в полезной деятельности имеют целью выработать привычки в труде, в общении воспитанников со старшими и друг с другом. Главное в этом виде упражнений состоит в том, чтобы его польза осознавалась воспитанником, чтобы он, испытывая радость и удовлетворение от результата, привыкал самоутверждаться в труде и через труд.

Режимные упражнения – это такие упражнения, главный педагогический эффект от применения которых дает не результат, а хорошо организованный процесс – режим, который приводит к синхронизации психофизиологических реакций организма с внешними требованиями, что благотворно сказывается на здоровье, физических и интеллектуальных возможностях воспитанника и, как следствие, на результатах его деятельности.

Специальные упражнения – это упражнения тренировочного характера, имеющие целью выработку и закрепление умения и навыков.

3. Обучение.

Методы обучения подразделяют по доминирующим средствам на словесные, наглядные и практические. Их классифицируют также в зависимости от основных дидактических задач:

- 1) методы приобретения новых знаний;
- 2) методы формирования умений, навыков и применения знаний на практике;
- 3) методы проверки и оценки знаний, умений и навыков.

4. Методы стимулирования.

Стимулировать – значит побуждать, давать импульс, толчок мысли, чувству и действию. Определенное стимулирующее действие уже заложено внутри каждого метода. Но есть методы, главное назначение которых – оказывать дополнительное стимулирующее влияние и как бы усиливать действие других методов, которые по отношению к стимулирующим (дополнительным) принято называть основными.

Соревнование. Стремление к первенству, приоритету, самоутверждение свойственно всем людям, но особенно молодежи. Соревнование в учебных заведениях сродни лучшим образцам соперничества спортивного. Главная задача – не дать соревнованию перерасти в жесткую конкуренцию и в стремление к первенству любой ценой.

Поощрение. Поощрение – это сигнал о состоявшемся самоутверждении, потому что в нем содержится общественное признание того подхода, того образа действия и того отношения к действию, которые избраны и реализуются. Чувство удовлетворения, которое испытывает поощренный, вызывает у него прилив сил, подъем энергии, уверенность в своих силах и сопровождается высокой старательностью и результативностью. Но самый главный эффект от поощрения – возникновение острого желания вести себя так и действовать таким образом, чтобы испытывать это состояние психического комфорта как можно чаще. В то же время поощрение не должно

быть слишком частым, чтобы не привести к обесцениванию, ожиданию награды за малейший успех.

Наказание. Наказание – один из самых старейших методов воспитания. На самых древних дошедших до нас папирусах встречаются рисунки на темы педагогической практики тех лет: мальчик в характерной позе и учитель с розгами над ним. Обосновывая правомерность наказания, как метода воспитания, А. С. Макаренко писал: «Разумная система взысканий не только закончена, но и необходима. Она помогает оформиться крепкому человеческому характеру, воспитывает чувство ответственности, тренирует волю, человеческое достоинство, умение сопротивляться соблазнам и преодолевать их». Наказание – это самоутверждение наоборот, которое порождает потребность изменить свое поведение, а при планировании будущей деятельности – чувство опасения пережить еще раз комплекс неприятных чувств. Главное чувство наказанного – чувство отчужденности, отстраненности от других, от коллектива. А. С. Макаренко называл это состояние «выталкиванием из общих рядов». Вот почему не рекомендуются коллективные наказания, при которых создаются условия для сплочения на нездоровой основе. Педагогические требования к применению мер наказания суть следующие:

- 1) нельзя наказывать за неумышленные поступки;
- 2) нельзя наказывать наспех, без достаточных оснований, по подозрению;
- 3) сочетать наказание с убеждением и другими методами воспитания;
- 4) строго соблюдать педагогический такт;
- 5) опора на понимание и поддержку общественного мнения;
- 6) учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Предметно-пространственная развивающая среда – это комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эргономических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей и взрослых. Цель создания развивающей среды в дошкольном образовательном учреждении – обеспечение жизненно важных

потребностей формирующейся личности: витальных, социальных, духовных. Развивающая среда выступает в роли стимулятора, движущей силы в целостном процессе становления личности ребенка, она обогащает личностное развитие.

Таким образом, совмещая методы педагогического воздействия с предметно-пространственной средой, педагог должен создавать благоприятные педагогические условия для развития и обучения учащихся.

Второго мнения придерживаются исследователи, которые связывают «педагогические условия и конструирование педагогической системы, в которой они являются одним из главных компонентов» [8, с. 122]. Сущность педагогического конструирования заключается в создании образа предстоящей деятельности, возможно даже несколько вариантов образов, что ведет к прогнозированию результатов этой деятельности.

Для ученых, которые придерживаются третьего мнения, «педагогические условия – это планомерная работа по определению закономерностей, как устойчивых связей образовательного процесса, которая обеспечивает возможность проверяемости результатов научно-педагогического исследования. При этом необходима рядоположность педагогических условий, контролируемая в рамках гипотезы одного исследования» [12, с. 101-104].

Анализ мнений разных учёных относительно определения понятия «педагогические условия» выделяет несколько положений, которые важны для понимания данного феномена:

- условия представляют собой один из составных элементов педагогической системы (в том числе и целостного педагогического процесса);
- педагогические условия отражают синтез возможностей образовательной (целенаправленно конструируемые меры воздействия и взаимодействия субъектов образования: содержание, методы, приемы и формы обучения и воспитания, программно-методическое оснащение образовательного процесса) среды и материально-пространственной (учебное и техническое оборудование, природно-пространственное окружение

образовательного учреждения и т.д.) среды, которые влияют на её функционирование;

- в структуре педагогических условий присутствуют внутренние (обеспечивающие воздействие на развитие личностной сферы субъектов образовательного процесса) и внешние (содействующие формированию процессуальной составляющей системы) составляющие элементы;

- реализация правильно подобранных педагогических условий способствует развитию и эффективности функционирования педагогической системы.

Классификация педагогических условий.

Обобщение результатов различных научно-педагогических исследований доказывает, что в теории и в практике педагогики встречаются такие разновидности педагогических условий, как организационно-педагогические, психолого-педагогические, дидактические условия и т.д. Рассмотрим более подробно характеристику каждой группы условий.

Первая группа. «Организационно-педагогические условия – это совокупность каких-либо возможностей, обеспечивающая успешное решение образовательных задач, синтез возможностей содержания, форм и методов ненарушенного педагогического процесса, направленных на достижение целей педагогической деятельности» [10, с. 4-9].

Вторая группа. «Психолого-педагогические условия – условия, которые созданы для обеспечения определенных педагогических мер воздействия на развитие личности субъектов и объектов педагогического процесса (педагогов или воспитанников), влекущее улучшение образовательного процесса» [10, с. 4-9].

Третья группа. «Дидактические условия – результат целенаправленного отбора, создания, конструирования и применения элементов содержания, приемов, а также организационных форм обучения для достижения дидактических целей» [10, с. 4-9].

Рассмотрев виды педагогических условий, нужно выделить условия, которые являются благоприятными и необходимыми для гармоничного и полноценного развития личности, влияют на ее деятельность.

1. Хореографический зал, оснащённый зеркалами.

Данное условие необходимо для реализации освоения современного танца, которое требует пространства при освоении движений. Основной функцией зеркала, в процессе изучения движений, является беспрепятственное наблюдение за объяснениями и демонстрацией нового материала педагогом. Так, всем детям, находящимся в хореографическом зале, из любой его точки видно все, что показывает преподаватель. При этом, в процессе самостоятельной отработки данного учителем материала, подросток может видеть себя и свои действия, контролировать правильность исполнения движений, наблюдать и сравнивать то, как это же движение выполняют другие, что помогает ему понимать степень своей развитости на фоне остальных.

2. Наличие музыкальной аппаратуры.

Танцу, как форме хореографического искусства, необходимо музыкальное сопровождение. Музыка помогает передать настроение, как танцору, так и зрителю. Характер, эмоциональный настрой – это все кроется в музыке. Она задаёт определенную динамику движений и замысел хореографической постановки.

3. Определённая форма одежды, для занятий современным танцем.

Это условие вырабатывает у детей дисциплинированность. Одежда должна соответствовать определенным критериям, у каждого хореографического направления они свои. У современного танца требования не сложные: удобная, позволяющая совершать движения различной амплитуды одежда, не сковывающая их движений.

4. Образовательная программа.

Данное педагогическое условие создаёт поэтапное освоение современного танца, с учётом возрастных, физических и психических особенностей и потребностей подростка, которое включает в себя

как практическую часть, развивающую их во всех выше перечисленных направлениях, так и теоретическую, что помогает детям глубже окунуться в этот стиль, осознанно изучать и перенимать его манеру и воплощать её в хореографических постановках. В данном исследовании используется образовательная программа Гремпель О.А. «Современные танцы», на базе которой реализовывалась уникальная методика развития двигательной памяти подростков при освоении современного танца (см. приложение 1).

5. Заинтересованность родителей в обучении.

Очень важную роль в дополнительной образовательной деятельности подростка играет семья, ведь семья – это основа, их поддержка и участие помогают подростку легче воспринимать и переживать любые события в их жизни. Поэтому необходимо, чтобы родители интересовались творческой жизнью ребёнка, поощряли его успехи и достижения, помогали во всех его начинаниях.

2.2. Методика развития двигательной памяти подростков при освоении современного танца

«Методика – это алгоритм, процедура для проведения нацеленных действий. Близко к понятию технология. Методика отличается от метода конкретизацией приёмов и задач» [2, с. 174].

Разработка собственной методики обучения требует определенных знаний в той или иной области.

Этапы создания методики.

1. Обозначить цель.
2. Определить задачи (способы достижения цели).
3. Выбрать методы, с помощью которых происходит процесс обучения.
4. Основная часть – практическая база (основополагающие идеи, на которых строится методика).
5. Подробно расписать план занятий.

В подростковом возрасте дети начинают активно проявлять самостоятельность, острый интерес ко всему окружающему, их активность приобретает определенную целенаправленность. Однако, поставив перед собой какую-нибудь задачу, подросток иногда быстро изменяет ей, увлекаясь другим делом.

Формы работы, которые представляют наибольший интерес во время занятий с подростками – танцы с сюжетом или смысловой нагрузкой, прослушивание музыки для дальнейшего её использования в постановках, просмотр видеоматериала, передающего опыт прошлых лет, проведение анализа выступлений.

Выстраивать занятия современным танцем необходимо учитывая все особенности подростков.

Процесс изучения техники современного танца идёт постепенно. Выполнение новых движений поначалу требует значительной концентрации внимания, но со временем и с помощью регулярных занятий они исполняются автоматически. Координация движений и двигательная память – это навыки, которым можно научить подростков. Постоянные тренировки приведут к тому, что степень владения движениями и качество исполнения вырастут. Только практический метод обучения современному танцу дает такой положительный результат.

Чтобы методика была успешно реализована, необходимо использовать определённые методы в обучении и развитии подростков.

Метод обучения – это упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения (дидактическими) часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В педагогической литературе понятие метода иногда относят только к деятельности педагога или к деятельности учащихся. В первом случае уместно говорить о методах преподавания, во втором – о методах учения. Если же речь идет о совместной работе учителя и учащихся, то здесь, несомненно, проявляются методы обучения.

В структуре методов обучения выделяются принципы. Принцип – это элемент метода, его составная часть, разовое действие, отдельный шаг в реализации метода или модификация метода в том случае, когда метод небольшой по объему или простой по структуре.

В структуре методов обучения выделяются, прежде всего, объективная и субъективная части.

Объективная часть метода не зависит от личности конкретного педагога. В ней отражаются общие для всех дидактические положения, требования законов и закономерностей, принципов и правил, а также постоянные компоненты целей, содержания, форм учебной деятельности.

Субъективная часть метода обусловлена личностью педагога, особенностями учащихся, конкретными условиями.

Для реализации методики развития двигательной памяти подростков при освоении современного танца, были использованы следующие методы.

1. Метод тренинга (метод практического приучения).

Позволяет каждому преподавателю и самому учащемуся быстрее достичь желанной цели: слить воедино слово и дело, сформировать устойчивые качества и черты характера.

Его сущность состоит в такой организации специального тренировочного режима повседневной жизнедеятельности, которая укрепляет сознание, закаляет волю, способствует формированию привычек и навыков.

Тренинги, или цикл упражнений, как специальная, многократно повторяемая человеком деятельность необходима. Она направлена на совершенствование и отработку двигательных навыков и умений до высокой степени автоматизма.

2. Метод наглядности.

Этот метод заключается в том, что педагог не только объясняет, как исполняется движение, но и показывает его. Наглядность необходимо учитывать на всех этапах обучения, поскольку она повышает качество и быстроту обучения.

3. Метод постепенности.

Данный метод представляет собой равномерное нарастание нагрузки в учебном периоде, увеличение объема и интенсивности работы, постепенное усложнение задач.

4. Метод доступности.

Показывает зависимость системы планирования занятий в зависимости от подготовки учащихся. Доступность связана с методами тренинга и постепенности.

5. Метод прочности.

Определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической подготовки, владение техникой исполнения.

Для лучшего усвоения материала, необходимо учитывать принцип равномерного распределения нагрузки на уроке, который используется для втягивания организма в работу и развития выносливости в подготовительном периоде.

Методика развития двигательной памяти подростков при освоении современного танца (для детей первого года обучения).

Цель – развитие двигательных навыков с помощью освоения современного танца.

Основные задачи методики:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- развитие двигательных качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;

- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Длительность занятия 45 минут.

1. Вводная часть.

В начале урока группа занимает положение в зале в шахматном порядке. Занятие начинается с поклона, который является приветствием учениками педагога и педагогом учеников.

Урок состоит из разминки, изучения базовых движений современного танца, изучения танцевальных комбинаций, контактной импровизации.

После поклона дети начинают делать разминку. Разминка должна составлять не менее 8 минут занятия. Основной функцией разминки является разогрев мышц, связок и суставов тела ребёнка. Во время разминки ускоряется кровообращение и обмен веществ, повышается температура тела. Ткани, связки становятся более эластичными – это снижает риск и вероятность травм; повышается амплитуда движений.

2. Основная часть (делится на два этапа).

В первом этапе основной части занятия ученики изучают базовые движения современного танца (см. приложение 3), а в последствии к изучению добавляется повторение (тренинг) ранее изученных движений. На каждом занятии необходимо уделять этому этапу не менее 20 минут.

Для того чтобы научить подростков исполнять любое базовое движение, для начала нужно сказать его название, а так как терминология на иностранном языке, то перевести его и рассказать, что оно обозначает. Теоретическая часть так же может включать в себя историю возникновения названия или самого движения.

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Для разучивания особенно сложных движений

может быть применено временное упрощение – этот метод заключается в том, что сложное движение сводится к упрощённой форме, а затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме.

Каждый метод имеет свои достоинства и недостатки, но, используя их вместе можно добиться хороших результатов.

А. Я. Ваганова говорила: «При развитии танцевальных способностей следует в равной степени работать над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова – не будет достигнуто полной гармонии движений» [6, с. 48].

Показывать движение нужно, объясняя все нюансы исполнения. После этого ученики начинают повторять движение за педагогом, соблюдая все правила исполнения. Как только учениками освоен основной принцип исполнения определённого движения, они начинают прорабатывать технику его исполнения самостоятельно, тем самым задействуют в работе двигательную память. После необходимого количества повторений, воспитанники исполняют изученное движение под музыку. В дальнейшем, на данном этапе занятия, повторение изученного материала начинается сразу под музыку, а движения сменяют друг друга по команде педагога. Учебно-тренировочные упражнения должны быть выразительными. Следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки.

Вторым этапом основной части, на который отводится 10 минут, является разучивание небольшой танцевальной комбинации (не более 16 тактов), которая обязательно должна содержать новые изученные движения. Подросткам необходимо не только закрепить и усвоить, а ещё прочувствовать и перенять манеру исполнения нового материала, поэтому он не должен быть очень объёмным. Для начала подросткам необходимо прослушать отрывок музыкальной композиции, под которую, в дальнейшем, они будут исполнять разученную комбинацию. После этого можно переходить к процессу самого разучивания последовательности определённых движений. Сначала движения заучиваются медленно, под счёт, после некоторого количества повторений

(когда подростки уже запомнили последовательность), можно переходить к исполнению под музыку. Важно, чтоб дети успели исполнить комбинацию под музыку не только с педагогом, но и без него (самостоятельно). Впоследствии, комбинации соединяются в один полноценный танцевальный номер.

3. Заключительная часть.

Эта часть занятия полностью посвящена контактной импровизации и составляет 7 минут. Чтобы приступить к финальной части занятия, необходимо «разбить» учеников на пары. В каждой паре, для начала, определяется ведущий и ведомый. Ведущий делает движение, а ведомый старается ответить ему. Не обязательно повторить то же самое движение, но нужно почувствовать и ответить так, как захочется телу. Тактильное прикосновение обязательно должно удерживаться. Для того чтобы, преодолеть психологический барьер, необходимо начинать импровизацию с контакта рук, затем переходить на более крупные части тела, тем самым сокращая «зону комфорта», развивая невербальную коммуникацию. Затем ведущий и ведомый меняются местами, и танец продолжается. Контактная импровизация – творческий процесс, который может включать в себя абсолютно любое задание и от начала до конца сопровождается устными комментариями, правилами, наставлениями педагога. В результате этого рождается взаимопонимание в команде, что способствует успешному исполнению танца.

Каждое занятие заканчивается поклоном (прощанием учеников с педагогом и педагога с учениками).

Подводя итог, нужно обратить внимание на то, что создание методики требует определенного опыта и знаний в той области, в которой она пишется. В её написании важно понимание того, для чего она создается и какие цели преследует. Существует несколько видов методик обучения, но прежде чем определиться с ними, необходимо четко и ясно определить цель методики. Вообще, разработка и создание методики – это совокупность опыта, и теории. Реализация её на практике, внедрение зависит от многих факторов.

Например, чтобы реализовать данную методику на практике необходимо было использовать определенные методы в обучении и развитии подростков, учитывая при этом их эмоциональное состояние, что зачастую при развитии двигательной памяти не всегда легко. Но использование определенных методов и их сочетание, помогает в скорейшем достижении результатов.

2.3. Анализ апробации развития двигательной памяти подростков на занятиях по современному танцу

Для апробации методики развития двигательной памяти подростков в течение 6 месяцев проводились занятия по современному танцу. В группе обучалось 10 человек подросткового возраста. Занятия проходили 3 раза в неделю, их продолжительность составляла 45 минут.

Набранная мною группа детей-подростков, на которой проводилось исследование, в начале занятий (16.12.2015 г.) не имела хореографической подготовки, соответственно моторика была на низком уровне развития. Основными задачами на первичном этапе стали

- сплочение коллектива;
- установление определенных правил поведения на занятиях;
- обучение основам хореографического мастерства (разучивание базовых движений и простейших танцевальных комбинаций, подготовка тела к повышенным физическим нагрузкам, развитие эмоциональной составляющей).

Группа, из-за низкого развития двигательной памяти, медленно усваивала материал, возникли сложности с одновременным координированием движений рук и ног. Спустя полтора месяца интенсивных занятий появились первые результаты: тело стало пластичнее двигаться, физические данные стали позволять им выполнять более сложные танцевальные элементы, стало заметно улучшение координации и развитие моторики.

Дети начали по-разному развиваться, одним это давалось быстрее и легче, а другим сложнее, и требовало от них больших усилий. Основную сложность составило сохранение индивидуального подхода к каждому ребенку, в силу сложившейся разной скорости развития детей.

Когда основная часть группы вышла почти на один технический уровень, спустя небольшое количество времени, было принято решение об участии в конкурсной программе городского фестиваля «Танцевальный марафон». Воспитанники в количестве шести человек, вместе с педагогом, придумали название коллектива – «Girls Ray». Подростки, не вошедшие в основной состав команды, стали усерднее работать на занятиях, конкурс их очень заинтересовал и абсолютно все дети хотели в нем участвовать. За счёт этого вырос интерес детей к занятиям, что способствовало прогрессу в развитии двигательной памяти. При постановке номера учитывались: степень развития каждого участвовавшего подростка, их музыкальные предпочтения и физическая форма. Во время разучивания танцевального номера, дети быстро осваивали новые для них движения и танцевальные комбинации. Те кто не попал в основной состав команды разучивая номер вместе со всеми очень старались, и глядя на них было принято решение об их участии в следующем выступлении команды на конкурсе. По итогам судейства жюри, из 30 команд, которые принимали участие в конкурсе, команда «Girls Ray» оказалась на 15 месте. Выступив на конкурсе впервые, подростковая группа приобрела определённый опыт (см. приложение 3).

Следующим этапом в обучении группы современному танцу было усложнение танцевальной лексики, развитие физических данных, повышение нагрузки и увеличение объёма новой информации, что в итоге приводит к развитию координации, моторики и соответственно двигательной памяти. Для того, чтобы подростки не потеряли интерес и не замедлялся темп их развития, была совершена поездка на новый фестиваль, который проходил в городе Озёрске. В нем уже участвовали все десять подростков, то есть вся набранная группа. За время перерыва между конкурсами отстающие

практически догнали еще недавних успевающих. Их интерес и рвение к участию помогли им достичь за небольшое количество времени высоких результатов. По результатам конкурса данный коллектив занял 4 место (см. приложение 3), что показывает рост двигательных навыков учащихся и повышение уровня исполнительской культуры, по сравнению с первым конкурсом.

По возвращению из другого города, отдохнув, были проанализированы результаты выступления на конкурсе, и с учётом ошибок и недочётов, дети с новыми силами приступили к занятиям. Участие в конкурсах помогло сплотить коллектив, вывести детей на новый уровень развития и добавило подросткам уверенности в себе и своих силах.

На данном этапе исследования было замечено, что те дети, которые вначале менее активно развивались, почти «догнали» детей, чей уровень техники исполнения был выше. Теперь разрыв в уровне развития сократился в разы.

После активных тренингов освоения современного танца, у подростков был замечен ярко выраженный прогресс в развитии не только двигательной памяти, но и эмоциональной составляющей исполнения. Не прекращая работу над техникой исполнения, развитием физических данных и эмоциональностью, было принято решение участвовать в городском конкурсе «Танец рисует время 2016». Коллектив «Girls Ray» стал дипломантом III степени (см. приложение 3).

Это неоспоримо подтверждает, что разработанная методика, по которой дети занимались в течение полугода, способствует развитию двигательной памяти подростков.

Участие в различных танцевальных конкурсах и фестивалях, завоевание призовых мест является не только доказательством активной динамики развития двигательных навыков у подростков, но и успешности данной методики.

В результате апробации методики были сделаны следующие наблюдения и выводы:

- методика развития двигательной памяти подростков позволила сократить затраты времени не только на освоение нового материала учениками, но и на их физическое развитие до необходимого уровня, координация и моторика, за счет быстрого развития помогли вывести детей на новую ступень развития;

- подростки стали менее скованными, избавились от эмоциональной зажатости, обрели в себе большую уверенность, раскрепощённость, как в танце, так и в жизни.

Наблюдая в течение 6 месяцев за коллективом подростков «Girls Ray», можно с уверенностью сказать, что теперь основными показателями их двигательной памяти являются:

- *точность* (воспроизведение заданного параметра без отклонений), *объем* (количество движений, параметры которых подросток может воспроизвести);

- *устойчивость* (не ухудшается воспроизведение движений под влиянием помех – сбивающих движений в промежутке между запоминанием и воспроизведением);

- *прочность* (как долго это движение помнится).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что данная методика является успешной разработкой. Методика развития двигательной памяти подростков при освоении современного танца показала эффективность применения на практике и зарекомендовала себя положительными отзывами, как со стороны воспитанников, так и педагогов МБУ ДО ДЮЦ «Юность».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В подростковом возрасте память играет важную роль. В этом возрасте ребенку приходится значительно больше запоминать информации. Не все способны запоминать одинаковое количество материала. Память у всех различается: у кого-то преобладает образная, у других слуховая или зрительная и т.д.

Двигательная память многообразна. Это и запоминание усилий, амплитуд, быстроты движений, это и запоминание темпа, ритма движений, их последовательности. Запоминание разных характеристик движений у подростков происходит с разной успешностью, что следует учитывать при формировании двигательных навыков. Усложнение и значительное увеличение объёма материала приводит к качественной перестройке в организации запоминания и воспроизведения. Поэтому подростки начинают сознательно использовать приёмы для эффективного запоминания и воспроизведения полученной информации.

Итак, главной особенностью памяти в подростковом возрасте является освобождение от наглядных образов, а вербальная память, запоминание в понятиях, последовательности, приобретает связь с осмысливанием, анализом и систематизацией материала и выдвигается на первый план. На этом возрастном этапе возникает новое отношение, противоположное тому, которое можно установить для более ранней ступени в развитии памяти и мышления. Если до подросткового возраста процесс мышления человека, ребенка представлял собой «воспоминание» о какой-либо информации, то подросток, для того чтобы вспомнить необходимое, активно привлекает процессы мышления. Усложнение процессов памяти наряду с расширением и углублением содержания мышления оказывают существенное влияние на подростка: перед ним раскрывается весь мир в его прошлом и настоящем, природа, история и жизнь человека.

В данном исследовании развитие детей строится на системе обучения при помощи хореографии в элегантной, грациозной и изящной манере современного танца.

Основными способами освоения современного танца подростками в детско-юношеском центре являются:

- групповые занятия (изучение тем, согласно образовательной программе, вместе с остальными воспитанниками, которые обучаются в группе);
- индивидуальные (отдельное объяснение материала одному воспитаннику, постановка сольного номера);
- мастер-классы (посещение занятий-лекций более опытных танцоров).

Учитывая возрастные особенности подростков, даже во время групповых занятий необходимо находить к каждому ученику особый подход, объяснять материал доступно, чтобы он был понятен каждому.

Использование индивидуальных маршрутов учебно-познавательной деятельности, обеспечивает повышение эффективности обучения, удовлетворения и развития потребностей подростков в процессе обучения.

Одной из основных особенностей развития двигательной памяти на занятиях по современному танцу становится возможность подростка выражать свою индивидуальность и непосредственность через танец. В силу возраста подростки, как правило, зажаты и замкнуты в себе. И в таком случае современный танец помогает им раскрыть свой творческий потенциал, реализовать свои возможности и тем самым стать раскрепощеннее и увереннее в себе.

Основные принципы развития двигательной памяти подростков при освоении современного танца: «от простого к сложному», «общение со зрителем, «погружение» в стиль и манеру исполнения и контактная импровизация.

Во время контактной импровизации в первую очередь подростки учатся взаимодействовать друг с другом, думать о партнёре и брать за него на себя

ответственность, при этом они познают физические возможности своего тела и тела партнёра, что невозможно при ограниченных возможностях двигательной памяти.

Для успешного педагогического процесса следует создать необходимые педагогические условия, которые включают в себя следующие меры педагогического воздействия:

- убеждение;
- упражнение и приучение;
- обучение;
- метод стимулирования.

Чтобы педагогические условия были комфортными, преподавателю приходится прикладывать множество усилий: совмещать методы педагогического воздействия и предметно-пространственную среду, конструировать педагогическую систему, определять устойчивые связи образовательного процесса, контролировать рядоположность педагогических условий и др.

Рассмотрев определение и виды педагогических условий, нужно выделить условия, которые являются благоприятными и необходимыми для гармоничного и полноценного развития личности, влияют на её деятельность.

1. Хореографический зал, оснащённый зеркалами.
2. Наличие музыкальной аппаратуры.
3. Определённая форма одежды, для занятий современным танцем.
4. Образовательная программа.
5. Заинтересованность родителей в обучении.

В подростковом возрасте дети начинают активно проявлять самостоятельность, острый интерес ко всему окружающему, их активность приобретает определенную целенаправленность. Однако, поставив перед собой какую-нибудь задачу, подросток иногда быстро изменяет ей, увлекаясь другим

делом. Поэтому одним из главных моментов в обучении является процесс мотивирования учащихся и совершение действий, которые пробудят в ребёнке интерес к изучаемой дисциплине.

Неотъемлемой частью процесса обучения является применяемая к детям методика. Необходимо определить её цели, задачи и пошаговую реализацию.

Выстраивать занятия современным танцем необходимо учитывая все особенности подростков. Чтобы методика была успешно реализована, необходимо использовать определённые методы в обучении и развитии подростков: тренинга, наглядности, постепенности, доступности и прочности.

Разработанная методика развития двигательной памяти при освоении современного танца представляет собой структуру занятия, которое включает в себя разминку, изучение базовых движений современного танца, изучение танцевальных комбинаций, контактную импровизацию.

Апробация осуществлялась на базе детско-юношеского центра «Юность» на занятиях с подростками без хореографической подготовки. За шесть месяцев упорной работы удалось добиться достаточно высоких результатов – созданный коллектив «Girls Ray» стал дипломантом III степени на городском конкурсе «Танец рисует время 2016».

Проанализировав апробацию следует сделать следующий вывод: методика способствует активному развитию двигательной памяти подростков, эмоциональному раскрепощению и должному физическому развитию, а участие в различных танцевальных конкурсах и фестивалях и завоевание призовых мест является подтверждением активной динамики развития двигательных навыков у подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Аксенова, Н.А.* Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физических занятиях. Школьное воспитание. [Текст] / Н.А. Аксенова. – М. : Ликтон, 2000. – №6. – 137 с.
2. *Андреев, В.И.* Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. [Текст] / В.И. Андреев. – Казань : КГУ, 1988. – 238 с.
3. *Андрусенко, Л.С.* Формирование исполнительской культуры в детских хореографических коллективах (история и современность). [Текст] / Л.С. Андрусенко // Искусство в школе. 2008. – №2. – 120 с.
4. *Асмолов, А.Г.* Принципы организации памяти человека. [Текст] / А.Г. Асмолов. – М. : Просвещение, 1985. – 390 с.
5. *Беликов, В.А.* Философия образования личности: деятельностный аспект: монография. [Текст] / В.А. Беликов. – М. : Владос, 2004. – 357 с.
6. *Ваганова, А.Я.* Основы классического танца. [Текст] / А.Я. Ваганова. Учебники для вузов. Специальная литература. – СПб. : Лань, 2000. – 192 с.
7. *Вачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга. [Текст] / И.В. Вачков Учебное пособие. – М. : Литкон, 2000. – 224 с.
8. *Возрастная и педагогическая психология.* [Текст] / Детство, отрочество, юность. – М. : Академия, 2000. – 621 с.
9. *Воронцов, И.М.* Закономерности физического развития и методы его оценки. [Текст] / И.М. Воронцов. – СПб. : Питер, 1986. – 311 с.
10. *Выготский, Л.С.* Общая психология. [Текст] / Л.С. Выготский. – М. : Просвещение, 2000. – 1008 с.
11. *Голубев, В.И.* Индивидуальные особенности памяти. [Текст] / В.И. Голубев. – М. : Педагогика, 1980. – 326 с.
12. *Давыдов, В.В.* Проблемы развивающего обучения. [Текст] / В.В. Давыдов. – М. : Педагогика, 1986. – 240 с.
13. *Емельянов, Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение. [Текст] / Ю.Н. Емельянов. – Л. : ЛГУ, 1985. – 168 с.

14. *Зверева, М.В.* О понятии «дидактические условия». [Текст] / М.В. Зверева. Новые исследования в педагогических науках. – М. : Педагогика, 1987. – 149 с.
15. *Зинченко, Т.П.* Опосредственная и непосредственная память. Большой психологический словарь. [Текст] / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, Т.П. Зинченко. – СПб. : ПРАЙМ – ЕВРОЗНАК, 2003. – 672с.
16. *Ильин, Е.П.* Психомоторная организация человека. [Текст] / Е.П. Ильин. Психомоторика. – Л. : Аврора, 1976 – С. 4-22.
17. *Ипполитова, Н.В.* Теория и практика подготовки будущих учителей к патриотическому воспитанию учащихся. [Текст] : автореферат дис. д-ра пед. наук. / Н.В. Ипполитова. – Челябинск, 2000. – 383 с.
18. *Коджаспирова, Г.М.* Словарь по педагогике. [Текст] / Г.М. Коджаспирова. – М. : ИКЦ МарТ; Ростов н/Д: МарТ, 2005. – 174 с.
19. *Козырева, Е.И.* Школа педагога-исследователя как условие развития педагогической культуры. [Текст] / Е.И. Козырева. Методология и методика естественных наук. – Вып. 4. – Сб. науч. тр. – Омск : ОмГПУ, 1999. – 74 с.
20. *Крутецкий, В.А.* Психология. [Текст] / В.А. Крутецкий. – М. : Просвещение, 1986. – 336с.
21. *Кудрявцев, В.Т.* Развитие детства и развивающее образование. [Текст] / В.Т. Кудрявцев. – М. : Дубна, 1997г. – 206 с.
22. *Кулагина, И.Ю.* Возрастная психология. [Текст] / И.Ю. Кулагина. – М. : Просвещение, 1998. – 377 с.
23. *Куприянов, Б.В.* Современные подходы к определению сущности категории «педагогические условия». [Текст] / Б.В. Куприянов. – Вестник Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова, 2001. – 2. – 141 с.
24. *Макаренко, А.С.* О воспитании. [Текст] / А.С. Макаренко. – М. : Политиздат, 1988. – 256 с.
25. *Мессер, А.А.* Танец. Мысль. Время. [Текст] / А.А. Мессер. – М. : Искусство, 1979. – 218 с.

26. *Немов, Р.С.* Психология. Учебник для студентов высш. учебн. заведений. [Текст] / Р.С. Немов. Общие основы психологии. – М. : Просвещение, 1994. – 576 с.
27. *Обухова, Л.Ф.* Детская (возрастная) психология. [Текст] / Л.Ф. Обухова. – М. : Просвещение, 1996. – 219 с.
28. *Пасютинская, В.И.* Волшебный мир танца. [Текст] / В.И. Пасютинская. – М. : Просвещение, 1985. – 264 с.
29. *Петров, В.О.* Исторические истоки современного перформанса. [Текст] / В.О. Петров. Культура и искусство. – М. : Просвещение, 2015. – 198 с.
30. *Пинт, А.О.* Высокое призвание. [Текст] / А.О. Пинт. – М. : Просвещение, 1973. – 220 с.
31. *Прибылая, Г.Н.* Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов. [Текст] / Г.Н. Приблая. – М. : Владос, 1984. – 235 с.
32. *Психология детства* [Текст] : практикум. / Под ред. А.А. Реана – М. : ОЛМА – ПРЕСС, 2004. – 224с.
33. *Пуляева, Л.Е.* Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе. [Текст] / Л.Е. Пуляева. Учебное пособие. Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 80 с.
34. *Пуртурова, Т.В.* Учите детей танцевать. [Текст] / Т.В. Пуртурова. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М. : Владос, 2003. – 256 с.
35. *Развитие творческой активности школьников* [Текст] : учебное пособие / под ред. А.М. Матюшкина. – М. : Педагогика, 1991. – 160 с.
36. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии. [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М. : Учпедгиз, 1946. – 704 с.
37. *Рутберг, И.К.* Пантомима. Движение и образ. [Текст] / И.К. Рутберг. – М. : Культура и искусство, 1981. – 205 с.
38. *Сарабьянов, Д.В.* Стиль модерн. [Текст] / Д.В. Сарабьянов. – М. : Культура и искусство, 2000. – 196 с.

39. *Сверчков, А.В.* Организационно-педагогические условия формирования профессионально-педагогической культуры будущих спортивных педагогов. [Текст] / Сверчков А.В. Молодой ученый. – М. : Просвещение, 2009. – 293 с.
40. *Селевко, Г.К.* Альтернативные педагогические технологии. [Текст] / Г.К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2005. – 224 с.
41. *Селиванов, В.С.* Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания. [Текст] / В.С. Селиванов. Учебное пособие. – М. : Академия, 2004. – 336с.
42. *Сластенин, В.А.* Педагогика. [Текст] / В.А. Сластенин. – М. : Педагогика, 2002. – 427 с.
43. *Смирнов, И.В.* Искусство балетмейстера. [Текст] / И.В. Смирнов. – М. : Просвещение, 1986. – 357 с.
44. *Спирин, И.Ф.* Педагогика решения учебно-воспитательных задач. [Текст] / И.Ф. Спирин. – Кострома : КГУ, 1994. – 107 с.
45. *Станиславский, К.С.* Полное собрание сочинений. [Текст] : В 8 ч. Ч. 5. Балет / К.С. Станиславский. М. : Просвещение, 1958. Т. 5.
46. *Станиславский, К.С.* Этика. [Текст] / К.С. Станиславский. – М. : Просвещение, 1981. – 297 с.
47. *Трифонов, Ю.* Город и горожане. [Текст] / Ю. Трифонов // Литературная газета. – 1993. – 25 марта. – С. 5.
48. *Уфимцева, Т.И.* Воспитание ребенка. [Текст] / Т.И. Уфимцева. – М. : Наука. 2000. – 230 с.
49. *Ухтомский, А.С.* Общая психология. [Текст] / А.С. Ухтомский. Учебник. – М. : Просвещение. 1970. – 147 с.
50. *Халфина, С.К.* Воспоминания мастеров московского балета. [Текст] / С.К. Халфина. – М. : Искусство, 1990. – 139 с.
51. *Хореографическое искусство.* Справочник. [Текст] / – М. : Искусство, 2005. – 322 с.

52. *Шторк, К.И.* Далькроз и его система. [Текст] / К.И. Шторк. – М. : Просвещение, 1924. – 354 с.
53. *Якиманская, И.А.* Психолого-педагогические проблемы обучения. [Текст] / И.А. Якиманская. Сов. Педагогика. – М. : Просвещение, 1991. – 148 с.
54. *Яковлева, Н.М.* Теория и практика подготовки будущего учителя к творческому решению воспитательных задач [Текст] : автореф. дис д-ра пед. наук. / Н.М. Яковлева. – Челябинск, 1992. – 403 с.
55. *Янковская, О.Н.* Учить ребенка танцам необходимо. [Текст] / Н.О. Янковская // Начальная школа. – 2000. – №2. – 39 с.

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска

Образовательная программа

дополнительного образования детей

художественно - эстетической направленности

«Современные танцы»

Возраст обучающихся 12-16 лет

Срок реализации программы – 2 года

Автор:

Гремпель О.А.

педагог дополнительного образования

вторая квалификационная категория

Брянск – 2011

Рекомендована

методическим объединением

«Согласовано»

«Клубной работы»

Зам. директора по УВР

Протокол № ___ от _____ 2011г.

_____ Е.А. Карапецкая

рук. МО _____

Рецензенты:

Программа реализуется в ЦДиЮТиЭ г. Брянска с 2008г.

Программа переработана и дополнена в 2011 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Современный танец» соответствует художественно-эстетической направленности программ дополнительного образования детей, является модифицированной. Программа реализуется с 2008 года. Переработана и дополнена в 2011 году.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы обусловлена тем, что она реализуется в аспекте предоставления возможностей подросткам совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создание условий для творческой самореализации и всестороннего развития личности.

Базовые идеи и основные понятия, использованные в программе.

Дополнительное образование детей во внешкольных учреждениях характеризуется такими чертами как:

- выбор содержания в значительно большей степени делегируются обществом школьнику и его семье;
- для наиболее одаренных школьников в процессе интенсивного дополнительного образования обеспечиваются индивидуальное развитие, опережающее возрастные и среднестатистические нормы, достижение и демонстрация выдающихся успехов в социально-значимых областях, включение в социально-профессиональные группы, значительно ранее сверстников;
- для всех школьников обеспечивается социально-профессиональная мобильность за счет полученных резервных возможностей (освоенных сфер жизнедеятельности);
- осуществляется параллельно и одновременно с образованием в школе.

Ключевым понятием является термин «*танец*», который представляет (от нем. Tanz): пластические и ритмичные движения, ряд таких движений, определенного темпа и формы, исполняемых в такт определенной музыки, музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений.

Для содержания программы важным является также понятие «джаз» (англ. jazz)

- вид музыки, возникший в среде негритянского населения юга США в ре-

зультате взаимодействия западно-африканской и европейской музыкальных культур и предполагающий развертывание музыкальной ткани импровизационностью, своеобразным эффектом ритмической иррегулярности, достигаемым особой мелодической акцентировкой, рубато и т. п. при четкой метрической пульсации, оригинальной (т. н. джазовой) гармонией.

Джаз развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз.

Термином «Модерн» (франц. *moderne* - новейший - современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве конца XIX – начала XX вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текучих линий, стилизация.

Клубные танцы – это смесь разных современных стилей: диско, хип-хоп, фанк, R'n'B, Брейк-данс, Стрип-пластика.

Опираясь на положения Б.В. Куприянова о формах внешкольного воспитания в учреждениях дополнительного образования детей, следует указать, что программа «В движении к гармонии реализуется» в детском творческом объединении. Из характеристик танцевального детского объединения в данном случае представляются наиболее важными следующими:

- в детском объединении воспитанник участвует в совместном творческом процессе под руководством авторитетного педагога, постепенно приобретая все большую самостоятельность, что позволяет не только обучить основам художественного ремесла, но и способствует формированию индивидуальности, стиля, творческого кредо молодого творца,
- детское объединение – группа обучающихся, объединенных общими взглядами на искусство, обеспечивает общение единомышленников, её

деятельность направлена на предъявление новой художественной концепции обществу,

Идеология программы может быть сформулирована так: педагогическое обеспечение процесса обретения учащимся гармонии в различных сферах отношений:

- отношение к своему телу (принимая образ собственного тела) и со своим телом (совершенствую свое тело, двигательные возможности организма),
- отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре),
- отношение к окружающим людям (обретение в студии друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения с коллегами в репетиционном и концертном процессе).

Цели программы: формирование телесной гармоничности, физическое, эмоционально-психологическое развитие и ценностную ориентацию учащихся в процессе освоения ими современной танцевальной культуры.

Задачи программы:

обучающие:

- обучение основным элементам классического и джаз-модерн танца;
- обучение основам театрального и сценического искусства;
- организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.

развивающие:

- формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни
- развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность);
- развитие способности работать в коллективе, поддержки двигательной активности детей;

- развитие фантазии и образной памяти;
- развитие мотивации на творческую деятельность.

воспитательные:

- формирование сплоченного коллектива;
- воспитание морально-волевых личностных качеств;
- создание условий для общения;
- формирование чувства этики, вежливости и такта.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих.

Программа построена на основе классического танца и джаз-модерн танца.

Но танец не только движение:

- танец – это возможность понять свои физические возможности, ритм, динамику своего «тела»;
- танец – это проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение;
- танец – это основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.

Возраст учащихся дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на детей и подростков с 12 до 16 лет. Набор в объединение производится на безконкурсной основе. Одним из главных условий поступления ребенка в объединение «Современные танцы», является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

(продолжительность образовательного процесса, этапы).

Временные рамки. Процесс обучения танцу имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных особенностях (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных способностях (каждый ребенок имеет определенный уровень физического развития). Таким образом, дети формируются в группы с учетом возраста.

Группа состоит из 15 человек и больше. Некоторые группы делятся на подгруппы.

1 год обучения – 12-14 лет;

2 год обучения- 13-16 лет.

Для отдельных учащихся недостаточно хорошо освоивших программу, или проявивших танцевальные способности, по итогам контрольных уроков, зачетов, программа может быть скорректирована. Таким образом, ребенок имеет возможность освоить программу по индивидуальному маршруту

Программа предполагает следующие образовательные маршруты:

- с включением подготовительного курса;
- без подготовительного курса;
- с акцентом на определенном танцевальном стиле.

Срок реализации программы 2 года.

Формы, методы и режим занятий

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

Репетиционные занятия (репетиция от лат. *repetitio* – повторение) – основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

Постановочные занятия – творческий процесс создания эстрадного представления, осуществляется постановщиком совместно с художником, балетмейстером.

Информационное занятие предполагает беседы и лекции. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

Практическое занятие – (от греческого *praktikos* – деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей.

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятий на базе ЦДиЮТиЭ	Периодичность в неделю	Репетиционно-постановочная работа, отчетные концерты, выступления, конкурсы	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	3 часа	1 раза	1 час	6 часов	216
	2 часа	1 раз			
2 год обучения	3 часа	2 раза	1 час	9 часов	324
	2 часа	1 раз			

Содержание занятий

Год обучения	Особенности	Разминка	Классический танец	Джаз-модерн танец
I	Формирование основ танцевальных движений	Аэробика простыми физическими упражнениями танцевальными движениями, партерная гимнастика. Растяжки.	Постановка корпуса, кисти. Основные позиции рук, ног. Основные движения лицом к станку в медленном темпе.	Основные позиции и положения рук, ног, корпуса. Развитие физических способностей.
II	Танец – как возможность	Комплекс разминки с добавлением	Основные движения классического танца	Изоляция и координация – как

	понять свои физические возможности, ритм и динамику своего «тела».	танцевальных элементов партерная гимнастика (растяжки)	– держась одной рукой за полку. Развитие прыжковости, устойчивости, гибкости.	основа для познания и развития своих танцевальных и физических способностей.
--	--	--	---	--

Учебно - тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Всего	Теор.	Практ.
I	Общее собрание обучаемых	1	1	
II	Организационное занятие	2	2	
	1. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности	2	2	
III	Основы джаз-модерн танца	103	5	98
	1. Разогрев	20	1	19
	2. Изоляция	20	1	19
	3. Упражнения для позвоночника	32	2	30
	4. Кросс. Передвижение в пространстве	31	1	30
IV	Основы классического танца	98	6	92
	1. Разминка	18	1	17
	2. Классический экзерсис у станка	32	2	30
	3. Основные элементы классического танца	32	2	30
	4. Партерный экзерсис	16	1	15
V	Репетиционно-постановочная работа, выступления	12		12
	Итого:	216	14	202

Содержание программы

1 год обучения

I. Общее собрание учащихся

II. Организационное занятие.

1. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности

III. Основы джаз-модерн танца

1. Разминка:

– упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.

– наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).

– упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

2. Изоляция.

– голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.

– плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.

– грудная клетка: движение из сторон в сторону.

– таз (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift.

– руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.

– ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

3. Кросс. Передвижение в пространстве.

– шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.

– прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

IV. Основы классического танца

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки.
2. Классический экзерсис у станка (лицом к станку): постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V.; деми плие по I, II, III позициям ног; батман тандю по I и III позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, III позициям ног; релевэ по всем позициям ног; батман тандю жете по I позиции ног (в сторону)
3. Работа на середине зала: постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; сотэ по I позиции ног
4. Партерный экзерсис
 - упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).
 - упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».
 - растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

Классический танец

По окончании первого года обучающиеся будут знать и правильно выполнять:

- позиции рук и ног,
- постановку корпуса,
- основные шаги,
- экзерсис лицом к станку.

Освоят понятия:

- выворотность,
- гибкость,
- устойчивость,
- растяжка

Джаз модерн

По окончании первого года обучающиеся будут знать и правильно выполнять:

- основные позиции рук и ног,
- изолированную работу всех центров.

Освоят понятия:

- гибкость,
- устойчивость,
- изоляция

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Всего	Теор.	Практ.
I	Общее собрание обучаемых	1	1	
II	Организационное занятие	9	2	7
	1. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности	2	2	
	2. Повторение пройденного материала (основы джаз-модерн танца)	3		3
	3. Повторение пройденного материала (основы классического танца)	3		3
	4. Показательное выступление для педагога, отражающее усвоение материала за первый год обучения	1		1
III	Основы джаз-модерн танца	200	5	150
	5. Разогрев	30	1	29
	6. Изоляция	30	1	29
	7. Упражнения для позвоночника	47,5	2	45,5
	8. Кросс. Передвижение в пространстве	47,5	1	46,5

IV	Основы классического танца	144	6	138
	5. Разминка	27,5	1	26,5
	6. Классический экзерсис у станка	44,5	2	42,5
	7. Основные элементы классического танца	44,5	2	42,5
	8. Партерный экзерсис	27,5	1	26,5
V	Репетиционно - постановочная работа, выступления	15		15
	Итого:	324	14	310

Содержание программы

2 год обучения

I. Общее собрание учащихся

V. Организационное занятие.

2. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности

3. Повторение пройденного материала (основы джаз-модерн танца)

4. Повторение пройденного материала (основы классического танца)

5. Показательное выступление для педагога, отражающее усвоение материала за первый год обучения

VI. Основы джаз-модерн танца

1. Разогрев

– шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;

– махи на 90° с наклоном по диагонали;

– упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой;

– повороты в сторону с упражнением для ног;

– наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».

– упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону.

2. Изоляция:

- голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево.
- плечи: вверх-вниз, вперед-назад; твист; круг, полукруги.
- грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх.
- пелвис: крест; квадрат; полукруги; круги; hip lift
- руки: каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения)

3. Упражнения для позвоночника

- наклоны торса (во все стороны);
- твист торса.

4. Кросс. Передвижение в пространстве.

- шаги: Flat step; Catch step.
- прыжки: с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну.
- вращения: на двух ногах; на одной ноге.

VII. Основы классического экзерсиса

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп.

2. Классический экзерсис у станка (держась одной рукой за палку): деми плие по I,II,V позициям ног; гранд плие по I,II,V позициям ног; батман тандю по I и V позициям ног (по всем направлениям); батман тандю жете по I и V позициям ног (по всем направлениям); релевэ по всем позициям ног; пор де бра вперед, назад, в сторону по I,II,V позициям ног; гранд батман жете вперед, назад и в сторону по I позиции ног.

3. Работа на середине зала

- деми плие по I и II позиции ног;
- I и II пор де бра;
- позы «краузе» и «эффазе» по V позиции ног;
- аллегро (прыжки): по I,II позиции ног; шажман де пье;

4. Партерный экзерсис

– упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрывание стопы в I позиции.

– упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик», «мостик» на одну руку.

– растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге; продольный и поперечные шпагаты.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

Классический танец

По окончании первого года обучающиеся будут знать и правильно выполнять:

-экзерсис у станка (держась одной рукой),

-прыжки.

Освоят понятия:

-координация,

-характер исполнения,

-легкость прыжка;

Джаз модерн

По окончании первого года обучающиеся будут знать и правильно выполнять:

-экзерсис на середине зала,

-упражнения для позвоночника,

-координация двух центров.

Освоят понятия:

-координация,

-уровни,

-эластичность мышц;

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль предполагает следующие виды: текущий, промежуточный, итоговый годовой.

Текущий контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия в январе, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за полугодие, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговый годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является просмотр и анализ, тестирование, отчет фиксируется в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Образовательная программа «Современные танцы» включает следующие формы:

- фестиваль детских объединений ЦДиЮТиЭ;
- районные, городские творческие конкурсы хореографических коллективов.

Результаты освоения образовательной программы отслеживаются каждого обучающегося в соответствии со списочным составом группы. Результаты фиксируются на каждом этапе обучения (1. 2 и др. годы обучения) в конце учебного года.

Система оценивания результатов предполагает три вида оценки: высокий, средний, низкий.

Методическое обеспечение программы

1. Посещение мастер-классов.
2. Самообучение по записям с мастер-классов и фитнес конвенций.

Материально-техническое обеспечение.

1. Специализированный зал: зеркала, станки, музыкальный центр;
2. Подборка CD дисков;
3. Костюмы;
4. Коврики;
5. Видеокамера;
6. Цифровой фотоаппарат;

Форма учащихся

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: купальник, лосины или треки (черного цвета).

Обувь: носки, балетные тапочки.

Рекомендуемая и используемая литература

для педагога

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика доп. Образования» / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :

5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004. - 240 с.

для обучающихся:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.

Приложение 1

Разогрев.

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст обучающегося.

Разогрев		
Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Предназначена для разогревания организма и подготовка его к выполнению	Направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее	Сюда входят движения с малой амплитудой и интенсивностью. Эти упражнения для восстановления

упражнений основной части. Движения выполняются с небольшой амплитудой, в невысоком, постоянно нарастающем темпе

включаются наиболее интенсивные упражнения, дающие, так называемые, «пиковые нагрузки»

дыхания, расслабления, гибкости, растяжки.

Приложение 2

Основы классического танца

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает классический, партерный, народно-сценический, джазовый в стиле «модерн». Так как объединение с эстрадным направлением, то в программу заложены джазовый, классический и партерный экзерсис.

Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала. У станка элементы исполняются в трех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за станок одной рукой; стоя спиной к станку.

Основы классического танца

Классический экзерсис у станка

Развивает осанку, выворотность ног, гибкость тела, устойчивость, подъем стопы.

Классический экзерсис на середине зала

Помогает приобрести: апломб (устойчивость), легкость в исполнении прыжков

Партерный экзерсис

Позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу три цели:

	(прыжковость), умение согласовать движения частей тела во времени и пространстве под музыку (ритмичность, координация)	- повысить гибкость суставов; - улучшить эластичность мышц и связок; - нарастить силу мышц.
--	---	---

Приложение 3

Основы джаз-модерн танца

Основные принципы джаз-модерн танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и танца – модерн (современного), а также из классического балета.

В уроке джаз-модерн танца нет такой определенной последовательности разделов, как в классическом танце.

	Основы джаз-модерн танца	
Работа над пластикой	Передвижение в пространстве	Комбинация
– Изоляция	– Уровни.	Главное требование
Подвергаются все центры от головы до ног	В различных уровнях исполняются движения на	комбинации – ее танцевальность, использование
– Упражнения для позвоночника	изоляцию. В партере полезно исполнять	определенного рисунка движений,

<p>Главной задачей является развитие подвижности позвоночника во всех его отделах. Используются: «волны», «спирали», «тилт», «Наклоны торса»</p>	<p>упражнения стрейч-характера. Быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию. – Кросс Развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль современного танца. Исполняются прыжки, шаги, вращения.</p>	<p>различных направлений, ракурсов, то есть использование всех средств выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнения.</p>
--	--	---

Базовые элементы и движения современного танца:

- arch, арка – положение торса с руками на 3-ю поз. (классический вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад;

- flex (heel stand, ball drop, ball stand heel drop), флекс (стояние на пятке, опускание стопы на подушечку, балансирование на подушечке) – сокращенное положение стопы или руки. Речь идет о движениях нагруженных стоп, heel drop начинается из положения: нагруженная подушечка стопы слегка касается пола (ball stand), затем опускается на всю стопу (heel drop), далее перенос тяжести тела на пятку (heel stand);

- collapse, коллапс – позиция корпуса (разрушение, изнеможение); позиция Коллапса означает, что верхняя часть корпуса до талии вместе с головой более или менее наклонены вперед, колени также согнуты, таз может свободно выступать назад;

- Impulse, импульс – изолированный центр вовлекает в движение другой центр, сначала движется один центр и только затем приводится в движение другой центр;

- bump – толчок таза вперед;

- droop, дроп (падение или уронить голову, руки) – падение в расслабленном виде всего корпуса, либо его отдельных частей тела;

- slides, слайд (скольжение) – ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно. Движение начинается от бедер наружу с согнутыми коленями, и поза коллапс сохраняется;

- body roll, боди ролл (рулон) – волнообразное движение всем телом. Туловище сворачивается в рулон, начиная с головы, плечи, пояс на согнутых коленях, руки опущены вниз в положение droop;

- walking turn, валкинг тур – поворот с шагом. Существует несколько видов туров, хотя в современном танце применяются только два вида поворотов.

1. Одна нога при повороте не отрывается от пола. 2. Обе ноги в повороте отрываются от пола. Валкинг тур – обе стопы в нейтральной позиции ног 1-й шаг – правая нога делает шаг вправо, 2-й шаг правой стопы с поворотом, левая стопа перекрещивается с правой с переносом тяжести на левую и тот час делается поворот на левой стопе;

- thrust, труст – толчок ногой;

- swing, свинг – раскачивание тела и его частей;

- head tiff, head trust, head accent – все движения головы могут исполняться медленно и непрерывно, а также быстро и толчкообразно. Связка наклонов, подъемов, поворотов, например, голова опускается вниз, поворачивается вправо, наклоняется назад, поворачивается влево и возвращается в положение прямо;

- sundari, зундари – перемещение всех шейных позвонков в сторону, назад, и вперед. Это движение пришло из индийского танца, голова в положение прямо неподвижна, активны только шейные мускулы, они расслабляются или сокращаются;

- twist, твист – изгиб, любое движение, связанное с изменением направления движения. Например: одно плечо вперед, другое назад. Но движение красиво выглядит, когда находишься на низком уровне повороты торса вправо или влево (закрутка в спираль), как бы хочешь дотянуться до самой дальней точки;

- brash, браш – шаркание изолированной ногой, её вынос на носок на 45° или 90°, аналогично батману;

- let auto, лей аут – подъем прямой ноги без изоляции торса, торс параллелен полу;

- flat beck, флэт бэк – плоская спина. Группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой, синоним тейбл топ;

- dip body bend, дип боди бенд – глубокий наклон вперед (тело наклоняется ниже 90°);

- roll daunt, ролл даун – рулон, наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон;

- roll app, ролл ап – рулон, подъем торса после ролл даун; подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова.

ДИПЛОМЫ

Администрация города Екатеринбурга
Комитет по молодежной политике

ДИПЛОМ

награждается
за участие

танцевальная команда

GirlsRay

в городском конкурсе
по современной хореографии
«Танцевальный марафон – 2015»
номинация «Эстрадный танец»
старшая возрастная группа

Председатель комитета
по молодёжной политике
Администрации
города Екатеринбурга



О. А. Буракова



г. Екатеринбург, 2016г.

OZERSK
DANCE '16
FESTIVAL

ЕЖЕГОДНОЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЕ
СОБЫТИЕ, ОБЪЕДИНЯЮЩЕЕ
ГОРОДА НА ОДНОМ ТАНЦПОЛЕ

DIPLOM

за 4 месяца
SHOW Girls начинающие
Girls Kay
рук. Бурешина Любовь

RESPECT

БУ СУДЬИ МЕРОПРИЯТИЯ
ВЛАДИМИР РЯБИНКИН
ЕВГЕНИЯ МАКСИМОВА [МОСКВА] [ЕКАТЕРИНБУРГ]





Администрация города Екатеринбурга
Комитет по молодежной политике

ДИПЛОМ

III степени

*VI городского хореографического
фестиваля-конкурса «Танец рисует время»,
посвященного «Дню Великой Победы»
в номинации «Старшая возрастная группа»*

*КОЛЛЕКТИВ: «Girls Ray»
РУКОВОДИТЕЛЬ: Буренина Любовь Юрьевна*

*Клуб по месту жительства «Огонек»
МБОУ ДОД ДЮЦ «Юность»
Железнодорожный район г.Екатеринбурга*

Председатель Комитета



О.А. Буракова

30 апреля 2016г.