



## VI

# ХОРЕОКОРРЕКЦИЯ КАК ПРИРОДОСООБРАЗНАЯ МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

### 3. Технология первоначального изучения хореокоррекции

Педагогической психологией выведен основной закон усвоения: воспринять — осмыслить — запомнить — применить — проверить — результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, осмысление — запоминанием, восприятие, осмысливание и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их самостоятельного применения и проверки на практике.

Психолого-педагогическая формула хореокоррекции как метода: от ощущений — к чувствам, а от них — к привычке, т.е. от разумных, доступных телодвижений в сочетании с музыкой — к навыкам, к привычке владеть собой в своих действиях, поступках. Словом, жить по «Законам красоты». Таким своеобразным дополнением в процессе формирования двигательного навыка расширяется закон усвоения, и при использовании метода хореокоррекции его можно трактовать так: воспринимаемая — ощущай; осмысливаемая — прочувствуй; запоминаемая — обучай; применяемая — проверяй и присваивай.

Диапазон использования метода весьма широк. Прежде всего, он может быть использован для восстановления трудоспособности, регуляции эмоционального состояния, тренировки и повышения стрессоустойчивости у здоровых людей.

Когда только ребёнок приходит в школу, сразу же начинается разрушение привычных (домашних и дворовых), жизненно необходимых стереотипов: другая обстановка, другие люди, другие слова (содержание, зна-



## VI

# ХОРЕОКОРРЕКЦИЯ КАК ПРИРОДОСООБРАЗНАЯ МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

### 3. Технология первоначального изучения хореокоррекции

Педагогической психологией выведен основной закон усвоения: воспринять — осмыслить — запомнить — применить — проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, осмысление — запоминанием, восприятие, осмысливание и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их самостоятельного применения и проверки на практике.

Психолого-педагогическая формула хореокоррекции как метода: от ощущений — к чувствам, а от них — к привычке, т.е. от разумных, доступных телодвижений в сочетании с музыкой — к навыкам, к привычке владеть собой в своих действиях, поступках. Словом, жить по «Законам красоты». Таким своеобразным дополнением в процессе формирования двигательного навыка расширяется закон усвоения, и при использовании метода хореокоррекции его можно трактовать так: воспринимаемая — ощущай; осмысливаемая — прочувствуй; запоминаемая — обучай; применяемая — проверяй и присваивай.

Диапазон использования метода весьма широк. Прежде всего, он может быть использован для восстановления трудоспособности, регуляции эмоционального состояния, тренировки и повышения стрессоустойчивости у здоровых людей.

Когда только ребёнок приходит в школу, сразу же начинается разрушение привычных (домашних и дворовых), жизненно необходимых стереотипов: другая обстановка, другие люди, другие слова (содержание, зна-

чение которых непонятны), в общем, для юного ученика это — мощная стрессовая ситуация. Начинается длительный во времени путь к гиподинамии, а порою даже к гипокинезии.

На улыбку ребёнок рефлектирует улыбкой. Учителя начальных и средних классов должны шаг за шагом вести ученика к прекрасному искусству — жить и радоваться жизни. Следует помнить, что наши наставники, великие мастера, педагоги прошедших столетий оставили нам в наследство бесценные рекомендации.

Для примера предлагаем одну из важнейших: «...у педагога-учителя всегда должен быть «парад» на лице». Это определение является основой из основ педагогической и танцевальной грамоты. Из опыта мы знаем, что любому грациозному, пластическому движению приходится учиться и на его овладение требуется время. Значит, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно. Процесс усвоения и присвоения предполагает поэтапное изучение телодвижений с учетом возрастных особенностей.

Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются только в процессе их самостоятельного применения и проверки на практике. При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. К тому времени, когда музыкальное движение выучено и прочувствованно, закрепляется определенная последовательность возбuditельно-тормозных процессов, вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. В этой связи мы предлагаем следующую психолого-педагогическую формулу: от ощущений — к чувствам, от них — к привычке.

Формулу необходимо применять в такой последовательности: воспринимая — ощущай; осмысливая — чувствуй; запоминая — действуй, пробуй; проверяя результат — показывай другому. Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть разнообразными: словесно-речевые объяснения и замечания учителя, обязательно украшенные положительными эмоциями, профессиональный показ телодвижений учителем для зрительного созерцания и осмысления учащимися. Думается, что для достижения обозначенных целей все средства хороши, кроме упреков и наказаний.

Известно, что наблюдение за собой в зеркальном отражении — хороший способ самооценки. Многократно повторяясь, движения-импульсы становятся сигналами — раздражителями для мышц и других систем органов. Поэтому, имея навык, приняв определенное положение или позу, услышав знакомый ритм, мелодию, как дальше движения «полюются сами собой» (срабатывает так называемая «мышечная память»). Внешне это

проявляется в правильном и точном выполнении движения, согласно музыкальному настроению и темпо-ритму.

Физиологическая сущность тренировки (особенно мышечной, в том числе хореографической и музыкально-пластической) — оказывать влияние на весь организм, совершенствовать гармоничное функционирование всех систем и органов человеческого тела. Ребёнок обладает врожденной способностью образовывать множество новых двигательных стереотипов и переделывать «старые». Каждое новое «па» или танцевальная комбинация — это новый двигательный стереотип. Но такая переделка представляет значительный труд для нервной системы. Многие тренеры, хореографы, да и учащиеся знают из собственного опыта, как трудно переучивать даже самые несложные движения. Медики часто говорят: «...лучше предупредить болезнь, чем её лечить». Поэтому следует сразу же добиваться правильного выполнения любого движения, не надеясь на то, что потом можно будет легко его поправить. Лучше предвидеть и вовремя предсказать последствия ошибки, чем потом с большими усилиями воли переучивать.

Принципиальный подход в усвоении музыкально-пластических, танцевальных движений таков: примитивное движение, исполненное многократно, становится простым, простое движение, в сочетании с музыкой, ее темпо-ритмом и многократно исполненное становится сложным. Словом, «повторение — мать учения».

Под навыком понимают закрепленное многократным повторением умение выполнять то или иное движение, действие.

Умение — это первая ступень овладения действием, при котором оно выполняется, но относительно медленно, неэкономично (с привлечением ненужных мышечных групп), с весьма большим количеством ошибок и поправок и при непрерывном контроле сознания.

Навык — это уже более совершенная форма владения действием, оно становится более точным и экономичным, ряд элементов деятельности автоматизируется.

Условно различают три этапа в образовании динамического стереотипа любого двигательного навыка. Они отличаются друг от друга по степени развития временных связей, а внешне — степенью разученности и чистоты выполнения движения.

Первый этап. В двигательной зоне коры головного мозга наблюдается широкое распространение возбуждения, поэтому движение выполняется неточно, неряшливо, сопровождается большим количеством побочных движений, еще нет согласованности работы кардиореспираторной системы с деятельностью двигательного аппарата. Это особенно заметно на первых порах обучения и в самом начале освоения совершенно незнако-

мых движений. Более того, педагогам известно, что ребёнку очень трудно скрыть свое психическое состояние. У него, как говорится, всё «написано» на лице, особенно у мальчиков. Ведь если у него какой-то двигательный элемент не получается, — это уже стрессовая ситуация — возникает напряжение. В русском собрании сочинений Гёте можно обнаружить такие строки: «Что — внутри, во внешнем сыщешь, что — вовне, внутри отыщешь». А если дословно перевести немецкие строки Гёте, они звучат еще выразительнее: «Нет ничего внутреннего, нет ничего наружного, ибо что внутри, то и снаружи».

Итак, мозг заботится о том, чтобы мы чувствовали и двигались. Тело имеет в своем распоряжении два различных типа движения: произвольные, т.е. те, которыми можно управлять по желанию, и непроизвольные, которые такому управлению не поддаются. Произвольными являются движения конечностей, корпуса (торса — верхняя часть тела), шеи, лица, глаз, губ или языка. Непроизвольное движение обычно ограничивается мышцами, внутренних органов и сосудов. Точное регулирование работы наших внутренних органов зависит от активного надзора за ними со стороны нервной системы. Мы почти никогда не задумываемся над регулированием температуры тела, а, между прочим, она остается весьма постоянной, несмотря на различия в уровне активности. Мы не замечаем, как ритмично бьется сердце, как ритмично мы дышим, как, выполняя шаги, переносим вес тела с ноги на ногу (тоже ритмично) и совсем не замечаем, как сгибаются колени. Но как только мы предложим детям сгибать колени под музыку, начинаются трудности: кто-то попадает на сильную долю такта, а кто-то опаздывает или опережает.

На первом этапе формирования стереотипа мы предлагаем ритмический музыкально-психологический рецепт: рассказать или напомнить детям, что буква «И» звучит коротко, а цифра «раз» занимает три буквы и звучит длиннее. Предложите детям встать в исходную позицию — ноги вместе, тело выпрямлено, руки вдоль тела. Затем на счёт «И» — слегка согнуть колени и тут же выпрямить их на счёт «раз». Одновременно ориентируйте детей на собственные мышечные ощущения, а еще точнее — на три точки: пятки, колени и «хвостик» (ноги прижаты одна к другой, словно пальцы в кулак). Можно сопровождать эти ощущения сравнением типа — «икнуть» (но не дергаться всем телом) или дать команду «смирно» на счёт «раз». Упражнение следует исполнять в медленном темпе, осознанно.

Для ощущения прямой спины и развернутой грудной клетки предложите детям обхватить себя руками за спиной (так называемый «замок», т.е. ладонью и пальцами правой руки обхватить локоть левой руки, а ладонью и пальцами левой руки обхватить локоть правой руки). Такое «обхватное»

положение рук за спиной рекомендуем использовать в тех случаях, когда дети увлекаются или устают, что внешне проявляется сутуловатостью (с приподнятыми плечами и немного сторбленной спиной). При изучении танцевального (сценического) шага с вытянутой стопы также полезно «обхватное» положение рук за спиной, ибо дети от усердия наклоняют голову вперед и разглядывают собственные ноги.

Второй этап. Развивается условное торможение и, прежде всего, дифференциальное. Этому способствуют словесные раздражители — объяснения и поправки, сделанные учителем. При этом одобрительные замечания подкрепляют правильно выполняемые музыкально-пластические элементы и движения, а неодобрительные (но с утешительной интонацией в голосе) — угашают неправильные. Возбуждение сосредотачивается только в определенных участках чувствительно-двигательной зоны. Это приводит к тому, что движения становятся более точными и согласованными. Именно на втором этапе и начинает закрепляться динамический стереотип. Но он еще не прочен. Следовательно, непрочен и двигательный навык, поэтому координация движений на этом этапе может нарушаться. В этой связи мы предлагаем к изучению тройные передвижения (или тройственность переноса веса тела).

Пять основных чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий нас мир, известны — это зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Есть еще одно чувство — проприорецепция, которое почти никогда не фигурирует в специальной педагогической литературе; оно позволяет ощущать положение отдельных частей и всего тела в пространстве. Вестибулярный аппарат также связан с чувством равновесия, которым мы пользуемся, чтобы контролировать движение головы и тела и ориентироваться в пространстве. Это чувство необходимо развивать и закреплять постоянно, какое бы телодвижение ни изучалось. Игнорирование этого свойства организма в ходе обучения приведет к значительным трудностям в дальнейшей работе.

Начинать надо с тройных поворотов головы. Например: вправо, влево, вправо — остановка, затем — влево, вправо, влево — остановка. Этот элемент должен сопровождаться цепким взглядом (осознанным, сфокусированным в точку). Обязательно что-то надо увидеть (выделить), ибо потом при усвоении элементов вращения ребенок будет испытывать трудности (как минимум будет кружиться голова). Тройные повороты головы исполняются в сочетании с боковым перешагиванием. Например: шаг с правой ноги в правую сторону (с единомоментным поворотом головы вправо), затем — шаг-приставка левой ноги к правой (с единомоментным поворотом головы влево); еще один (третий) шаг — в правую сторону (с единомоментным поворотом головы вправо) — остановка (пластическая пауза).

Следующим основополагающим стереотипом является тройной переменный шаг вперед и назад: с правой, левой, правой ноги плюс маленькая задержка, затем — с левой, правой, левой ноги плюс маленькая задержка и т.д. Уместно подчеркнуть, что при всей кажущейся ограниченности телодвижений технология передвижений человека в этом случае сравнительно одинакова (постоянный поиск равновесия) и все же существует множество разнообразных вариантов, а среди танцевальных телодвижений — тройной переменный ход встречается почти во всех национальных танцах мира. Поэтому педагогу, использующему метод хореокоррекции, важно отобрать те варианты, которые способствуют формированию музыкально-двигательных стереотипов.

На втором этапе можно усложнить исполнение двигательных элементов. Например, переступания в рисунке «крестом»: шаг с правой ноги в правую сторону, шаг-приставка левой ноги к правой; затем — шаг с левой ноги в левую сторону и шаг-приставка правой ноги к левой; далее — шаг вперед с правой ноги и шаг-приставка левой ноги к правой; завершая рисунок — шаг с левой ноги назад и шаг-приставка правой ноги к левой. В этом усложненном варианте очень важно сохранить осознанное сгибание ног в коленном суставе перед началом передвижения (с акцентом). Очень важная деталь стереотипа, которая постоянно используется в танцевальной практике — это своеобразный (врожденный) «затакт» (предварительная мышечная реакция) двигательного навыка.

Третий этап. В результате многократных повторений движения и указаний педагога происходит окончательное закрепление системы временных связей, входящих в динамический стереотип данного двигательного навыка. Одновременно с этим становится согласованной работа внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Внешне это проявляется в точности выполняемых движений и в легкости (грациозности) исполнения.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка (особенно танцевального) в сочетании с музыкой, является сознательный контроль за выполнением движений, по принципу: мысль опережает движение. Поэтому педагог должен постоянно напоминать: ...думай, что делаешь и как делаешь. В ходе тренировки (экзерсиса) при многократном повторении музыкально-пластических элементов временные связи совершенствуются, что приводит к правильной координации движений. По мере образования динамического стереотипа отдельные элементы движений перестают осознаваться, т.е. выполняются автоматически. Если двигательный навык доведен до автоматизма в процессе подготовки к ответственному выступлению, например, контрольный урок, дивертисментный показ перед группой, то он сохраняется дольше, не разрушаясь.

Чем больше ответственных выступлений (ситуаций, когда на тебя смотрят другие), тем дольше выученное сохраняется. Это могут быть систематические посещения практических занятий детьми из других учебных групп, коллегами-хореографами, представителями администрации, психологами и родителями.

Разучивая движения, отработывая технологию исполнения, надо обращать внимание на каждый его элемент — тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования и совершенствования условных рефлексов, и, следовательно, убыстряется формирование двигательных навыков, пластических стереотипов. Акцентирование внимания на ошибках по тем же причинам создает условия для быстрого их исправления через понимание сущности выполняемых движений, через ощущения, получаемые учащимися от собственных телодвижений. Чем большее число танцевальных движений и их комбинаций освоено, тем лучше развит двигательный анализатор и мышечная память. Это значительно расширяет возможности организма переключаться с одной мышечной деятельности на другую.

Даже самый несложный танец в парном исполнении состоит из нескольких комбинационных движений и, танцующие должны мгновенно переключаться с одного движения на другое, меняя размер шага, темп-ритм, скорость, меняя сами движения в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве школьного актового зала, сценической или спортивной площадки. Надо добиваться автоматизма переключений согласно танцевальному ритму и музыкальному настроению, и только в этом случае движения будут восприниматься не как старательно выполненные, пластичные и грациозные, а как прямая связь между двигательными (танцевально-пластическими) и волевыми качествами человека. Без целеустремленности, выдержки, настойчивости невозможно добиться нужной силы, быстроты, выносливости.

Специальная выносливость в хореографии сочетает в себе несколько двигательных качеств: скоростная — быстрота и выносливость; координация — ловкость и выносливость; силовая — сила, быстрота и выносливость. Эти качества развиваются одновременно с общей выносливостью. Один из приемов отработки любого специального вида выносливости (как пример): на начальном этапе увеличивают число повторений движений, затем повышают интенсивность работы, позже — чередуют оба приема и лишь затем дают предельные нагрузки согласно музыкальной драматургии и музыкального строения. Каждый новый элемент, усложняющий уже заученное движение, развивает ловкость — как способность переключаться с одного движения на другое, с одного направления или рисунка в другое. Нужно научить детей ощущать свои движения согласно

темпо-ритму музыки (подсказывать по ходу исполнения опорные моменты в звучащей музыке), научить выделять главное и прислушиваться.

Согласованность движений в хореографии можно разделить на простые и сложные координации: простые координации — это одновременные и однонаправленные движения рук, поочерёдные движения ног, одновременные и однонаправленные движения рук и ног. Сложные координации — одновременные разнонаправленные движения рук, тройные однонаправленные и одновременные движения ног, однонаправленные движения всех конечностей, переключения с однонаправленных на разнонаправленные, с одного темпа на другой, движения в выворотном положении ног, вращения с однонаправленным и одновременным продвижением по площадке.

На третьем этапе усвоения «себя в себе» мы предлагаем более усложнённые варианты телодвижения в координации с руками.

Первый вариант — «топнуть, шлёпнуть, топнуть, хлопнуть». Изучение элемента предполагает раздельное исполнение, т.е. — шаг с притопом, одновременно руки открываются в стороны на счёт «раз», на счёт «и» — слегка присесть на правой ноге и одновременно шлёпнуть ладонями по бёдрам. Движение повторить с левой ноги на счёт «два и». Исполняя движение с правой ноги назад, необходимо исполнить на счёт «раз» шаг, на счёт «и» — хлопок в ладони перед собой, на счёт «два» — шаг левой ногой назад, на счёт «и» — хлопок.

Второй вариант — предложите детям двигаться в направлении вперед, разделяя каждый шаг хлопком. Например: шаг, хлопок, шаг, хлопок. Далее можно перейти на бег, разделяя перенос веса тела с ноги на ногу хлопком.

Третий вариант — тройные боковые переступания в направлении по углам. Условные ориентиры: углы перед лицом — нижние углы; за спиной — верхние углы. Формула исполнения: верхний угол — нижний угол; нижний угол — верхний угол.

Примечание: прежде, чем исполнить движение, необходимо повернуть голову и увидеть угол, затем — направить движение тройным боковым шагом в этот угол, т.е. затактовый поворот головы на счёт «и» — далее продолжить движение по формуле.

Четвертый вариант — вальсовый квадрат в координации с руками. Тройные переступания с правой ноги вперед, с левой ноги — назад. Первая часть данного стереотипа и его формула: вперед, в сторону, рядом; назад, в сторону, рядом (чередую перенос веса тела с ноги на ногу). Вторая часть стереотипа и его формула изучается отдельно и исполняется только руками. Предварительно предложите поднять руки вверх над головой (затакт). Формула исполнения: вниз, в стороны, вверх. В этом элементе

есть сходство с дирижерским жестом на 3/4. Опускаем руки сверху вниз до прикосновения к бедрам (шлёпнуть) на счёт «раз». На счёт «два» отвести руки в стороны. На счёт «три» — взмахнуть вверх. Третья часть — условленная форма — когда перешагивания ногами и махи руками исполняются одновременно. Этот вариант стереотипа позволит вам определить уровень усвоения упражнения с элементом координации. Внешне исполнение должно выглядеть свободным, с определенной долей уверенности.

## 1. Педагогические задачи практического курса

В современных условиях учебной деятельности наиболее эффективным средством развития личности учащихся является использование методов и приемов, способствующих развитию творческих способностей учащихся. Одним из таких методов является метод проектной деятельности. Проектная деятельность — это деятельность учащихся, направленная на решение конкретной задачи. Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей учащихся, формированию навыков самостоятельной работы, развитию коммуникативных навыков. Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей учащихся, формированию навыков самостоятельной работы, развитию коммуникативных навыков. Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей учащихся, формированию навыков самостоятельной работы, развитию коммуникативных навыков.

Следует отметить, что проектная деятельность способствует развитию творческих способностей учащихся, формированию навыков самостоятельной работы, развитию коммуникативных навыков. Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей учащихся, формированию навыков самостоятельной работы, развитию коммуникативных навыков. Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей учащихся, формированию навыков самостоятельной работы, развитию коммуникативных навыков.

Следует отметить, что проектная деятельность способствует развитию творческих способностей учащихся, формированию навыков самостоятельной работы, развитию коммуникативных навыков. Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей учащихся, формированию навыков самостоятельной работы, развитию коммуникативных навыков. Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей учащихся, формированию навыков самостоятельной работы, развитию коммуникативных навыков.