

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики, психологии и
социальных наук

Кафедра
«Педагогика и психология»

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа

Педагогика и психология воспитания

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

**«Здоровьесберегающие технологии в работе тренера по
спортивно-бальным танцам с подростками»**

Студент

Альшина
(подпись, дата)

Альшина
Елена Алексеевна
(ф.и.о. полностью)

Научный руководитель

Лазарева
(подпись, дата)

Лазарева Л.В.
(фамилия, инициалы)

Нормоконтролёр

Груздова
(подпись, дата)

Груздова О.Г.
(фамилия, инициалы)

Рецензент

д.п.н., доцент, заведующий кафедрой
иностраннных языков ФГКВОУ ВО
«Военная академия материально-
технического обеспечения имени генерала
армии А.В. Хрулева» Министерства
обороны Российской Федерации (филиал,
г. Пенза)

Варникова
(подпись, дата)

Варникова О.В.
(фамилия, инициалы)

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 28.04.22 № 6)

Заведующий выпускающей кафедрой

Лыгина
(подпись, дата)

Лыгина М.А.
(фамилия, инициалы)

Работа защищена с отметкой 5 (протокол заседания ГЭК от 1.03.22 № 1)

Секретарь ГЭК

Назарова
(подпись, дата)

Назарова О.М.
(фамилия, инициалы)

Пенза, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1 Теоретические аспекты проблемы хореографического обучения подростков	10
1.1 Понятие здоровьесберегающих технологий в спортивно-бальных танцах	10
1.2 Педагогическая деятельность тренера по спортивно-бальным танцам	19
1.3 Применение здоровьесберегающих технологий в спортивно-бальных танцах	24
Глава 2 Опытно-экспериментальная работа по обучению бальным танцам подростков посредством здоровьесберегающих технологий	32
2.1 Описание практического аспекта применения бальных танцев в здоровьесбережении и развитии коммуникативных навыков у подростков	32
2.2 Экспериментальные занятия бальными танцами с подростками	36
2.3 Анализ результатов экспериментальных занятий танцами с подростками	51
Заключение	55
Список использованных источников	59
Приложения	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребенка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Также способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

При этом сегодня возникла проблема – система профессионального образования не всегда готовит специалиста (тренера) как педагога, обладающего соответствующими знаниями по здоровьесбережению, а также методами и приёмами внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс обучения бальным танцам.

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше преодолевать проблемы и препятствия, справляться со стрессами, а также наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие. Уровень современной жизни предъявляет высокие требования к людям и их здоровью.

Сегодня дополнительное образование детей – часть образовательной системы Российской Федерации, требующее особое внимание. А учреждения допобразования считаются «пространством детского благополучия» и «территорией успеха». Они играют важную часть в воспитательном процессе и развитии индивидуальных способностях детей.

Система развития дополнительного образования детей направлена на воплощение в жизнь миссии допобразования как социокультурной практики развития мотивации детей к познанию, творчеству, труду и спорту,

превращение дополнительного образования в подлинный системный интегратор открытого вариативного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства [14, с.17].

Процесс обучения неразрывно связан с творческим развитием личности. Исследователи К. Д. Ушинский, П. Ф. Каптерев, С. Т. Шацкий и П. П. Блонский отмечали важность единства обучения и воспитания в образовательном процессе с учетом интересов, способностей, возможностей и потребностей ребенка. «Большое внимание уделялось ими индивидуальному подходу в работе со школьниками, созданию условий для их саморазвития, самореализации как во время учебных занятий, так и в свободное время. И в современный период, всесторонне рассматривая эти проблемы, одной из приоритетных задач педагогической науки является простраивание качественно новых отношений между личностью и обществом, поиск наиболее оптимальных путей воспитания, обучения, творческого развития личности ребенка» [2, с. 17].

Многие государственные и общественные организации активно пропагандируют здоровый образ жизни, отмечая его преимущества на основе изучения критических показателей здоровья, в том числе вес, уровень глюкозы, холестерина в крови, артериальное давление.

Состояние здоровья детей на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе и педагогов дополнительного образования. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые. Одной из приоритетных задач тренера-преподавателя является сохранение и укрепление их здоровья. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (статья 51); «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими.

В настоящее время здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) включает целый комплекс действий, направленных на каждого человека. Ряд действий меняется в зависимости от особенностей стиля жизни. Одной из эффективных технологий, положительно влияющих на самочувствие, являются занятия спортивно-бальными танцами.

Тренер по спортивно-бальным танцам (далее – СБТ) является, в том числе и педагогом дополнительного образования, поскольку сегодня перед ним стоит задача – не только научить детей азам танцевального искусства, но и привить любовь к танцам, воспитать вкус к эстетике. Помимо этого, занятия по бальным танцам учат выглядеть аккуратно, быть общительным и раскрепощенным, а также развивают критическое мышление.

В Пензе, к сожалению, мало, где можно выучиться на педагога дополнительного образования, но все же такие учреждения есть: Пензенский колледж искусств (ул. Плеханова, 15) и Пензенский государственный университет (далее – ПГУ) (Направления подготовки: «Психолого-педагогическое образование» и «Педагогическое образование»).

Несмотря на это, в пензенских школах есть много секций, среди которых наибольшую популярность имеет кружок по спортивно-бальным танцам. При этом не все хореографы (педагоги дополнительного образования, тренеры) имеют специальное образование. Как правило, танцевальные кружки ведут люди, посвятившие бальным танцам многие годы своей жизни, участвовавшие в различных соревнованиях по танцам. Реже – выпускники ПГУ, имеющие педагогическое образование.

Все же родители доверяют педагогам по танцам своих детей и с удовольствием отдают в танцевальные кружки, причем чаще всего школьники сами проявляют желание заниматься бальными танцами и хотят в дальнейшем принимать участие в турнирах и соревнованиях.

Каждый тренер по спортивно-бальным танцам должен в конечном итоге помочь ребенку проявить свои потенциальные возможности, раскрыться,

осознать свою индивидуальность, а также приобщиться к здоровому образу жизни.

Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса на основе принципов здоровьесбережения, используемые в работе тренера-преподавателя:

- не навредить, не наносить ущерб здоровью воспитанников, не допускать переутомления;
- не забывать, что здоровье – единство физического, психического и духовно-нравственного благополучия;
- тренер – образец здорового образа жизни;
- соответствие организации учебно-тренировочного процесса возрастным особенностям воспитанников: объем физической нагрузки, уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям юных танцоров [2, с. 18].

О том, что здоровье человека, в частности, школьника, более чем на 60 % зависит от образа жизни подтверждают труды В. Б. Шестакова, Г. С. Туманяна и А. Ю. Осипова. В работах О. С. Понариной, М.Л. Лазарева, Г. А. Баранчукова отмечается, что на становление культуры человека влияет прежде всего процесс воспитания, педагогическое взаимодействие взрослого и ребенка, широкий спектр педагогических средств и приемов.

Цель работы: теоретически обосновать и проверить на практике возможность эффективного влияния здоровьесберегающих технологий на уровень здоровья подростков при обучении их спортивно-бальным танцам в системе дополнительного образования.

Объект исследования: развитие коммуникативных умений и навыков подростков посредством здоровьесберегающих технологий.

Предмет исследования: использование здоровьесберегающих технологий в работе с подростками тренера по спортивно-бальным танцам.

Гипотеза исследования. Влияние здоровьесберегающих технологий на здоровье подростков будет более эффективным при выполнении двух условий:

- если это будет происходить при обучении спортивно-бальным танцам;
- если тренер (педагог допобразования) будет обладать эффективными педагогическими приёмами реализации здоровьесберегающих технологий.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть понятие здоровьесберегающих технологий;
- 2) показать специфику использования здоровьесберегающих технологий в танцевальном клубе «Грация» в Пензе;
- 3) изучить организационно-педагогические методы и приёмы, направленные на здоровьесбережение в процессе обучения бальным танцам подростков в практике системы дополнительного образования;
- 4) экспериментально проверить возможность повышения уровня здоровья при обучении подростков танцам в системе дополнительного образования с использованием здоровьесберегающих технологий.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретический анализ методик, учебных программ хореографического обучения;
- изучение работ специалистов, исследователей по внедрению здоровьесберегающих технологий;
- проведение педагогического эксперимента и статистическая обработка его результатов.

В ходе исследования были использованы следующие методики: методики М. Ю. Орлова «Потребности в общении», М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Л. М. Орловой «Изучения общительности как характеристики личности», Г. А. Цукерман «Рукавички».

Теоретическая значимость исследования:

- уточнена сущность хореографического обучения и определена его роль;
- предложен вариант использования здоровьесберегающих технологий в хореографическом образовании детей среднего школьного возраста (подростков) в системе дополнительного образования;

- теоретически обоснована программа обучения бальным танцам, содержащая упражнения и задания, ориентированные на здоровьесбережение детей среднего школьного возраста в системе дополнительного образования.

Практическая значимость исследования. Материалы экспериментальной работы могут быть применены педагогами дополнительного образования, в том числе и хореографами, в работе с детьми в учреждениях дополнительного образования, общеобразовательных учреждениях для хореографического образования детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

База исследования. Экспериментальная работа проводилась в 69-й школе Пензы на базе танцевального клуба «Грация». Всего в исследовании приняли участие 10 человек (школьники) в возрасте от 12 до 14 лет. Все они ранее не занимались в танцевальных кружках либо спортивных секциях.

Выборка эмпирического исследования. В исследовании приняли участие подростки в возрасте от 12 до 14 лет, ранее не занимавшиеся бальными танцами.

Научная новизна данного исследования заключается в совершенствовании хореографического обучения детей среднего школьного возраста в системе дополнительного образования в соответствии с нормами здоровьесбережения, направленными на сохранение и укрепление здоровья детей.

Основные положения исследования. В первой главе мы рассмотрели основных понятий исследования, такие как: «здоровье», «здоровьесберегающие образовательные технологии», «здоровьесберегающее образовательное пространство», здоровьесберегающая среда», «здоровьесберегающие технологии» и «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий»; выявление основных направлений и особенностей обучения танцам детей 12-14 лет в системе дополнительного образования. В процессе исследования были уточнены некоторые понятия, важные для нашего исследования.

Во второй главе был проведен и описан формирующий эксперимент: серия танцевально-терапевтических занятий с детьми среднего школьного возраста. По итогам занятий был проведен анализ.

Результаты исследования апробированы и опубликованы в IV Всероссийской научно-практической конференции (г. Омск) и VIII Всероссийской научно-практической конференции «Философия образования в отечественной культурно-исторической традиции: история и современность» (г. Пенза) в приложении В: «Влияние спортивно-бальных танцев на подростков» (г. Пенза, 18.02.22), IV Всероссийской научно-практической конференции «Национальные тенденции в современном образовании», «Влияние спортивно-бальных танцев на социальную адаптацию подростков и молодежи» (г. Омск, 15.02.22).

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие здоровьесберегающих технологий в спортивно-бальных танцах

В психологии понятие здоровья является центральным. На сегодняшний день существует множество определений этого термина. Так, в словаре С. И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и физическое и психическое благополучие» [30]. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Для большинства людей здоровье – это нормальное состояние, которое мы обычно не сознаем или не обращаем на него внимание, как мы не думаем о своем дыхании, о том, как бьется сердце. При этом здоровье – это не только отсутствие болезни и немощи, а состояние полного физического, психического и социального благополучия; состояние, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции [16].

В. П. Казначеев определяет здоровье «как процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических способностей человека, его оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [15].

В традиционной педагогике понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) трактуется по-разному. Однако, если следовать взглядам ученого В. В. Серикова, то применительно к поставленной проблеме можно определить технологию как здоровьеразвивающую педагогическую деятельность, по-новому выстраивающую отношения между образованием и воспитанием, переводящую

их в рамки жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья участников этого процесса. Эти технологии призваны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребностей в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой искусством [37, с.77].

Н. К. Смирнов дает следующее определение понятию: «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [38, с. 97].

Н. И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [39, с. 401].

Н. Т. Рылова определяет здоровьесберегающую среду образовательных учреждений как совокупность управленческих, организационных, обучающих и оздоровительных условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья обучающихся, педагогов на основе психолого-педагогических и медико-физиологических средств и методов сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса межведомственных мероприятий по созданию социально-адаптированной образовательной среды [36, с. 88].

Здоровьесберегающая среда в контексте нашего исследования – система влияний и условий сохранения здоровья, возможностей для его укрепления, содержащаяся в социальном и пространственно-предметном окружении.

Исследователь И. П. Мавзютова ввела понятие «здоровьесберегающее образовательное пространство учреждения среднего профессионального образования». По мнению ученого, это совокупность материальных и

социальных условий и факторов, содержания, форм и методов функционирования образовательного учреждения, направленных на всестороннее развитие личности субъекта образовательного процесса в гармонии трех ее начал – духовного, нравственного, физического [25, с. 18]. Основные направления создания оптимального здоровьесберегающего пространства автор определяет следующим образом:

- создание оптимального управленческого механизма, обеспечивающего мотивированное и директивное участие всех субъектов образовательного процесса в подготовке конкурентоспособных специалистов в условиях здоровьесбережения;

- создание нормативной базы учебного заведения, закрепляющей права и обязанности каждого участника образовательного процесса по сохранению и укреплению здоровья;

- создание материально-технической базы в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами: содержание и функционирование объекта, обеспечение рационального и сбалансированного питания, организация медицинского обслуживания;

- систематическое обучение субъектов образовательного процесса правилам техники безопасности;

- проведение диагностики психофизического состояния студентов и педагогов и его психолого-педагогическая коррекция для утверждения здорового образа жизни как формы бытия;

- обучение преподавателей и сотрудников навыкам сохранения и укрепления здоровья своего и окружающих;

- оптимальная, физиологически оправданная организация учебного процесса; учебно-методическое обеспечение, соответствующее разным адаптационным способностям учащихся; коррекция содержания образования;

- организация внеучебной работы, направленной на реализацию потребностей и возможностей студентов и преподавателей, формирование у них потребности в здоровом образе жизни; обучение ЗОЖ, его пропаганда;

- формирование физической культуры как фактора гармоничного развития физических и духовных качеств личности, организация групп для занятия физкультурой лиц с различной патологией.

С нашей точки зрения, субъектами здоровьесберегающей среды должны быть не только учащиеся и преподаватели, а также специалисты, работающие в образовательном учреждении, и, конечно же, родители. Поэтому мы считаем необходимым формирование ценностных ориентаций и установок на здоровье и здоровый образ жизни всех основных субъектов образовательной среды через их систематическое обучение.

Мы определили основные характеристики здоровьесберегающей образовательной среды следующим образом:

- создание благоприятных условий учебно-воспитательного процесса, соответствующих не только требованиям СанПиНов, но и индивидуальным особенностям ребенка, создание благоприятного психологического климата; социально-педагогическая работа по устранению влияния неблагоприятных факторов, выявленных в процессе исследования;

- обеспечение рационального и сбалансированного питания;

- организация качественного медицинского обслуживания;

- создание нормативной базы образовательного учреждения, закрепляющей права и обязанности каждого участника образовательного процесса по сохранению и укреплению здоровья;

- оптимальная, физиологически оправданная организация учебного процесса, использование средств оптимизации в учебном процессе;

- учебно-методическое обеспечение, соответствующее разным адаптационным способностям обучающихся, коррекция содержания образования (внесение соответствующих изменений в учебные планы и программы);

- введение личностно-ориентированного и дифференцированного подхода в преподавание учебных предметов и дисциплин;

- организация внеучебной работы, направленная на реализацию потребностей и возможностей детей и преподавателей, формирование у них потребности в здоровом образе жизни; обучение ЗОЖ;

- формирование физической культуры как фактора гармоничного развития физических и духовных качеств личности, организация групп для занятия физкультурой лиц с различной патологией; применение способов укрепления физического здоровья учащихся в процессе обучения;

- изучение состояния здоровья учащихся, создание системы мониторинга здоровья и физического развития; исследование факторов риска заболеваемости;

- исследование потребностей ребенка, формирование ценностного отношения к здоровью, навыков здорового образа жизни, культуры здоровья;

- субъектное включение детей и подростков в организацию процесса здоровьесбережения;

- изучение педагогического процесса, разработка и использование экспертно-функционального подхода, позволяющего анализировать влияние педагогического процесса, новых педагогических технологий на здоровье;

- использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе;

- разработка программ, позволяющих повысить информированность детей и подростков, родителей и педагогов в сфере сохранения и укрепления здоровья.

Исследователь Н. К. Смирнов выделяет так называемые секреты здоровьесберегающей педагогики и сущность каждого из них.

1. Секрет доброты. Необходимо дарить доброту детям, чтобы и они сами стали дарить добро окружающим.

2. Секрет успешности в делах и в жизни вообще. Стремление и готовность дарить радость себе и другим, чтобы уметь находить поводы для радости всегда, как бы ни трудна была жизнь.

3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства – профессионализм всех работающих в образовательном учреждении педагогов.

4. Секрет результативности – целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.

5. Секрет соответствия создаваемого задуманному – объективное отслеживание получаемых результатов.

6. Секрет технологичности – создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методов возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологий.

7. Секрет истинности – интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается [38].

В. А. Деркунская в своих исследованиях отмечает основные принципы здоровьесберегающих технологий:

- гуманизации – приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса дошкольного образовательного учреждения (далее – ДОУ);

- учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – использование первичной диагностики здоровья детей, учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;

- учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка – соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;

- субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе – свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса; в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться;

- педагогической поддержки – решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами, основной критерий реализации данного принципа – удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности;

- профессионального сотрудничества и сотворчества – профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса [10].

Таким образом, основная цель здоровьесберегающей педагогики состоит в том, чтобы сохранить здоровье детей в процессе их обучения и воспитания, следовательно, обеспечить каждому учащемуся школы такой уровень здоровья, который позволит ему реализовать свои жизненные планы, удовлетворить потребности и запросы. Здоровьесберегающая педагогика предполагает также формирование у каждого ученика умений и навыков здорового образа жизни, а также воспитание культуры здоровья.

Все виды здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении можно условно разделить на: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов, здоровьесберегающие образовательные технологии валеологического (валеология – комплексное изучение индивидуального здоровья) просвещения родителей.

Еще один значимый вид технологий применим к СБТ. Спортивно-бальный танец – тип парного танца, имеющий народные истоки, осуществляемый в специальных помещениях (в театре, кино, на телевидении и другие). Исторический бальный танец исполнялся в обществе в разные эпохи ради веселья. С введением современного понятия танцевальный спорт понятие бальные танцы стал сводиться к достаточно узкому термину – спортивный бальный танец [35].

По мнению Е. А. Пирожковой, сегодня спортивно-бальные танцы имеют популярность, несмотря на то, что все больше людей, в том числе и взрослых, привлекают и другие виды танцев (хип-хоп, народный танец, эстрадный танец, бачата, сальса), а также «имеют много общего со спортом, оказывают всесторонне развитие танцоров, позволяя развить координацию, осанку и пластику движений» [1].

СБТ – танцевальный вид спорта, включающий два стиля спортивных танцев: Международный Стандартный и Международный Латиноамериканский стили, проведение которых проходит в условиях конкурсных соревнований.

Е. А. Пирожкова считает, что спортивно-бальные танцы оказывают положительное влияние на детей, дает следующую трактовку понятию «спортивно-бальные танцы»: «СБТ развивают физическое и психологическое состояние ребенка, адаптируют его в социальном плане. Бальный танец – многогранный вид искусства, сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движения танцоров» [2].

В европейскую программу входят: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп (быстрый фокстрот).

В латиноамериканскую: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. В спортивных бальных танцах внедрена система классов, представляющая уровень тренированности танцоров и система возрастных категорий, располагающая танцоров по возрастным категориям. Если говорить о контактах, то латиноамериканские танцы отличаются большей свободой движений, а партнеры основную часть времени соприкасаются только руками. В некоторых моментах контакт теряется полностью, а иногда усиливается во время исполнения специальных фигур.

В современном мире популярность бальных танцев значительно снизилась за счет того, что их исполнение требует особых навыков и изнурительных тренировок для постоянного поддержания формы [11, с.156]. В шестидесятых годах 20 века появился твист, популярность которого стала

«началом конца» для парных стилей танца. Танго, вальс, фокстрот практически канули в лета и перестали служить способом развлечения для широких масс людей [5]. Без сомнений, говорить о бальных танцах, как об одном направлении, неправильно – каждый из них имеет свои особенности, которые заслуживают отдельного внимания. Но бесспорно, самыми гармоничными и яркими являются два танца – танго и фокстрот. В один период времени им удалось охватить сразу несколько континентов, и по сей день они остаются популярными и любимыми направлениями миллионов людей по всему миру [20].

1. Бальный танец соединяет в себе спорт и искусство. Зачастую бальные танцы называют спортивными, поскольку только этот стиль хореографии предусматривает четко выстроенную систему соревнований, классов и категорий танцоров. По аналогии со спортом, исполнители бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство и переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой [21].

2. Бальный танец исполняется исключительно в паре. Одна из основных особенностей бального танца заключается в том, что его танцуют только в паре – мужчина и женщина. Считается, что особого мастерства и высоких результатов в спортивных бальных танцах достигают те пары, в которых присутствуют романтические чувства, отношения, любовь и страсть. Дело в том, что танцоры должны демонстрировать страсть по отношению друг к другу в большинстве танцев из своей программы [42, с. 51].

3. Бальный танец исполняется чаще всего на паркете. Для бального танца важно покрытие пола, на котором этот танец исполняется. В отличие от других танцевальных стилей, СБТ танцуется исполнителями на гладком паркете, покрытом лаком. От качества пола зависит чистота исполнения движений, их легкость и естественность [7].

4. Важную роль играет костюм, стиль и образ танцоров. В бальных танцах особое место занимают костюмы исполнителей, прическа, фасоны платьев, их обязательные атрибуты. Как правило, костюмы артистов

отличаются яркостью, насыщенностью цветов, большим количеством страз, блесков и Кристаллов Сваровски. Прическа партнерши также может быть украшена яркими заколками [13, с .111].

5. Бальный танец выполняется в специальной обуви, подходящей лишь для этого направления. Партнерши танцуют на паркете чаще всего в открытых туфлях на тонком каблучке высотой 5-9 см. Партнеры исполняют танец в закрытых лаковых туфлях на небольшом широком каблучке. Такая специальная обувь обеспечивает наилучшее скольжение по паркетному полу. В то же время танцоры выглядят в ней особенно изящно и эстетично [27].

Занятия спортивными танцами имеют большое значение в учебно-воспитательном процессе, выступая в качестве здоровьесберегающей технологии в образовательном пространстве [43]. Помимо того, что занятия спортивными танцами придают формирующейся детской осанке грациозность, а также положительно воздействуют на общее физическое здоровье, развивая гибкость и пластичность, они способствуют формированию у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитывают у них культуру здоровья, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

1.2 Педагогическая деятельность тренера по спортивно-бальным танцам

Рассматривая коллектив спортивного бального танца, необходимо в первую очередь проанализировать специфику функционирования коллектива спортивного бального танца в рамках общеобразовательного учебного учреждения, рассмотреть специфику занятий по спортивным бальным танцам, выявить особенности психолого- педагогического воздействия на детей, формирования ими своих исполнительских навыков и качеств личности.

Искусство бального танца – это средство музыкального, пластического, спортивного, физического, духовного развития личности. Термин «спортивный бальный танец» носит интегративный характер, поскольку является не только формой танцевального искусства, но и достаточно сложной

спортивной дисциплиной со своими критериями оценок, системой подготовки к концертно-соревновательной деятельности. Танцевальная мелодия, пластика жестов и движения органичны для природы человека, легко воспринимаются им и позволяют реализовывать суть индивидуального творчества. Вместе с тем соревновательный характер на основе стремления к лидерству, достижения мастерства создает посыл к повышению танцорами своих навыков, стимулирует процесс роста качественных и количественных показателей. Возможности организации педагогического взаимодействия в контексте социализации и реализации личности в структуре занятий спортивными танцами определяются ресурсами субъектно-средовых противоречий и, как следствие, модификацией системы принципов педагогического взаимодействия [18, с. 28].

Систематические тренировки в процессе обучения развивают мускулатуру, устраняют физические недостатки (сутулость, плоскостопие), развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры. Не менее важным является в процессе обучения балльным танцам и воспитание дисциплинированности, способностей понимать и анализировать учебный материал, формирование стремления к творческому саморазвитию личности. Этап начальной подготовки охватывает первый год обучения для учащихся от 6 до 9 лет, не имеющих специальной хореографической подготовки по классическому, народному, эстраднему танцу, спортивной подготовки по гимнастике, фигурному катанию на коньках. Для указанных категорий этап начальной подготовки в спортивных балльных танцах может носить сокращенный характер, после чего такие учащиеся могут быть переведены в группу следующего года обучения [17]. Успехи и достижения в области музыкально-ритмического воспитания в этом возрасте зависят от общего физического развития ребенка, однако в большой мере этому способствует правильная организация и систематичность занятий.

Основной целью на этапе начального обучения является работа с одной и той же группой детей, занимающегося в течение всего учебного года. Для

начального этапа обучения спортивным бальным танцам характерны общие для хореографии принципы обучения: детей необходимо научить прямо держаться, легко и свободно ходить, бегать, прыгать, координировать движения рук и ног при ходьбе, эластично опускаться после прыжка – все это чрезвычайно важно как для правильного развития ребенка, так и для его музыкального роста.

Тренировочно-обучающий процесс в коллективе спортивного бального танца – это повышенная нагрузка для организма как физическая, так и психическая. Вследствие этого занятия определенным образом структурируются. На практике чаще всего тренировки носят комбинированный характер и проводятся следующим образом: каждое занятие включает в себя разминку, объяснение и изучение нового материала, повторение и закрепление уже изученного на прошлых занятиях под контролем тренера. Разминка по продолжительности занимает до 15 % от времени занятия и включает в себя набор физических упражнений, исполняемых под музыку быстрого и медленного темпов. В неё включаются начальные простейшие движения народного станка, упражнения для развития координации движений, ориентирование в зале. Разминка выполняется по принципу «делай как я» и направлена на физическую подготовку к основному занятию, а также на развитие координации и ритмических способностей учащихся [34, с. 81]. Объяснение и освоение нового материала занимает 60 % от времени тренировки. На каждом занятии изучается новая информация только по одному танцу или один теоретический вопрос. Знакомство с новым материалом начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет полностью освоена одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности.

В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца в целом происходит быстрее. Подростки лучше осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Далее необходимо развивать способность самостоятельно выполнять движения в определенном ритме, темпе, под характерный музыкальный материал. Повторение пройденного материала занимает до 15 % времени. На каждом занятии обязательно повторяются уже изученные танцы (частично или полностью).

Учебная программа на начальном этапе может включать в себя и танцы неконкурсной бальной программы: элементы современной, классической, джазовой хореографии [31]. Стоит отметить, что педагог вправе самостоятельно регулировать направление обучающего процесса, исходя из тех условий, которые были сформированы для группы учеников. Изучаются также основные движения танцев спортивной конкурсной программы: медленный вальс, ча-ча-ча, квикстеп, джайв. Учащиеся, успешно окончившие полный курс начальной подготовки, должны свободно исполнять простейшие танцевальные движения спортивных бальных танцев, знать и исполнять композиции начального этапа обучения. На последующих этапах обучения спортсмены легче постигают танцы, технически более сложные. Поэтому они начинают постепенно изучать танцы программы сложности E, D, C класса, полностью усваивают программу десяти танцев обеих программ. Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном или в половинном темпе под ту же музыку. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Разбирая ошибки воспитанников клуба, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и нужно заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом [19]. По достижении определенного уровня мастерства, освоения начальных принципов движения в спортивном бальном танце, руководитель коллектива формирует танцевальные дуэты (пары) на основе схожести и

гармоничном дополнении друг друга различных параметров спортсменов-танцоров. Здесь может быть использована методика формирования пар на основе индивидуального выбора с введением ряда ограничений, таких как возраст, рост, вес, темперамент и т.д.

У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить баланс сил, мотивирование к занятиям, создать более совершенные дуэты [4, с. 211]. Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к дополнению мироощущения «я» в творчестве, расширение понятия до «мы». Только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры. В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении [33].

Построение занятий в коллективе должно идти по пути создания такого психологического микроклимата, где педагог, свободно общаясь с учащимися, опираясь на принципы сотворчества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие учащихся, и, поддерживая заинтересованность, позитивный настрой, мотивацию, что в свою очередь побудит учащихся к дальнейшему развитию спортсмена-танцора на занятиях спортивным бальным танцем [29, с. 10].

Весь процесс обучения спортсменов в коллективе направлен на формирование комплекса навыков и умений, позволяющих успешно реализовывать имеющиеся исполнительские навыки в соревновательном процессе.

После этапа изучения фигур, формирования танцевального дуэта и его подготовки к соревновательной деятельности наступает период реализации накопленного мастерства исполнителя. На поздних этапах обучения внимание уделяется тому, как танцор умеет работать самостоятельно, под наблюдением, и как развивается [29, с. 11]. Сам процесс – это целенаправленное устремление

личностью к овладению навыками и умениями, реализация своего потенциала и поиск новых актуальных целей и задач, используя накопленный в ходе предыдущего обучения опыта [3].

Со слов Е. А. Пирожковой, этот процесс имеет выраженную структуру, а навыки, полученные в процессе самообучения и саморазвития, дополняют уже имеющуюся систему знаний.

Кроме того, каждый профессиональный танцор должен уметь выражать свои эмоции и устанавливать взаимосвязь с публикой. А для этого нужно быть уверенным в себе и уметь «преподносить» себя [1].

1.3 Применение здоровьесберегающих технологий в спортивно-бальных танцах

Среди существующих форм здоровьесберегающих технологий нельзя не отметить такие, как: логоритмика, музыкальные игры, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, самомассаж, игровой массаж, музыкотерапия, артикуляционная гимнастика, танцевально-двигательная терапия и др. Рассмотрим некоторые из них.

Логоритмические упражнения, выполняющиеся с разучиванием коротких и запоминающихся стихотворений, помогают детям в доступной и интересной форме получить более полное представление о выполняемых основных и танцевальных движениях, а также развить память и ритмический слух. Исполнение движений под ритмизованное слово в отдельных случаях является необходимым и наиболее доступным средством для качественного усвоения детьми музыкально-ритмического материала.

Музыкально-ритмические образные миниатюры с использованием ритмизованного слова, разнохарактерные двигательные потешки, песни с творческими заданиями, танцы и музыкальные игры также способствуют распределению дыхания во время движения по смысловым фразам, они

развивают чувство ритма и помогают раскрытию способности к словотворчеству.

Партерная гимнастика. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу нескольких целей при работе с детьми любого возраста: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическим и народно-сценическим экзерсисам у станка, требующие высокое физическое напряжение. Упражнения партерного экзерсиса способствуют исправлению некоторых недостатков, помогают выработать выворотность ног, развивают гибкость суставов и улучшают эластичность мышц и связок. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц тела. Выполнение упражнений партерной гимнастики может содействовать развитию мышечной силы, выносливости, подвижности суставов и других двигательных способностей, то есть также решает задачи общей физической подготовленности учащихся, а в связи с этим и их физического развития. Партерная гимнастика гармонично развивает силу различных мышечных групп, формирует умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и в движении, дифференцировать мышечно-суставные ощущения по степени усилий, распределять положение отдельных частей тела в пространстве, содействует гибкости суставов [8, с. 17].

Некоторые из упражнений партерной гимнастики имеют специальную направленность, могут использоваться с лечебно-профилактической и коррекционной целью. Комплекс упражнений партерной гимнастики включает упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику и коррекцию ее нарушения, а также направленные на профилактику плоскостопия. Упражнения партерной гимнастики содействуют воспитанию стереотипа правильного положения осанки, направлены на укрепление и повышение общей и силовой выносливости мышц и связочного

аппарата, поддерживающих свод стопы, а также на исправление деформации стоп.

Упражнения пальчиковой гимнастики на уроках хореографии служат не только для развития мелкой моторики и координации движений рук. Разнообразные движения кистей и пальцев оказывают положительное влияние на становление функции высшей нервной деятельности и развитие речи человека. Рука имеет самое большое представление в коре головного мозга и, следовательно, применение кинезиологических упражнений разного характера позволяет развивать у детей внимание, память, речь – показатели логического и творческого мышления. Запоминание происходит благодаря зрительно-эмоциональной памяти, осуществляющейся правым полушарием мозга, которое, оперируя образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и легко воспринимает пространственные отношения [40]. С функционированием правого полушария связывают также способность к рисованию, восприятию, формы и цвета, музыкальный слух, артистичность.

Выполнение упражнений, ритмических движений пальцами индуктивно приводят к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что в конечном итоге, стимулирует развитие речи. При выполнении упражнений пальчиковой гимнастики развиваются взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизируется их работа: в правом полушарии возникают различные образы предметов, явлений, а левом находят своё словесное выражение: чем крепче эта взаимосвязь, тем активнее мыслительные процессы, точнее внимание, мышление [9].

Упражнения пальчиковой гимнастики могут использоваться в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, при разучивании танцевальных элементов, в образных танцах, превращая учебный процесс в игровую форму, оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивая фантазию.

Музыкально-подвижные игры включают в себя многие применяемые на занятии упражнения, используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Используемая в подвижных играх музыка, воздействуя на эмоционально-личностную сферу, также выполняет функцию коррекции познавательных, психологических, коммуникативных нарушений.

Музыкальное сопровождение является фактором, стимулирующим воздействие на детей, обучающихся хореографии. Применение музыки в игре способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Сюжетно-ролевые игры становятся особенно эффективными в возрасте 4-5 лет, так как внимание становится более устойчивым, ребенок овладевает различными приемами мышления. Но в подростковом возрасте также результативны. Воображение позволяет представлять различные образы. Наряду с образным мышлением начинает интенсивно развиваться и образная память. Ребенок учится управлять ей, т. е. запоминать информацию по своему «произволу» – развивается произвольная память. При использовании сюжетно-ролевых игр на занятиях хореографии важно учить детей понимать правила игры, воспринимать и исполнять свою роль в коллективе сверстников. Образные музыкально-ритмические и танцевальные миниатюры позволяют развить у детей слуховое восприятие и произвольное внимание.

Игровые приемы создают и сохраняют интерес у детей, позволяют подготовить детей к восприятию различных хореографических направлений. Присутствие сюжета в занятии способствует развитию психических процессов (памяти, восприятия, логического мышления, воображения) и помогает выстраивать межпредметные связи. Наряду с образовательными и развивающими задачами немаловажное место отводится воспитательным задачам, что дает возможность формирования основ этики и нравственного поведения.

Игровой самомассаж, выполняемый в рамках занятия хореографии, является дополнительным фактором оздоровления детского организма.

Самомассаж снижает усталость, усиливает кровообращение, что улучшает работу питания мышц и способствует быстрому восстановлению работоспособности. Выполнение упражнений самомассажа в игровой форме может также быть средством снятия напряжения или повышения эмоционального настроения. Упражнения самомассажа способствуют формированию сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Под дыхательной гимнастикой в узком смысле подразумевают специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в равной степени связаны с общеразвивающими. При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо научить учащихся следить за ритмом дыхания, важно научить правильному, экономичному, целесообразному дыханию.

Упражнения дыхательной гимнастики позволяет снять возбуждение и усталость, повысить работоспособность, избежать стрессовых ситуаций. Анализ существующих средств и форм здоровьесберегающих технологий позволил выделить те из них, которые можно использовать в практике на занятиях хореографией: партерная гимнастика, игроритмика, подвижные музыкальные игры, танцевальная импровизация, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж [23, с. 78].

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, обучающихся хореографии, позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Партерная гимнастика включает в себя упражнения из йоги, что позволяет развить у ребенка гибкость и силу, тех важных, стержневых компонентов, без которых не обойтись в хореографии [26]. Партерную гимнастику используют как для укрепления у детей всего мышечного корсета, позвоночника, так и для голеностопного сустава. Чтобы занятия хореографии проходили эффективно, необходимо научить детей правильно дышать,

согласовывать дыхание с движением. Освоить правильное дыхание позволяет комплекс дыхательных упражнений, который дает нагрузку на многие группы мышц, участвующих в процессе дыхания, позволяет быстро восстанавливать дыхание после быстрого темпа занятия.

Выполняя упражнения самомассажа, основу закаливания и оздоровления, у ребенка формируется сознательное стремление к здоровью, развиваются навыки собственного оздоровления, а самое важное дети получают положительный эмоциональный всплеск.

Танцевально-двигательная (танцевальная) терапия.

В современной танцевальной терапии находят применение самые разнообразные танцевальные стили и балльные танцы не стали исключением. Танцевальная терапия, с использованием балльных танцев, может применяться в работе с людьми разных возрастных групп: от маленьких детей до людей пожилого возраста. Она используется для снятия эмоционального и психического напряжения.

Танцевальная терапия для детей заключается в том, чтобы ребенок мог выразить свои эмоции через танец, вытанцевать свое настроение, ощущения. На начальном этапе обучения детей балльным танцам используют общеразвивающие игровые танцы с учетом ближайших зон физического и двигательного развития. Основная цель занятий балльными танцами на данном этапе – это укрепление здоровья детей, их творческое развитие и социализация, а также дальнейшая заинтересованность ими в изучении и занятиях балльными танцами. Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности: разучивая парные и групповые танцы, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом. В старшем возрасте занятия балльными танцами помогают многим побороть душевные и физические травмы или недуги, углубиться во внутренний мир, познать себя и расставить приоритеты в жизни. Высвобождение чувств, чувство присоединения к группе, коллективу,

присутствие значимого другого – все это может оказывать терапевтическое воздействие.

Тело и психика крепко связаны, потому результат занятий виден сразу: расслабление зажимов, нарастающая уверенность, познание себя через изучение свойств своего тела, выработка собственного стиля. Танец – это один из самых простых и дозволенных способов «стать другим», выйти за пределы привычных проявлений.

По данным исследований, самба за счет чередования медленного и быстрого ритма снижает уровень реактивной и личностной тревожности, уменьшает уровень восприятия боли, а пасодобль с его целеустремленными, активными, четко очерченными движениями корпуса помогает преодолевать неуверенность в себе, страх перед экзаменами и выступлением, а также заикание.

В свою очередь венский вальс способствует улучшению вестибулярного аппарата, нормализует ритм сердца. Специалисты подсчитали, что даже полчаса занятия латиноамериканскими бальными танцами достаточно для сжигания 400 ккал. Примечательно, что акцент на соревновательность в спортивно- бальных танцах снижает психологическое «чувствование партнерами друг друга», переводя его в утилитарную и подчиненную внетанцевально-двигательной терапии задачам плоскость.

Таким образом, анализ теоретических исследований по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в системе дополнительного образования, позволил нам уточнить понятие «хореографическое образование» детей посредством здоровьесберегающих технологий. Хореографическое образование детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий – это процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физического развитие; функциональное состояние организма; физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности) при обучении их хореографии.

Выводы по первой главе.

1. Танцы в нашей стране с каждым годом приобретают все большую популярность, оказывают положительное влияние на развитие детей как духовно развитых личностей. Занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе.

2. Под здоровьесберегающими технологиями мы понимаем направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, не влияющих негативно на его здоровье, а также способствующих развитию культуры здоровья.

3. Анализ существующих средств и форм здоровьесберегающих технологий позволил выделить те из них, которые можно использовать на практике во время занятий хореографией: партерная гимнастика, игровая ритмика, музыкально- подвижные игры, танцевальная импровизация, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБУЧЕНИЮ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

2.1 Описание практического аспекта применения бальных танцев в здоровьесбережении и развитии коммуникативных навыков у подростков

Рассмотрев теоретический аспект применения танцевальной терапии в развитии коммуникации у детей среднего школьного возраста, можно убедиться в том, что данный вид арт-терапии является эффективным инструментом для решения проблем психического и социального характера не только у детей разной возрастной категории, но и у взрослого человека. Связано данное явление с тем фактом, что танец на протяжении всего существования человечества присутствовал в нашей жизни, принимая различные формы и выполняя множество функций. Самое главное, что может сделать танец – это дать нам физическую и, как следствие, эмоциональную разгрузку, а также позволит человеку самовыразиться. Когда мы говорим о психосоциальных проблемах детей среднего школьного возраста, метода решения лучше, чем арт-терапевтический просто не найти. Взяв за основу тот факт, что арт-терапия – это крайне обширная область искусства и существует множество вариантов ее реализации, таких как музыка, изо-, театро-, игротерапии, однако мы рассматриваем именно танцевальную терапию. Почему этот вид искусства? Ответ довольно простой.

Танцевальная терапия – это то, что совмещает в себе ритмику и музыку, помогая детям не только выплескивать напряжение, устранять психофизический барьер, но и развивать в себе новые таланты. Подвижность, динамичность и раскрытие потенциала – вот, что требуется и что интересно ребенку в подростковом возрасте. Помимо всего прочего, занятия чаще всего проводятся в группе сверстников, а это отличное подспорье для развития

коммуникативных навыков, в которых так нуждаются дети данной возрастной категории.

Сама же работа и подготовка к проведению танцевального занятия охватывает целый ряд проблем:

- с помощью групповых занятий балльными танцами необходимо развить у школьников навыки работы в команде, освоить социальные навыки, выработать необходимые эмоции, которые помогут в решении различных конфликтных ситуаций;

- использование танцевальной терапии способствует развитию коммуникативных навыков общения, укрепляет уверенность в себе.

Танцевальная терапия – это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека; преимущественно работа с коллективом, поэтому важным моментом в проведении практического занятия является формирование группы учеников, разработка комплекса упражнений и систематизация занятий. Вопрос о формировании групп нужно рассматривать с учетом поставленных целей. Следует принимать во внимание следующие вопросы.

1. Необходимо решить вопрос о том, в каком виде будет происходить работа, а также выбрать более эффективные условия для занятий – в индивидуальной, парной, групповой или с целым классом.

2. После этого возникает вопрос о том, как сгруппировать детей (в соответствии с проблемами поведения, дружбы или социальных навыков).

3. Затем необходимо решить, где будут проходить занятия, стоит ли их проводить в классной комнате или лучше иметь отдельное место для встреч. Здесь следует опираться на пространство и количество детей в группе.

4. Также необходимо определить наиболее подходящее время и длительность занятий.

Неотъемлемой частью работы педагога допобразования является форма регистрации и обратной связи от проведенных занятий. Ведение документации

необходимо для отчетности и оценки работы тренера по бальным танцам, динамического анализа психокоррекционного процесса, позволяющего принимать те или иные решения, связанные с дальнейшими занятиями. Рекомендуются следующие виды документации.

1. Журнал групповых занятий, который включает в себя следующую информацию:

- имена и фамилии участников группы;
- дата и время занятия, ведение счёта;
- цель сессии;
- тема занятия, задания и используемые упражнения во время работы с детьми;
- краткий анализ общей атмосферы в группе в начале и конце занятия, взаимодействие детей между собой, а также ощущения тренера по спортивно-бальным танцам;
- краткое описание о том, что происходит в группе, как ведет себя каждый отдельный участник;
- впечатление тренера по СБТ относительно участия в работе группы;
- результаты занятия и план дальнейшей работы.

2. Дневник наблюдений за детьми, отражающий вопросы, которые возникают у воспитанников во время занятий. Это документ, в котором фиксируются краткие сведения о ребенке и его семье, динамика развития личностных качеств и поведения, определяются психолого-педагогические задачи, стоящие перед педагогами и пути дальнейшей работы с ребенком с целью максимальной коррекции недостатков психофизического развития. В нем фиксируются результаты изменения в восприятии детей, их ощущения самих себя, а также по отношению к школьному окружению.

3. Листок наблюдений. Классные учителя могут вести запись об отдельных детях, которые особенно нуждаются в танцевальной терапии. Наблюдение классных учителей может служить основой для пересмотра тактики ведения занятий.

4. Также может оказаться полезным проведение интервью, обсуждения и консультации с преподавателями, детьми и родителями для получения обратной связи.

Проводя занятия танцевальной терапии, не стоит забывать, что использованные упражнения направлены на изучения чувств, мыслей детей, которые влияют на развития межличностных отношений и навыков коммуникаций, поэтому при разработке системы занятий и упражнений, необходимо руководствоваться следующими правилами танцевальной терапии.

1. Безоценочное восприятие работ всех участников: в танцевальной терапии не существует понятия правильного или неправильного и цель тренера по танцам – объяснить это. Дети нуждаются в чувстве безопасности, а также им нужно знать, что создавать образ – это передача собственного опыта, мыслей, чувств, и что они не будут оценены.

2. Дети как эксперты: упражнения создаются так, чтобы отправная точка являлась опытом каждого ребенка. То есть дети здесь являются экспертами в отношении самих себя.

3. Важен вклад каждого: каждый ребенок делает важный и уникальный вклад. Все работы нужно рассматривать с равным уважением, вне зависимости от профессионализма.

4. Важен принцип конфиденциальности, поскольку без него нет доверия. Это связано с тем, что упражнения, могут задействовать личный уровень, нужно охранять детские тайны.

5. Необходимо помнить, что условия для рассказа и обсуждения работы ребенка не должны быть директивными. Нельзя интерпретировать работу детей – это может делать только сам автор, по желанию, и детей нельзя заставлять раскрывать больше, чем они того желают.

Занятия танцами имеют ряд достаточно простых правил, соблюдение которых нужно выполнять, чтобы добиться дисциплины в группе и достичь положительного результата:

- внимательно слушать участников группы;

- не прерывать и не перебивать того, кто разговаривает;
- уважать мнение каждого участника группы;
- если нет желания принимать активное участие в занятии, то этого можно и не делать;
- каждый участник группы должен чувствовать себя комфортно;
- важен принцип конфиденциальности, если не было решено иначе.

Несмотря на то, что танцевальная терапия делает акцент на процессе создания образа, важным является и сам продукт творчества, который помогает ребенку почувствовать уверенность в себе, а также удовлетворение от проделанной работы.

Использование танца сегодня – это средство для выражений эмоций, снятие психологического стресса, а также улучшения эмоционального состояния и стимулирования творческой активности. Это позволяет человеку выражать весь спектр его чувств, мыслей и отношений. Если танец выполнен на сцене, чувства выражаются путем некоторой последовательности специально созданных движений.

Если же танец используется в целях терапии, чувства свободно трансформируются в импровизированные движения, а принадлежность танца к определенному стилю, который делает его театральным представлением, уже не так важно. Важно только содержание того, что передается посредством движений.

2.2 Экспериментальные занятия бальными танцами с подростками

Разработка занятий танцевальной терапии со школьниками для нашего исследования проводилась в несколько этапов:

- была рассмотрена и применена теоретическая основа для занятий танцетерапией с подростками;

- составлено и проведено анкетирование детей среднего школьного возраста, на которых будет опробована танцевальная терапия для развития коммуникативных навыков посредством танца;

- разработана и применена система занятий танцевальной терапии на основе методик, способствующих развитию общения у детей среднего школьного возраста;

- проведен анализ данных практических занятий.

Ознакомившись с теоретическими исследованиями в области танцевально-двигательной терапии как инструмента для обеспечения эмоционального благополучия, а также психолого-педагогического средства развития навыков общения у школьников, мы решили провести эмпирическое исследование и на практике доказать эффективность имеющихся методик. Исследование проводилось с сентября 2020 по май 2021 года. Оно было опробовано на школьниках 12-14 лет, ранее не занимавшихся в танцевальных кружках или секциях. Именно в этом возрасте так важно уметь обладать искусством слова, уметь слушать и слышать окружающих, в том числе и сверстников. Наши занятия помогут преодолеть коммуникативный барьер подросткам. Для начала со школьниками, учащимися в 69-й школе г. Пензы, мы провели диагностическое исследование для установления исходного уровня сформированности коммуникативных навыков.

С помощью методики М. Ю. Орлова «Потребности в общении» было проведено анкетирование детей в количестве 10 человек. Из них 6 девочек и 4 мальчика. Тест-опросник состоял из 33 утверждений, на которые нужно было ответить да или нет. Вопросы были направлены на выявление уровня потребности в общении.

По результатам опроса проводился подсчет баллов, результаты которых представлены в таблице 1 (приложение А).

Таблица 1 – Показатель «Потребности в общении»

Уровень потребности в общении	Процентный показатель	Количество детей
Ниже среднего	20%	2
Средний	50%	5
Высокий	30%	3

Чтобы развить коммуникативные данные детей, важно использовать несколько методик, чтобы оценить навыки общения подростков с разных сторон. Мы решили использовать методику «Изучения общительности как характеристики личности» и методику Г. А. Цукерман «Рукавички».

Методика М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Л. М. Орловой «Изучения общительности как характеристики личности» направлена на диагностику общительности, а также на изучение проблем, которые возникают у детей в общении со сверстниками, в особенности касающаяся среднего школьного возраста. Данная проблема не редко возникает у детей, переходящих из одной социальной среды в другую.

По мнению создателей данной методики, диагностика общительности основывается на методе наблюдения.

Изучение общительности велось по следующим признакам:

- потребность в общении;
- контактность;
- способность понимать другого человека;
- способность к сочувствию, сопереживанию;
- умение пользоваться средствами общения.

Результаты наблюдения по каждому показателю (1-20) фиксировалось крестиком в соответствии с развитостью того или иного качества у испытуемого. Высшая степень развитости качества отмечается баллом 7, низшая – баллом 1. Общая сумма баллов по всем двадцати показателям – это

характеристика общительности. Наивысшая сумма может быть 140, наименьшая – 20.

В результате анализа данных, их суммирования условно выделяются три уровня общительности:

- 1) высокий уровень (от 118 до 140 баллов);
- 2) средний уровень (от 108 до 117 баллов);
- 3) низкий уровень (от 0 до 107 баллов).

Позже при помощи суммирования и ранжирования определены уровни контактности ребенка, потребности в общении, эмпатии (сопереживание), способности понимать другого человека, умения пользоваться средствами общения.

Уровни контактности:

- 1) высокий (от 21 до 28 баллов) уровень;
- 2) средний (от 18 до 20 баллов) уровень;
- 3) низкий (от 0 до 17 баллов) уровень.

Уровни потребности в общении:

- 1) высокий (от 22 до 28 баллов) уровень;
- 2) средний (от 18 до 21 балла) уровень;
- 3) низкий (от 0 до 17 баллов) уровень.

Уровни эмпатии:

- 1) высокий (от 22 до 28 баллов) уровень;
- 2) средний (от 19 до 21 балла) уровень;
- 3) низкий (от 0 до 18 баллов) уровень.

Уровни владения элементарными средствами общения:

- 1) высокий (от 25 до 28 баллов) уровень;
- 2) средний (от 22 до 24 баллов) уровень;
- 3) низкий (от 0 до 21 баллов) уровень.

Уровни способности понимать другого человека:

- 1) высокий (28 баллов) уровень;
- 2) средний (от 26 до 27 баллов) уровень;

3) низкий (от 0 до 25 баллов) уровень.

По результатам проведенной методики была составлена таблица 2 (приложение Б).

Таблица 2 – Показатели методики «Изучения общительности как характеристики личности»

Степень	Показатель в %	Количество детей
Краткости (молчаливости)	30%	3
Потребность в общении	50%	5
Эмпатии (чувствительности)	80%	8
Понимании другого человека	50%	5
Владение элементарными средствами общения	60%	6
Контактность	80%	8

Еще одной эффективной методикой в вопросе выявления уровня владения коммуникативными навыками является метод Г. А. Цукерман «Рукавички».

Методика предназначена на выявление уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация). Суть тестирования заключается в том, что в ходе выполнения задания исследуется умение детей согласовывать свои действия, сотрудничать друг с другом, договариваться о порядке выполнения работы, проверяется умение прислушиваться к мнению компаньона, понимать, планировать и контролировать действия, четко выражать свои мысли, спокойно вести дискуссию.

Для проведения работы дети разбиваются на пары, которые получают листочек с нарисованным контуром рукавиц – левой и правой. Задание состоит в том, что обе рукавички нужно сделать полностью одинаковыми.

Для проведения из бумаги вырезают рукавички с различными не закрашенными узорами. Количество пар рукавичек соответствует числу пар участников. Детям, сидящим парами, дают каждому по одному изображению рукавички и просят украсить их одинаково, т. е. так, чтобы они составили пару. Дети могут сами придумать узор, но сначала им надо договориться между собой, какой узор они будут рисовать. Каждая пара учеников получает изображение рукавичек в виде силуэта (на правую и левую руку) и одинаковые наборы цветных карандашей.

Задачей педагога допобразования является наблюдение за ходом работы и создание заметок. Оценка будет происходить не только рисунков участников группы, но и самого процесса общения.

Критерии оценивания:

- продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках;
- умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.;
- взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;
- взаимопомощь по ходу рисования;
- эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Уровни обработки результатов задания приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровни обработки результатов методики Г. А. Цукерман
«Рукавички»

Уровни	Критерии оценивания
Высокий уровень	<p>Такая формирования оценка физические ставится виск детям, у ниже которых также рукавицы исследованиями украшены закрепить одинаково области или обучающихся очень также похожим которые узором, истинный при физического этом основе их обеспечение поведение спортивно было балльные спокойным, ресурсами организованным, работать общение этот происходило поднимает мирно, общительности без здесь повышения bounce голоса, формирование все выявить действия составлено были друг согласованы. В танец ходе жизни работы сочетающий дети психического контролировали анализ действия деталей напарника, вариантом проверяли обучающего точность счет выполнения времени задания.</p>
Средний уровень	<p>Рукавички похожи друг на друга частично, совпадают отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные различия.</p> <p>Существуют определенные ошибки и неточности в рисунке. Дети в процессе работы над изображением были недостаточно внимательны, общение происходило достаточно редко, а также наблюдается несогласованность в их действиях</p>

Продолжение таблицы 3 – Уровни обработки результатов методики
Г. А. Цукерман «Рукавички»

Низкий уровень	Результат работы абсолютно не отвечает требованиям педагога допобразования. Изображения отличны друг от друга: в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства. Дети не пытаются договориться, каждый настаивает на своем. Каждый ребенок делал так, как он хочет, настаивал на своем, все действия были не согласованы с партнёром. Как результат, получились совершенно разные изделия.
----------------	--

По результатам эксперимента, из 10 детей, которые во время проведения задания были поделены на 5 групп по 2 человека, низкий уровень организации показали 2 человека, в процентном соотношении – 20%, средний уровень 6 человек – 60%, высокий уровень показала лишь одна пара (20 %).

Исходя из анализа проведенных методик, которые включили в себя тест-опросник, наблюдение, творческое задание, мы можем делать вывод о том, что подростки нуждаются в занятиях танцевальной терапии для развития у них навыков общения.

Целью исследования было апробировать систему занятий танцевальной терапии для детей среднего школьного возраста, которые помогли бы им в налаживании навыков коммуникации. Поскольку танцевальная терапия весьма разнообразна в плане жанра, для занятий с детьми была выбрана танцевальная терапия посредством освоения «Самбы». Для начала был разработан план занятия:

План занятия

Тема: Обучение базовым движениям танца «Самба».

Задачи урока:

1) образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;

- развитие осмысленного исполнения движений;

- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся;

2) воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;

- формирование чувства ответственности;

- активизация творческих способностей;

- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом;

3) развивающие:

- развитие выносливости и постановки дыхания;

- психологическое раскрепощение учащихся.

Оборудование: музыкальный центр, зеркала.

План занятия:

Организационный момент – 3 мин.

Актуализация занятий – 2 мин.

Подготовительная часть занятия (разминка) – 10-15 мин.

Освоение и закрепление техники исполнения основных фигур: основной шаг, виск вправо и влево, самба ход на месте – 20 мин.

Рефлексия – 3 мин.

Подведение итогов занятия – 2 мин.

Формы работы: индивидуальная, групповая.

Конспект занятия танцевальной терапией со школьниками среднего звена.

Практическое занятие танцевальной терапией проходило с детьми 12-14 лет. Для занятий была использована техника танца «Самба» с целью укрепления физического здоровья детей, а также психологического

преобразования. По нашему опыту, самба – один из любимых танцев детей, который они легко усваивают.

Танец может быть альтернативой другим физическим нагрузкам. У него есть и свои преимущества: музыка служит внешним раздражителем для облегчения движений, приходится разучивать рисунок танца, благодаря чему вовлекается когнитивная сфера.

В ходе танцевальных движений необходимо постоянно контролировать равновесие. В конце концов, танец является прекрасным способом аэробных нагрузок, что улучшает функционирование кардиоваскулярной системы, а регулярные упражнения на гибкость и растяжку приносят пользу опорно-двигательному аппарату.

По данным исследований, самба за счет чередования медленного и быстрого ритма снижает уровень реактивной и личностной тревожности, уменьшает уровень восприятия боли. Этот танец бразильского происхождения пользовался большой популярностью в своем упрощенном варианте – две равномерные доли. Однако настоящие танцоры предпочитают его типичный ритм – неравномерный и прерывистый.

Самбу часто называют «южноамериканским вальсом», ритмы самбы очень популярны и легко видоизменяются, образуя новые танцы – ламбаду, макарену. Различные варианты самбы – от байона (Baion использование или таблица Bajeao) до Marcha танцуются на карнавале в Рио-де-Жанейро.

Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены «Samba Bounce» пружинящим движением. Истинный характер самбы – это веселье и флирт, заигрывание друг с другом, сопровождающееся неприличными движениями таза с различными интерпретациями. Если же этого нет, самба теряет очень многое.

Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным

инструментам. Первоначально он назывался tamborim, chocalho, reco-reco и cabasa.

Характеристики самбы:

Движение: ритмичное, быстрое, подвижное.

Музыкальный размер: 2/4 или 4/4.

Тактов в минуту: 50-52

Акцент: на 1 и 2 (1 сильнее) удар.

Подъем и снижение: пружинящее (bounce) движение самбы.

Помимо этого, самба характерна разнообразием танцевальных движений и фигур, упражнения легки и изящны, в тоже время задействованы все группы мышц, а музыкальное сопровождение поднимает настроение, что положительно сказывается на подрастающем организме.

Тема урока: Изучение базовых элементов самбы.

Занятие проходило по предыдущему плану урока.

1. Организационный момент.
2. Вход детей в зал парами. Построение в линии. Здравствуйте дети!

Поклон.

3. После я, будучи на данный момент педагогом по бальным танцам, спросила про настроение у детей, поинтересовалась их настроением на обучение – это делается для того, чтобы создать благоприятную дружелюбную атмосферу к началу занятия. Расставив детей по залу и проверив, что все в танцевальной форме и обуви, мы начали с разминки. В разминке участвуют самые обычные движения из школьной физкультуры, поскольку они просты и помогают разогреть мышцы перед основным занятием.

Сейчас мы выполним специальные подготовительные упражнения для разогрева наших мышц.

1. Наклоны головы (вперед-назад), наклоны головы (влево-вправо), наклоны головы (вперед-назад) при повороте (влево-вправо), наклоны головы (вперед-назад) при повороте (влево-вправо), повороты головы (влево-вправо) при наклоне назад.

2. Поднимание и опускание плеч, отведение и приведение плеч (вперед-назад) вращение плеч (вперед-назад), отведение рук из вертикального положения назад, отведение рук назад, вращение рук в плечевых суставах (вперед-назад).

3. Вращение корпуса, скручивание корпуса, сгибание корпуса вперед, поднимание вытянутых ног.

4. Вращение голеностопа, растяжка голеностопа (сгибание-разгибание), «покачивание» на стопах, спуск с пальцев на целую стопу.

Сегодня на занятиях мы будем работать над техникой исполнения основных фигур танца самба. Разнообразный ритмический рисунок шагов самбы требует отдельного рассмотрения. Счет в такте самбы 1и – 2 и. Таким образом, на один такт музыки может быть исполнено или два медленных, или два быстрых и один медленный, или четыре быстрых шага. При исполнении фигур танца, в которых используется самба баунс (пружинящее действие) принят числовой метод счета. В фигурах, где нет самба-ба-унса, ритм исполнения быстрых или медленных шагов обозначается «быстро» (Б) или «медленно» (М). Шаги самбы, исполняемые на счет 1 а 2, предполагает деление двух ударов такта на 3/4 удара (1), 1/4 (а) удара и целый удар (2).

Характерная особенность самбы – пружинистое движение или самба-баунс (вертикальный подъем и снижение) выполняется за счет сгибания и выпрямления колена и лодыжки опорной ноги. Выпрямление колен должно быть неполным и выполняться без напряжения. Каждые подъем и снижение занимают 1/2 удара такта музыки, для удобства разучивания принят счет и. Начиная из положения с согнутыми коленями, ритм баунса будет: и 1, и 2 и т.д. При соединении ритма баунса с ритмом шагов получаем новый ритм: и 1 и а 2 и так далее.

Основа самбы – первая позиция ног, является исходным положением почти для всех танцевальных фигур.

Шаги вперед исполняются с подушечки стопы на всю ступню. Иногда шаг начинается и с каблука, тогда это отдельно оговаривается в описании

фигуры. Шаги назад исполняются с носка на подушечку и затем на всю стопу. Шаги в сторону делают также с подушечки на всю стопу. В продолжение всего танца колени слегка расслаблены.

При шаге вперед корпус слегка отклоняется назад, а при шаге назад – слегка наклоняется вперед, при этом голова является как бы основанием маятника.

Подготовительная (практическая) часть занятия.

Повторение изученных движений и музыкальной грамоты.

Давайте повторим основной музыкальный ритм спортивного танца самба и прохлопаем их в ладоши, без музыки и под музыку.

Теперь повторим основные фигуры танца самба (основной ход вперед и назад, виск вправо и влево, самбаход на месте).

Освоение и закрепление техники исполнения основных фигур: основной шаг вперед и назад.

Техника шагов.

Шаг вперед:

Исходное положение – ноги в 1-ой позиции, руки перед грудью. Начинаем движение со счета «И» – на данный счет поднимаемся на полупальцы, выносим правую ногу вперед и выпрямляем колени; на счет «Раз» шагаем вперед с носка, переносим вес на правую ногу, ставим пятку на пол и сгибаем колено – правая нога опорная, левая рабочая нога выпрямляется и натягивается в «самба-линию»; затем на счет «И» собираем ноги в шестую позицию, поднимаемся на полупальцы и выпрямляем колени; на счет «Два» ставим пятки на пол и сгибаем колени.

Шаг назад:

Исходное положение – ноги в 1-ой позиции, руки перед грудью. Начинаем движение со счета «И» – на данный счет поднимаемся на полупальцы, выносим левую ногу назад и выпрямляем колени; на счет «Раз» шагаем назад с носка, переносим вес на левую ногу, ставим пятку на пол и сгибаем колено – левая нога опорная, правая рабочая нога выпрямляется и

натягивается в «самба-линию»; затем на счет «И» собираем ноги в первую позицию, поднимаемся на полупальцы и выпрямляем колени; на счет «Два» ставим пятки на пол и сгибаем колени.

1. Виск вправо и влево.

Техника шагов:

Шаг вправо:

Исходное положение – ноги в позиции «Кросс», руки перед грудью. Начинаем движение со счета «И» – на данный счет поднимаемся на полупальцы, выносим правую ногу в сторону и выпрямляем колени; на счет «Раз» шагаем вправо с носка, переносим вес на правую ногу, ставим пятку на пол и сгибаем колено – правая нога опорная, левая рабочая нога выпрямляется и натягивается в «самба-линию»; затем на счет «И» левую ногу ставим сзади правой, поднимаемся на полупальцы и выпрямляем колени; на счет «Два» ставим правую пятку на пол, левая остается на полупальце и сгибаем колени, колено «уходит» в колено в позицию «Кросс».

Шаг влево:

Исходное положение – ноги в позиции «Кросс», руки перед грудью. Начинаем движение со счета «И» – на данный счет поднимаемся на полупальцы, выносим левую ногу в сторону и выпрямляем колени; на счет «Раз» шагаем влево с носка, переносим вес на левую ногу, ставим пятку на пол и сгибаем колено – левая нога опорная, правая рабочая нога выпрямляется и натягивается в «самба-линию»; затем на счет «И» правую ногу ставим сзади левой, поднимаемся на полупальцы и выпрямляем колени; на счет «Два» ставим левую пятку на пол, правая остается на полупальце и сгибаем колени, колено «уходит» в колено в позицию «Кросс».

2. Самба ход на месте.

Техника шагов:

Исходное положение – ноги в первой позиции, руки перед грудью. Начинаем движение со счета «Раз» – сгибаем колени; на счет «И» поднимаемся на полупальцы, выносим левую ногу назад и выпрямляем колени; на счет

«Два» переносим вес на правую ногу, ставим пятку на пол и сгибаем колено – правая нога опорная, левая рабочая нога выпрямляется и натягивается в «самба-линию»; затем на счет «И» собираем ноги в шестую позицию, поднимаемся на полупальцы и выпрямляем колени. Повторяем сначала, но выносим назад уже правую ногу.

Рефлексия

Поиграем в музыкальную игру «Отгадай мелодию»

Включаем музыку различных танцев, и нужно угадать какому танцу она соответствует.

Подведение итогов занятия. Сегодня мы поработали над техникой исполнения основных танцевальных фигур в танце самба.

Задания на дом:

- отработать под счет фигуры «основной шаг вперед и назад», «виск вправо и влево», «вольта по кругу», «самба ход на месте»;
- закрепить порядок и правила выполнения движений.

Поклон, выход из танцевального зала.

Результатом практического задания являлось выполнение всех заданных элементов. Дети шли на контакт, была дружелюбная атмосфера, в конце занятия они возвращались в группу с хорошим настроением, что не может не свидетельствовать о том, что занятия аэробикой нравятся в группе.

Заданием для последующей проработки является продолжение занятий в данной группе с целью выявления эффективности танцевальной терапии на физическое и психологическое состояние здоровья у детей.

Помимо составления и проведения занятий с группой детей среднего школьного возраста необходимо было составить Сценарий культурно-просветительного мероприятия и подготовить материалы для работы с родителями.

2.3 Анализ результатов экспериментальных занятий танцами с подростками

Реализация программы по формированию коммуникативных навыков у детей среднего школьного возраста посредством танцевальной терапии проводилась с 1 сентября 2020 по май 2021 года в клубе «Грация» города Пензы. Перед проведением практических занятий было проведено диагностирование, которое включило в себя: тест-опросник, наблюдение и творческое задание. Исследование показало, что подростки имеют низкие показатели по уровню общительности и сплоченности, а значит, нуждаются в танцах, способствующих развитию навыков общения у детей.

На протяжении учебного года с подростками проводились занятия танцевальной терапией, после чего было принято решение о повторном диагностировании детей по методикам, использованных в начале учебного года с целью выяснить, помогла ли танцевальная терапия улучшить коммуникативные навыки детям.

Десяти подросткам было предложено пройти тест-опросник – методику М. Ю. Орлова «Потребность в общении», на которую нужно было ответить да или нет (в приложении А). Вопросы были направлены на выявление уровня потребности в общении.

Таблица 4 – Показатель «Потребности в общении»

Уровень потребности в общении	Процентный показатель	Количество детей
Ниже среднего	20%	2
Средний	50%	5
Высокий	30%	3

Повторив использование методики во второй раз, показатели существенно изменились. Была прослежена положительная тенденция в

изменении данных. По сравнению с прошлым разом, удалось снизить уровень потребности в общении. Теперь ни у кого из детей нет высокого показателя в общении. Из 10 подростков у 8 человек – средний уровень потребности в общении, а у 2 – низкий уровень потребности в общении.

Методика М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Л. М. Орловой «Изучения общительности как характеристики личности», направленная также на диагностику общительности сначала наблюдались трудности у детей среднего школьного возраста. Многие подростки были слишком чувствительными и тяжело находили контакт с окружающими. При повторном наблюдении, мы увидели, что дети стали более открытыми, готовыми к общению, чувство молчаливости сошло на нет. Теперь дети легко идут на контакт друг с другом, большинство владеет элементарными навыками общения. Это видно из таблицы 5.

Таблица 5 – Показатели методики «Изучения общительности как характеристики личности»

Степень	Показатель в %	Количество детей
Краткости (молчаливости)	-	-
Потребность в общении	30%	3
Эмпатии (чувствительности)	40%	4
Понимании другого человека	70%	7
Владение элементарными средствами общения	80%	8
Контактность	80%	8

Последняя использованная нами методика Г. А. Цукерман «Рукавички». Задание заключалось в том, чтобы дети показали командную слаженную работу, проявили свои коммуникативные навыки и умения. Для проведения творческого задания подростки разделились на пары, которые получили листок

с нарисованным контуром рукавиц (левой и правой). Задание состояло в том, что обе рукавички были сделаны полностью одинаковыми. Для этого нужно придумать узор, какими цветами будет раскрашиваться каждая деталь. Каждый может предложить свой вариант рукавички. Критерии оценивания указаны в параграфе 2. 2 Таблица 3 – Уровни обработки результатов методики Г. А. Цукерман «Рукавички».

При повторном проведении задания результаты улучшились. В этот раз высокий уровень показали 4 пары из 5. Лишь у одной пары был выявлен средний уровень организации. А это значит, что благодаря этой методике дети научились работать сообща, понимать друг друга.

Помимо выявления изменений развития коммуникативных навыков, важно было узнать, нравятся ли занятия танцевальной терапии детям, согласны ли они проводить свой досуг таким образом. Для анализа этих данных были разработаны тесты. Первый опросник предназначался для родителей и носил вопросы о поведении ребенка после занятий самбы, а второй – для детей, и они его заполняли в конце учебного года. Вопросы были составлены таким образом, чтобы можно было понять, как ребенок относится к подобным занятиям и хочет ли в дальнейшем их продолжать. Обобщив полученные данные, мы получили следующие результаты.

Ответы родителей на лист наблюдений занятий по танцевальной терапии.

1. Являются ли занятия танцетерапии положительным опытом для ребенка? (90 % родителей ответили «да», 10 % – «нет»).

2. Есть ли видимые изменения в уверенности подростка после занятий танцетерапии? (85 % родителей ответили «да», 15 – «нет»).

3. Заметили ли вы изменение роли/статуса ребенка в классе после занятий танцетерапии (70 % родителей ответили «да», 30 % – «нет»).

4. Изменилось ли общение ребенка со сверстниками? (60 % родителей отметили «да», 40 % – без изменений).

Ответы детей о впечатлениях от занятий танцевальной терапии.

1. Понравились ли тебе занятия танцевальной терапии? (95 % детей ответили «да», 5 % – «нет»).

2. Занимался ли ты до этого танцами? (100 % ответили «нет»)

3. Посещаешь ли ты еще какие-либо кружки, секции? (50 % детей ответили «да», 50 % – «нет»).

4. Хотел бы ты продолжить занятия танцевальной терапии и изучить другие танцы? (90 % детей ответили «да», 10 % – «нет»).

Таким образом, проанализировав результаты исследования, можно сделать вывод о том, что занятия танцевальной терапии способствуют положительно динамике развития коммуникативных навыков у детей среднего школьного возраста и также важно, что данный род деятельности (танец «Самба») нравится подросткам.

Регулярные занятия в течение учебного года помогли детям адаптироваться к школьной среде, наладить отношения со сверстниками и побороть многие страхи и комплексы, в том числе и коммуникативный барьер.

Исходя из проделанной работы, мы можем говорить о том, что танцевальная терапия является эффективным средством в работе с подростками по развитию коммуникативных навыков и требует дальнейшего изучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Состояние здоровья детей на сегодняшний день волнует многих специалистов, в том числе и педагогов дополнительного образования. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые. Одной из приоритетных задач тренера-преподавателя является сохранение и укрепление их здоровья.

Концепция развития дополнительного образования детей направлена на воплощение в жизнь миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту, превращение дополнительного образования в подлинный системный интегратор открытого вариативного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства.

В настоящее время тренер по спортивно-бальным танцам является, в том числе и педагогом дополнительного образования, поскольку сегодня перед ним стоит задача – не только научить детей азам танцевального искусства, но и привить любовь к танцам, воспитать вкус к эстетике. Помимо этого, занятия по бальным танцам учат выглядеть аккуратно, быть общительным и раскрепощенным, а также развивают критическое мышление.

Сегодня особо остро стоит проблема – система профессионального образования не всегда готовит специалиста (тренера) как педагога, обладающего соответствующими знаниями по здоровьесбережению, а также методами и приёмами внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс обучения бальным танцам.

Несмотря на то, что в пензенских школах есть много секций, среди которых наибольшую популярность имеет кружок по спортивно-бальным танцам, не все хореографы (педагоги допобразования, тренеры) имеют специальное образование. Как правило, танцевальные кружки ведут люди, посвятившие бальным танцам многие годы своей жизни, участвовавшие в

различных соревнованиях по танцам. Реже – выпускники ПГУ, имеющие педагогическое образование.

Все же родители доверяют педагогам по танцам своих детей и с удовольствием отдают в танцевальные кружки, причем чаще всего школьники сами проявляют желание заниматься бальными танцами и хотят в дальнейшем принимать участие в турнирах и соревнованиях.

Цель первой главы данного исследования – анализ системы обучения подростков возрасте от 12 до 14 лет хореографии, а также основных понятий исследования, таких как: «здоровье», «здоровьесберегающие образовательные технологии», «здоровьесберегающее образовательное пространство», здоровьесберегающая среда», «здоровьесберегающие технологии» и «хореографическое образование детей посредством здоровьесберегающих технологий»; выявление основных направлений и особенностей обучения танцам детей 12-14 лет в системе дополнительного образования. В процессе исследования были уточнены некоторые понятия, важные для нашего исследования. Под «здоровьесберегающими технологиями ДО» понимаем направления деятельности учреждения образования по созданию условий обучения детей, положительно влияющих на здоровье и способствующих развитию культуры здоровья. А под танцевальным образованием детей 12-14 лет посредством здоровьесберегающих технологий – процесс, направленный на укрепление и развитие физического здоровья детей (физическое развитие; функциональное состояние организма; физическая работоспособность; эмоциональное благополучие и отсутствие тревожности). Бальные танцы способствовали самоопределению детей, развитию у них физических и эмоциональных качеств, а также воспитанию позитивного отношения к ценностям здоровья. С помощью регулярной нагрузки на занятиях у детей повысилась выносливость, мышцы привыкли к нагрузкам.

Во второй главе был проведен и описан формирующий эксперимент: серия танцевально-терапевтических занятий с детьми среднего школьного возраста. По итогам занятий был проведен анализ.

Гипотеза нашего исследования, а именно, влияние здоровьесберегающих технологий на здоровье подростков будет более эффективным, если это будет происходить при обучении спортивно-бальным танцам, и тренер (педагог допобразования) будет обладать эффективными педагогическими приемами реализации здоровьесберегающих технологий, подтвердилась. Это демонстрируют данные повторной диагностики, анкетирования, беседы с детьми и их родителями по итогам занятий.

Детям, как личностям с маленьким жизненным опытом, необходима помощь в раскрытии своего потенциала и сил, что не может не сказаться в дальнейшем на их становлении в обществе. Занятия танцевальной терапией помогают подросткам раскрыть свой потенциал, а также развить коммуникативные качества, что в свою очередь говорит о слаженной работе в команде. Кроме этого, подобные занятия поспособствовали повышению уровня здоровья, дети после занятий уходили в хорошем настроении.

Таким образом, гипотеза была доказана на практических занятиях танцевальной терапией с детьми среднего школьного возраста. В ходе научно-исследовательской были разработаны системы упражнений, проведено анкетирование.

Исходя из всего выше сказанного, мы можем сделать вывод о том, что танцевальная терапия является эффективным средством для психолого-педагогической помощи детям среднего школьного возраста. Данное направление нужно продолжать изучать, осваивать новые возможности применения арт-терапии в педагогике и психологии.

С помощью регулярной нагрузки на занятиях у детей повысилась выносливость, мышцы привыкли к нагрузкам. Проведение экспериментов и творческих заданий помогли раскрепостить детей, общаться с помощью танцевальных жестов и движений, преодолеть психологический барьер, а также двигаться в паре синхронно. Кроме того, тренировки улучшили память и внимание подростков, привили любовь к танцевальному искусству.

Выдвинутая нами гипотеза доказана, поскольку здоровьесберегающие технологии оказали эффективное воздействие на подростков путем регулярных тренировок в клубе «Грация», а также все это осуществлялось под присмотром педагога допобразования, обладающего эффективными педагогическими приемами, методами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. : ФИС, 1978. 223 с.
2. Березина В. А. Дополнительное образование детей в современных условиях / А. В. Березина // Нормативные документы образовательного учреждения, 2006. № 3. С. 17-19.
3. Боттомер П. Учимся танцевать: метод.пособ. / П. Баттомер. М. : Эскмо – Пресс, 2011. 124 с.
4. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца / Р. Блок. М. : Интер, 2012. 223 с.
5. Вашкевич Н. Н. История хореографии. М. : Книга по требованию, 2012. 307 с.
6. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. 20 с.
7. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2016. 224 с.
8. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02/ НУФВСУ. К., 2001. 21с.
9. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы. – М. : ВАКО, 2004. 152 с.
10. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учеб. пособие / В. А. Деркунская. М. : Педагогическое общество России, 2005. 320 с.
11. Еремина-Соленикова Е. В. Старинные бальные танцы. Новое время/ СПб : Планета музыки, Лань, 2010. 256 с.
12. Закон об образовании РФ. М. : МП, Новая школа, 1992. 552с.
13. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. М. : Лань, Планета музыки, 2015. 128 с.

14. Исаева А. Концепция развития дополнительного образования детей. Калининградская область. 17 с.
15. Казначеев В. П. Очерки теории и практики экологии человека / В. П. Казначеев. М., 1983. 232 с.
16. Калачев Г. А. Интегративные свойства здоровьесберегающей педагогической системы общеобразовательной школы. // Выпуск 1. Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2007. 220 с.
17. Кваснюк Л. Я. Исследование творческой стратегии поведения тренеров по спорту: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л. Я. Кваснюк. СПб., 2007. 17 с.
18. Куликова Л. М. Профессионально-ориентированная практика 51 бакалавров направления подготовки «Физическая культура» в ДЮСШ: программа практики / Л. М. Куликова. Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2011. 48 с.
19. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность / А. Я. Корх. М. : Терапорт, 2010. 120 с.
20. Краснов С. В. Спортивные танцы. М., 1999. 114 с.
21. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. М., 2001. 111 с.
22. Лерд У. Техника латиноамериканских танцев. Ч. I. : метод. пособ. / У. Лерд. М. : Артист, 2013. 180 с.
23. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. 176 с.
24. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998. 272 с.
25. Мавзютова И. П. Здоровьесберегающее образовательное пространство медицинского колледжа как условие подготовки конкурентоспособных специалистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Мавзютова Ирина Павловна. Казань, 2003. 20 с.

26. Минникаева Н. В. Игровая деятельность в двигательном режиме дня старших дошкольников как средство формирования физической культуры – личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Минникаева Н. В. Омск, 2009. 23 с.
27. Неминуций Г. П. Бальные танцы. История и перспективы развития Ростов-на-Дону, 2001. 400 с.
28. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. М. : ГИТИС, 2011. 472 с.
29. Николаев А. Н. Креативность и когнитивная обусловленность творчества в деятельности тренера / А. Н. Николаев // Психологические основы учебно-воспитательной работы. СПб. : БПА, 2008. С. 10-14.
30. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. М.: Изд-во: ИТИ Технологии, 1992. 2314 с.
31. Попов В. Пластика тела «Физкультура и спорт» / В. Попов, Ф. Суслов., Е. Ливадо. М., 1997. 194 с.
32. Пыльнов Е. К. Разработка комплексов упражнений для воспитания основных физических качеств и способностей в микроциклах специального подготовительного этапа годичного цикла подготовки танцоров 12–14 лет // Спортивные танцы: Бюллетень. 1999. № 5. С. 42-53.
33. Рассел Д. Бальные танцы. М.: Книга по требованию, 2012. 62 с.
34. Регаццион Г. Латиноамериканские танцы / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело. М. : БММ АО, 2011. 92 с.
35. Регуш Л., Орловой А. Педагогическая психология под редакцией. М. : издательство «Питер», 2008. 414 с.
36. Рылова Н. Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях. Автореферат кандидатской дис. Кемерово, КГУ, 2007. 121 с.
37. Сериков В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии: Монография / В. В. Сериков. Волгоград : Перемена, 1994. 148 с.

38. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. М. : АРКТИ, 2003. 272 с.
39. Соловьева Н. И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации. //ЭКО. 2004. № 17. 450 с.
40. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике. М. : Олимпийская литература, 2009. 136 с.
41. Теплов Б. М. Проблема индивидуальных различий. М. : АПН РСФСР, 1961. 535 с.
42. Шевченко Е. П. Методика преподавания бального танца. Учебно-методическое пособие. Саратов, 2016. 53 с.
43. Шульгина А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней. М., ГИТИС, 2012. 304 с.
44. Юрьева М. Н. Профессионально-творческое становление личности студента-хореографа в вузах культуры и искусств: методология, теория, практика. Тамбов : ООО «Центрпресс», 2010. 424 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика М.Ю. Орлова «Потребность в общении»

Инструкция: Сейчас вам прочтут ряд утверждений. Если вы с ними согласны, то рядом с номером положения напишите на своем листочке «да», если не согласны, напишите «нет».

Текст опросника (перечень утверждений)

1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различные рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится выказывать кому-либо свое расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе своего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.
7. Чтобы быть удовлетворенным собой, я должен кому-то в чем-то помочь.
8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по работе.
9. Мои друзья мне основательно надоели.
10. Когда я делаю плохую работу, присутствие людей меня раздражает.
11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, не повредит моим друзьям и знакомым.

12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близком человеке.

13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое состояние, что я могу заболеть.

14. Мне приятно помогать другим, если даже это доставит мне значительные хлопоты.

15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.

16. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.

17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.

18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда я нахожусь среди людей.

19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.

20. Мне жалко брошенных собак и кошек.

21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но более мне близких.

22. Я люблю бывать среди друзей.

23. Я долго переживаю ссоры с близкими.

24. У меня определенно больше близких людей, чем у многих других.

25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.

26. Я больше доверяю собственным интуиции и воображению в мнении о людях, чем суждению о них других людей.

27. Я придаю больше значения материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.

28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.

29. По отношению ко мне люди часто неблагодарны.

30. Я люблю рассказы о бескорыстной дружбе и любви.

31. Ради друга я могу пожертвовать всем.

32. В детстве я входил в одну «тесную» компанию.

33. Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о дружбе.

Обработка результатов Ключ к опроснику. Ответ по каждому пункту оценивается в 1 балл. Баллы проставляются только при ответе «да» по следующим пунктам: 1, 2, 7, 8, 11–14, 17–24, 26, 28, 30–33; только при ответе «нет» по пунктам 3–6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29. Определяется сумма баллов, полученных при ответах «да» и «нет».

Вывод: Чем больше сумма, тем больше потребность в общении.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Л.М. Орловой

«Методика изучения общительности как характеристики личности»

Трудности общения ребенка со сверстниками, взрослыми нередко становятся причиной задержки его личностного развития, низкого статуса в классном коллективе, дезадаптации и тревожности. Именно в подростковом возрасте важно преодолеть коммуникативный барьер, поэтому нами и была опробована «Методика изучения общительности как характеристики личности».

Диагностика общительности в большинстве методик основана на самооценке, что вряд ли является адекватным возрастным особенностям ребенка. Здесь более подходит метод наблюдения, который может охватить большой диапазон характеристик, оценивание которых не под силу младшим школьникам. При этом полезно наблюдения в обобщенном виде представить некоторые графической формы.

Процедура наблюдения. Изучение общительности предполагается вести по следующим признакам:

- I. Потребность в общении.
- II. Контактность.
- III. Способность понимать другого человека.
- IV. Способность к сочувствию, сопереживанию.
- V. Умение пользоваться средствами общения.

В процессе наблюдения требуется подбирать ситуации, соответствующие показателям, указанным в схеме наблюдения. Ситуации также полезно специально организовывать. Наблюдения можно дополнять сведениями, полученными из уточняющих бесед со школьниками.

Промежуточные результаты наблюдения необходимо тщательно фиксировать, что позволит в итоге получить достоверные результаты.

Обобщенные результаты наблюдения по каждому показателю (1-20) надо фиксировать крестиком в соответствии со степенью развитости того или иного качества у испытуемого. Высшая степень развитости качества отмечается баллом 7, низшая – баллом 1.

№ п/п	Показатели	Баллы							Показатели
		7	6	5	4	3	2	1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Имеет много друзей								Непопулярен
2	Отсутствуют недоброжелатели, недруги								Многие его недолюбливают
3	Любит быть на людях, ищет новых друзей								Замкнут, общается с узким кругом друзей
4	Не боится выступать перед людьми в новой обстановке								Робкий, застенчивый
5	Открытый								Скрытный
6	Отзывчивый								Черствый
7	Ориентируется преимущественно на собственное мнение								Озабочен мнением окружающих о себе
8	Дает свои вещи сверстникам, дарит								Никогда ничего не дает сверстникам
9	Радуется хорошей отметке сверстника, переживает за плохие								Равнодушен к отметкам сверстника
10	Выполняет работу за других (опоздавших, больных...)								Никогда не делает работу за других
11	Часто говорит «спасибо»								Никогда не благодарит за услугу
12	Делится с другими своими переживаниями								Никогда не делится своими переживаниями
13	Умеет по лицу узнать плохое настроение								Не умеет распознавать плохое настроение
14	Всегда внимательно слушает товарищей, не перебивает								Всегда перебивает рассказы товарищей, не слушает собеседника
15	Хорошо определяет по лицу состояние безразличия								Не может определить по лицу состояние безразличия
16	Хорошо различает позы враждебности								Не способен определить позу враждебности
17	Понимает позу превосходства								Не способен понимать позу превосходства
18	Свободно общается со взрослыми								Стесняется общаться со взрослыми
19	Уходя, всегда прощается								Никогда не прощается
20	Хорошо владеет собой, может сдерживать проявления чувств								Несдержан, не способен владеть своими чувствами

Рисунок Б.1 – Бланки для заполнения

Обработка результатов

Вычислить общую сумму баллов по всем двадцати показателям. Эта сумма будет характеристикой общительности как черты личности испытуемого. Наивысшая сумма может быть 140, наименьшая 20.

Сумма баллов по показателям 1, 2, 4, 18 покажет степень контактности ребенка.

Сумма баллов по показателям 3, 5, 7, 12 характеризует степень выраженности потребности в общении, по показателям 6, 8, 9, 10 – эмпатии, по показателям 13, 15, 16, 17 – понимание другого человека, а показатели 11, 14, 19, 20 – степень владения элементарными средствами общения.

По каждому из показателей 1-5 сумма баллов может колебаться от 4 до 28.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Сертификат участника в VIII Всероссийской научно-практической конференции «Философия образования в отечественной культурно-исторической традиции: история и современность»

