

Окопная Олеся Павловна, Окопная Инна Павловна

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТВОРЧЕСКОГО ПРЕПОДАВАНИЯ
РИТМИКИ В ШКОЛЕ**

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2011/3/51.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2011. № 3 (46). С. 156-159. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2011/3/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

Научиться правильному использованию доски - это значит тоже научиться управлять вниманием и контролировать время. Доска должна быть чистой, на ней не должно быть лишней информации применительно к конкретному этапу урока. Материал, подготовленный на доске заранее, отвлекает внимание. Он должен появляться своевременно - именно в тот момент занятия, когда объясняется или тренируется соответствующий материал. После его использования следует незамедлительно удалить его, иначе он будет отвлекать внимание слушателей от текущего вида работы. Расположение материала на доске должно быть упорядоченным и удобочитаемым. Использовать доску для массивного введения новых слов, фраз или громоздкой модели нежелательно. В этих случаях более эффективным будет раздаточный материал.

Начинающему преподавателю трудно справиться с такими задачами, как выраженное реагирование на нестандартные ситуации, создание естественной атмосферы общения на занятии. Если слушатель проявляет личную инициативу, нужна быстрая реакция преподавателя, реактивность, нужно услышать и отреагировать. Важно не допускать повисания идей или комментариев в воздухе. «Коммуникативно-ориентированный преподаватель показывает свое восхищение, когда студенты успешно высказываются, высказывает свое мнение по поводу предложений, внесенных студентами» [3]. В конечном итоге, это средство повышения мотивации и успешного овладения иностранным языком, так как атмосфера эмоционального благополучия во многом определяет эффективность усвоения знаний, «которые, в свою очередь, становятся фундаментом для формирования компетенций» [4]. Взрослые люди не могут заниматься в условиях недоброжелательности, критики, осуждения. Это блокирует достижение той цели, которую ставит преподаватель, а недовольство таким стилем преподавания ведет к снижению интереса к изучению языка. Наоборот, эффективность обучения растет, если преподаватель строит взаимоотношения открыто, формируя коллектив единомышленников, которых объединяет общая цель, ответственность за каждого и за всех, если он незамедлительно отмечает положительные результаты, хвалит при любом прогрессе, радуется успеху каждого, вносит энергию в класс. Поэтому так важны общая позитивность настроения преподавателя, уверенность в успехе каждого; позитивная эмоциональность восприятия происходящего на занятии, но, в то же время, его адекватная оценка. Улыбка, юмор, постоянный контакт глаз, ярко выраженная поддержка, комфортный познавательный климат являются постоянными атрибутами современного учебного процесса.

Очевидно, что это лишь малая часть вопросов, связанных с технологической компетентностью преподавателя иностранного языка. Но их определение и анализ дает важную информацию практического характера и позволяет повысить методическую грамотность педагога, находящегося в начале своей профессиональной карьеры.

Список литературы

1. **Колкер Я. М.** Практическая методика обучения иностранному языку / Я. М. Колкер, Е. С. Устинова, Т. М. Еналиева. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. **Митина А. М.** Дополнительное образование взрослых за рубежом: концептуальное становление и развитие. М.: Наука, 2004.
3. **Общеввропейские компетенции владения иностранным языком: изучение, обучение, оценка** / Департамент по языковой политике. Страсбург, 2005.
4. **Соловова Е. Н.** Методика обучения иностранным языкам. М.: Астрель, 2010.

УДК 373.3

*Олеся Павловна Окопная
Ростовский государственный медицинский университет (РостГМУ)*

*Инна Павловна Окопная
Средняя школа № 5 г. Сальска Ростовской области*

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТВОРЧЕСКОГО ПРЕПОДАВАНИЯ РИТМИКИ В ШКОЛЕ[©]

Исследования особенностей творческого преподавания ритмики у младших школьников в соответствии с новыми достижениями в области фитнеса и танца представляют несомненный интерес.

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия)¹ - беда современного человека: и взрослого, и ребенка. Большие нагрузки в школе приводят к хроническому стрессу, последствиями которого становятся повышение невротизации детей, дефицит сна и гиподинамия. Борьба с ними является необходимым условием сохранения здоровья и работоспособности, которую должен вести каждый человек постоянно.

[©] Окопная О. П., Окопная И. П., 2011

¹ Движение – жизнь. Гиподинамия – враг здоровья // Здоровья. 1987. № 1-2. С. 3.

Многие люди, занимаясь фитнесом и танцами, решают для себя проблему гиподинамии. Для приобщения россиян к новинкам фитнеса в Москве в СК Олимпийском в течение 14 лет проводится Международный фестиваль физкультуры и спорта - 5-тидневный мастер-класс, собирающий людей со всей России и стран СНГ, где инструкторы со всех континентов делятся отдельными новейшими веяниями фитнес-индустрии. Устроителями фестиваля можно считать четырехкратного чемпиона мира, президента Международного фестиваля физкультуры и спорта Алексея Немова и Вячеслава Фетисова. По примеру взрослого Международного фестиваля в Москве проводился и детский 2-х часовой марафон, где принимали участие дети из школ Москвы, Челябинска, Огнинска и других городов.

У фитнеса и танцев много родственного с ритмикой¹ и ритмической гимнастикой. Взаимосвязь ритмики, фитнеса и танца прослеживается в гармонизации психических процессов. Как и фитнес, ритмика ставит задачу научить детей вести здоровый образ жизни. А здоровый образ жизни - это успех, достижения и стремление к лучшему. Учитель танцев прививает детям чувство темпа и чувство ритма², это ставит себе одной из задач и учитель ритмики. В этом смысле будет полезным ввести в уроки ритмики элементы фитнеса, танца и это очень важно, ново и современно.

Обучение ритмике стало необходимым в воспитании современных детей, как здоровых, так и детей, относящихся к группе риска - ЗПР. Внедрение урока ритмики с элементами танца и фитнеса в план общеобразовательных и секционных занятий является одной из важных задач современного образования.

При проведении ритмики у детей ЗПР педагог учитывает индивидуальные особенности и степень тяжести диагноза у каждого ребенка. Занятие ритмикой должно быть построено учителем таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или подскоками, так как это может привести к чрезмерным психоэмоциональным и сердечнососудистым перегрузкам.

По определению эффективности творческого подхода в процессе преподавания ритмики в экспериментальной части принимали участие дети 10-12 лет, занимающиеся ритмикой (2 экспериментальные группы: 20 человек основной массовой школы (4 «Б») и 10 человек - дети ЗПР (6 «А»), занимающиеся ритмикой, и школьники, проходящие обучение по стандартной программе (20 человек (4 «А»), контрольная группа)). Учебные занятия проходили 1 раз в неделю по 45 минут. Продолжительность занятий, интенсивность и количество повторений двигательных действий определялись индивидуальными способностями занимающихся, а также по мере усвоения ими двигательных действий.

Педагогический эксперимент длился 1 год, и при этом основными методами являлись объяснения, показ и разучивание под музыку с опорой на лучшие достижения в ритмике, фитнесе и танцах и разучивание и демонстрация небольших, несложных танцевальных композиции (Слайд 1).

Слайд 1. Ритмическая композиция «Шоколадный»



Чтобы не потерять интерес к занятиям у занимающихся детей ЗПР, названия, исходные положения упражнений назывались не в строго заданной терминологии (на мышцы задней поверхности бедра, на мышцы ног и т.п.), а они ассоциировались с названиями разных животных, предметов и т.д. Многие упражнения использовали из методики доцента Одесского университета, кандидата педагогических наук Николая

¹ Фитнесс [Электронный ресурс]. URL: www.fitness-ferobics.ru

² Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. СПб.: Ленинградское издательство, 2009. 224 с.

Николаевича Ефименко¹. Следует отметить, что непривычные формы проведения наших занятий имели большой успех у детей и одобрены их родителями.

Обследование показателей физического состояния учащихся проводилось дважды - в начале учебного года и в конце, после проведения формирующей части эксперимента.

Перед проведением эксперимента для определения состояния здоровья испытуемых устанавливались антропометрические и контрольные данные учащихся.

Антропометрические данные

Параметр 1. Измерение роста (см).

Параметр 2. Измерение веса (кг). Вес измерялся (без обуви и в спортивной одежде) на медицинских весах с точностью до 0,5 кг.

Параметр 3. Окружность грудной клетки (см).

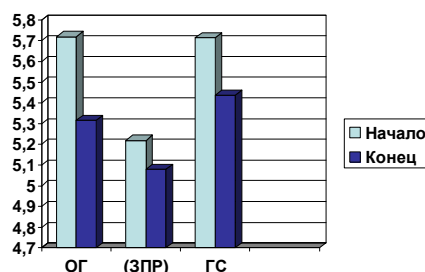
Параметр 4. Осанка (указывается тип нарушения или отсутствие такового).

Контрольные испытания

Параметр 5. Бег 30 метров (с) (Слайд 2).

Слайд 2

Изменение скоростных показателей в процессе педагогического эксперимента



Параметр 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

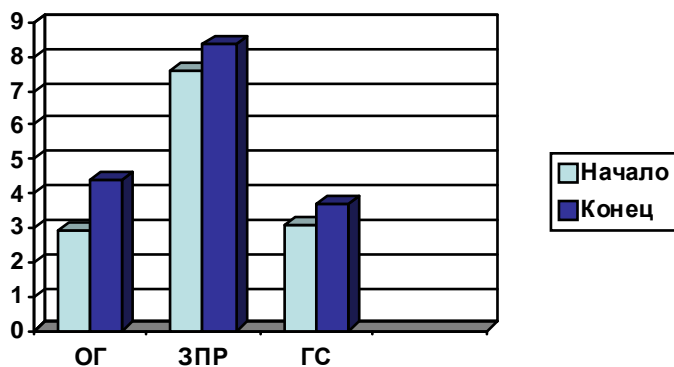
Параметр 7. Гибкость. Измеряется по наклону туловища вперед. Ученик, стоя на скамейке так, чтобы носки и пятки были вместе, наклоняется вперед, не сгибая колен (см, +, -).

Параметр 8. Равновесие. Ученик, стоя на одной ноге, держа руки на поясе и закрыв глаза, другую ногу прислоняет подошвой сбоку к колену (+, -).

Параметр 9. Приседания (количество приседаний, выполненных в течение 30 секунд).

Параметр 10. Подтягивание на перекладине (мальчики, юноши) (Слайд 3).

Слайд 3. Изменение показателя подтягивания на перекладине (мальчики)



Параметр 11. Поднимание туловища из положения лежа (девочки, девушки).

В процессе занятий ритмикой для детей применялся щадящий режим физических нагрузок. Такой подход исключал физическое перенапряжение и способствовал сохранению мотивации к занятиям ритмикой.

¹ Ефименко Н. Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. Таганрог, 2001. 149 с.; Он же. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: авторская программа. Таганрог, 2000. 68 с.

В процессе занятий ритмикой применялись разнообразные развивающие упражнения, упражнения на координацию и точность движений, ориентировку в пространстве, прививалось чувство ритма и чувство темпа. А так как ритмика тесно связана с методикой музыкального воспитания, то мы включали в её уроки танцевальные упражнения (элементы русской пляски, вальса, польки, ирландского и африканского танца).

С целью профилактики утомления детей и снижения эмоционального напряжения использовались упражнения такого вида фитнеса как стретчинг¹. Его элементы широко применялись как в разминке, так и для расслабления всего тела в заключительной части урока ритмики. А также использовались релаксационные упражнения в сочетании с медленной музыкой, прежде всего, для группы детей ЗПР. Это приём способствовал снятию утомления, перенапряжения, усталости и возбуждения.

На занятиях с детьми ЗПР использовали предметы оранжевого цвета, поскольку он способствует ускорению психических процессов, оказывает стимулирующие действие, повышает настроение, работоспособность.

Кроме того, для определения оперативной оценки самочувствия (сила, здоровье, утомление), активности (подвижность, скорость и темп) и настроения (характеристика эмоционального настроения) школьников дважды (в начале и в конце учебного года) нами был проведен опросник - тест САН. Сущность оценивания заключалась в том, что испытуемых просили соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Испытуемый школьник выбирал и отмечал цифры, наиболее точно отражающие его состояние в момент обследования (до занятий ритмикой в начале учебного года, в сентябре и после занятий ритмикой в конце учебного года, в апреле) (Слайд 4).

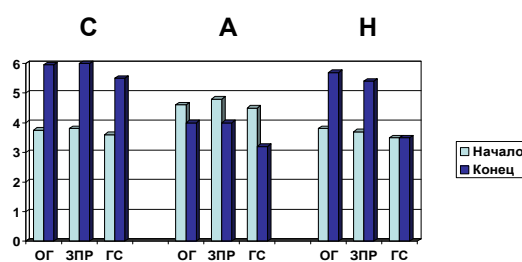
При проведении в начале года (сентябрь) теста САН мы установили, что у большинства детей самочувствие - понижено, активность - понижена, и настроение также понижено. Благодаря занятиям ритмикой в конце года (апрель) самочувствие улучшилось, активность немного увеличилась и настроение достигло самой высокой отметки. Как дети основной группы, так и дети, относящиеся к группе ЗПР, от занятий ритмикой испытывали чувство радости, расслабление, вдохновение и обучались элементарным навыкам хореографии. К концу эксперимента мы наблюдаем, что учащиеся не только грамотно владеют определенными практическими навыками и развиты эстетически, но прежде всего они оздоравливаются.

Результаты исследования убедительно показали, что занятия ритмикой с элементами фитнеса и танца оказывают положительное влияние на показатели здоровья, эмоционального фона, физической подготовленности.

Большое внимание уделялось подбору музыки к занятиям, так как многочисленные научные исследования показывают, что музыка не только влияет на психику, но и оказывает сложные регулирующие воздействия на деятельность самых различных органов и систем (сердечнососудистой, дыхательной, нервной, мышечной).

Слайд 4

Оценка самочувствия, активности, настроения школьников



На основе результатов исследования было выявлено, что все показатели в экспериментальных группах выше нормы. Так, наблюдалась тенденция к росту измеряемых показателей. У детей ЗПР она приблизилась к среднестатистической норме, что подчеркивает популярность занятий ритмикой среди школьников, относящихся к группе ЗПР.

Произошел достоверный прирост результатов в оценке скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места).

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что ритмика с элементами фитнеса и танца положительно влияет на уровень двигательной подготовленности как детей основной массовой школы, так и детей ЗПР. Регулярные занятия физическими упражнениями, в частности, ритмикой, интенсивно влияют на органы пищеварения, способствуя ускорению обменных процессов, улучшению работы кишечника. А также урок ритмики способствует повышению уровня развития психических процессов.

¹ Баско С., Освальд К. Стретчинг для всех: простые упражнения на растяжку. М.: ЭКСМО, 2004.