РАЗДЕЛ XXIII. ПЕДАГОГИКА

Айвазова Е.С.

Элементы хореографии в процессе физического воспитания студентов

*Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии
народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
Ростовский филиал Российской таможенной академии
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/lj-02-2021-115

idsp: ljjournal-02-2021-115

Аннотация

В статье рассматривается место хореографической подготовки в процессе физического воспитания студентов. Раскрыто понятие хореографии и её элементов, а также методы и приёмы физического воспитания студентов средствами хореографии.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, хореография.

Abstract

The article considers the place of choreographic training in the process of physical education of students. The concept of choreography and its elements, as well as methods and techniques of physical education of students by means of choreography are revealed.

Keywords: students, physical education, choreography.

Рассматривая роль физической культуры в жизни студента, следует признать уникальность физической культуры как социального явления [3]. Физическая подготовка может быть ключевым компонентом здорового образа жизни. Когда регулярные занятия включены в жизнь студента, он может поддерживать свою физическую форму, улучшать состояние опорно-двигательного аппарата, повышать иммунитет, развивать мышечную координацию. Формирование учебных программ в современных условиях достаточно многопланово. Программы по элективным дисциплинам содержат различные направления – гимнастику, чирлидинг, спортивную аэробику, фитнес-аэробику и т.д. [5]. Как правило, эти виды включают в себя элементы хореографии.

Актуальность изучения хореографических элементов как средств физического воспитания обусловлена их влиянием на здоровье каждого студента. Малая подвижность, сидячий образ жизни – характерные черты современного студента [1]. Внедрение хореографических элементов в занятия физической культурой вносит разнообразие в учебный процесс и обеспечивает развитие студента в различных областях деятельности. Развитие ловкости, концентрированности, координации, гибкости и т.д. – залог хорошего физического воспитания.

Хореография как самостоятельное понятие трактуется различными учеными и искусствоведами по-разному. Цорн А.Я. подчеркивает, что хореография – это искусство или практика конструирования последовательностей движений физических тел (или их изображений), в которых задаются движение, форма или и то, и другое. Это акт конструирования танца [5].

Можно сказать, что хореографию следует рассматривать в широком и узком понимании. В первую очередь, в широком смысле это искусство, которое позволяет приобрести уверенность в себе. Его отличие от других направлений заключается в том, что человек, достаточно овладев им, способен в виде созданного образа при помощи танца показать все чувства и переживания зрителю. А в узком понимании хореография

выступает в качестве создания движений под музыку, которые могут передать чувства, эмоции, мастерство и грацию человека. Подчеркнем, что хореография как фактор развития физического воспитания студентов является образно-выразительным элементом движения человеческого тела. То есть, студент на физической культуре соединяет движения и музыку для развития танцевальной пластики, растяжения мышц, эмоциональной встряски.

Важно определить, что хореография выступает в качестве зрелища. Определяя основное ее значение, необходимым для успешной хореографии является образ, пространственная композиция движения, включающая в себя и костюм, и декорации, и актерское мастерство.

Хореография может быть реализована в двух формах – бытовая [2] и сценическая. Каждая форма характеризует свой вид танца. Так, бытовая хореография включает в себя народные и балльные танцы, определяющиеся базовыми навыками танцевальных движений. При этом же сценическая хореография характеризуется специальными формами движений, которые требуют особой физической подготовки. К высшей форме хореографии на сцене относится балет, являющийся и процессом музыкального театра [5].

Необходимо дополнить, что существуют элементы хореографии, которые представляют собой отдельные и поступательные движения, взятые из хореографии, но не до конца формирующие образ. То есть это интерпретация хореографических движений в различных областях. Искусство хореографии включает в себя спецификацию человеческого движения в терминах пространства, формы, времени и энергии, как правило, в эмоциональном контексте.

Хореографические элементы разрабатываются путем применения одного или двух фундаментальных хореографических методов:

- импровизация: хореограф дает танцорам партитуру (то есть обобщенные директивы), которая служит руководством для импровизированного движения и формы;
- планируемая хореография: хореограф диктует движение и форму в деталях, оставляя мало или вообще не оставляя танцору возможности осуществлять личную интерпретацию [4].

Оценивая методы хореографии в профессиональной деятельности хореографа, можно интерпретировать это как формат физического воспитания студентов. И вследствие чего, преподаватель выступает в качестве хореографа, а студенты – танцоров [6]. И благодаря разработанным учебно-методическим практикам, преподаватели могут использовать различные хореографические приемы для разнообразия занятий физической культурой в целом. А именно:

- зеркальное отражение – смотреть друг на друга и делать то же самое (рекомендуется работа по два-три человека или даже в командах). Благодаря такому хореографическому приему создается атмосфера единства и повышается мотивация студентов к правильному исполнению действия, так как появляется конкуренция;
- ретроград – выполнение последовательности ходов в обратном порядке. Данный прием используется преподавателями при растяжке или при выполнении какого-то физического упражнения. Он способствует развитию координации, ловкости и фокуса на движении тела;
- канон – хореографический прием, при котором обучающиеся выполняют один и тот же ход один за другим. Такой процесс используется преподавателями для организации занятия (в маленьких залах, чтобы был комфорт занятий, студентам предлагается последовательность выполнения упражнений одно за другим);

- унисон – хореографический прием, которые подразумевает действия двух или более людей, выполняющих ряд движений одновременно. Такой процесс напоминает групповые занятия, когда все соединены единой целью. Преподаватель в таком случае является контролером процесса, как хореограф, а студенты исполняющими поставленные цели – танцорами, гимнастами, и др. [5].

Таким образом, можно сказать, что методы и приемы хореографии могут быть применены на уроках физической культуры в высших и средних учебных заведениях. Использование различных методик физического воспитания повышает заинтересованность студентов и улучшает весь образовательный процесс в целом. Одним из наиболее популярных элементов хореографии на парах физической культуры выступает движение под музыку (танцевальный степ). Он включает в себя различные виды нагрузок для студентов и развивает опорно-двигательный аппарат. Следует заметить, что мышцы при занятиях напрягаются, соответственно, при помощи танца можно не только развить гибкость, но еще его можно использовать вместо зарядки или разминки, которая проводится перед каждым занятием физической культурой. Благодаря такому виду искусства можно научиться грациозно ходить, держать спину ровно, движения положительно сказываются на походке и фигуре. Любая физическая активность транспортирует питательные вещества и кислород к важным органам и тканям. Упражнения, которые обычно выполняются во время физкультуры, могут помочь сердечно-сосудистой системе работать более продуктивно. Когда легкие и сердце работают эффективно, уровень энергии также увеличивается, и это приводит к повышению производительности. Помимо этого, хореографические элементы приносят человеку моральное удовольствие. Соответственно, психическая сфера также испытывает положительное влияние. Благодаря танцу после нагрузок на психологическом уровне, а также физическом можно получить максимальное расслабление.

Чтобы помочь студентам достичь самореализации через физическую активность, программа физического воспитания, созданная преподавателями, может направлять выбор студентов в правильном векторе для развития их личности. Включение хореографических элементов в процесс физического воспитания дает разнообразие выполняемых движений, благодаря чему студенты становятся самостоятельными в выборе деятельности, которая приносит удовлетворение [1, 6]. Необходимо отметить, что создание правильной концепции физического воспитания в высших учебных заведениях позволяет сформировать приверженность к спорту у студентов. Благодаря созданию благоприятных условий для занятий физической культурой, каждый может выбрать приоритетное направление его физической нагрузки и определить его предпочтения. Разработка и создание учебного процесса всецело и полностью должна быть направлена на интеграцию различных видов спорта, многообразных форм движений и взаимодействий между студентами. Что, в свою очередь, позволит студентам расширить кругозор своего восприятия спорта, повысить заинтересованность в ведении здорового образа жизни и занятиях физической культурой [4].

Физическая культура играет важную роль в развитии личности студентов. Преподавателю по физической культуре важно помочь учащимся сделать правильный выбор физической активности как сейчас, так и в будущем. Посредством включения различных видов активности учебный процесс дает студенту выбор приоритетов развития своего физического здоровья в целом. Физическое воспитание развивает навыки, которые позволяют получать удовольствие и вознаграждение от участия в физических упражнениях. Оно эффективно способствует укреплению психического здоровья. Одним из популярных типов активности является хореография.

Использование хореографических приемов, методов и элементов в физическом воспитании студентов помогает им получать возможность работать в команде,

принимать ответственность за свои собственные действия в области физической культуры. Следовательно, хореографические элементы выступают в качестве эффективных методов физического воспитания, создавая в жизни студента дополнительный спектр чувств, эмоций и приверженности к спортивной деятельности и физической культуре.

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2017. – 320 с.
3. Дорофеева Е.Н., Дорофеев А.А. Двигательная активность студентов как основной компонент здорового образа жизни [Текст] / Д.Е. Иванов// Сборник научных статей по материалам III Международной научно - практической конференции «Актуальные проблемы и современные тенденции развития гуманитарных наук: трансформация идейных взглядов». - М.: НИЦ МИСИ, 2021.
4. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. – М.: Юрайт, 2020. – 227 с.
5. Цорн А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии [Текст] / А. Я. Цорн. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург [и др.]: Планета музыки: Лань, печ. 2011. – 539 с.
6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. – М.: Юрайт, 2019. – 114 с.

Алимова Н.А.¹, Гареев О.Р.¹, Апанасюк Ю.В.²

К вопросу о дистанционном обучении в современной школе

¹*Средняя школа 48*

(Узбекистан, Наманган)

²*Российский государственный социальный университет*

(Россия, Москва)

doi: 10.18411/lj-02-2021-116

idsp: ljjournal-02-2021-116

Аннотация

Статья посвящена особенностям дистанционного обучения русскому языку и литературе в современной школе. Обосновывается дидактический потенциал дистанционной образовательной технологии, обозначены преимущества и недостатки ее применения на уроках русского языка и литературы на современном этапе жизни школы. Посредством теоретического анализа и практического апробирования указаны наиболее эффективные виды цифровых средств обучения, которые могут применяться при проведении школьных дистанционных уроков русского языка и литературы.

Ключевые слова: дистанционная форма обучения, уроки русского языка и литературы, современная школа, цифровые средства обучения

Abstract

The article is devoted to the features of distance learning of the Russian language and literature in a modern school. The didactic potential of distance educational technology is substantiated, the advantages and disadvantages of its use in the lessons of the Russian language and literature at the present stage of school development are indicated. Through theoretical analysis and practical testing, the most effective types of digital learning tools that can be used when conducting distance school lessons of the Russian language and literature are indicated.

Keywords: distance learning, lessons of Russian language and literature, modern school, digital learning tools