

*Агинских Ю.В.,
студентка специальности
«Педагогика дополнительного образования»,
ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»,
руководитель танцевальной студии «Наргиза»
г. Нижний Тагил, Российская Федерация*

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ 45-70 ЛЕТ
ХОРЕОГРАФИИ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА НА ЗАНЯТИЯХ
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ СТУДИИ «НАРГИЗА»**

Аннотация

Автор статьи рассматривает особую область дидактики – обучения взрослых с узким аспектом обучения людей третьего возраста. Выбранная сфера развития умений обучающихся автором определена как хореографическое искусство. Автор определяет в материалах публикации не только особенности хореографии именно восточного танца, но специфику методики обучения людей данной возрастной категории, выявляя в том числе и физиологические ограничения и пути развития даже в таком возрасте физиологии своего тела. Интерес может вызвать также подход автора к самой методике обучения хореографии людей третьего возраста, заключающийся в формировании отношения обучающихся к хореографии как части культуры здорового образа жизни. Методический интерес вызывает также разработанная автором программа дополнительного образования, фрагмент, которой приводится в публикации. Материалы публикации в практической деятельности могут быть полезны не только педагогам-тренерам, но и хореографам, специалистам по фитнесу, а также студентам специальности «Педагогика дополнительного образования» профиля «Хореография».

Ключевые слова: методика обучения, люди третьего возраста, восточный танец, хореография восточного танца, танцевальная студия, дополнительная образовательная программа, методы обучения.

*Aginskikh Yu.V.
a student majoring in
«Pedagogy of additional education»
of SBPEK SR «Nizhny Tagil training college № 1»,
head of dance studio «Nargiza»
Nizhny Tagil, Russian Federation*

**METHODS OF TEACHING PEOPLE AGED 45-70 YEARS
CHOREOGRAPHY ORIENTAL DANCE CLASSES DANCE STUDIO
«NARGIZA»**

Abstract

The author of the article considers a special area of didactics of adult education with a narrow aspect of the education of third age people. Selected development of skills of students, the author identified as choreography. The author identifies the publication not only features choreography that is Oriental dance, but the specifics of the methods of teaching people of this age group, identifying including physiological constraints and ways of development even at this age, the physiology of your body. Interest can cause also author's approach to the technique of training the choreography of the third age people, which consists in shaping the attitudes of students towards dance as part of culture of a healthy lifestyle. Of methodological interest is also the author developed the program of additional education, a fragment of which appears in the publication. The publication in practical activities can be useful not only for teachers, coaches, and dance instructors, fitness specialists, and also students of the specialty «Pedagogy of additional education» profile «Choreography».

Keywords: teaching methods, third age people, Oriental dance, dance Oriental dance, dance Studio, additional educational program, teaching methods.

Актуальность данного исследования определяется возросшим общественным интересом к явлению восточного танца, популярности и развитию различных форм досугового танцевального творчества. Восточный танец принадлежит к числу постоянно развивающихся направлений в танцевальной музыке.

В последние десятилетия восточный танец превратился в особое направление социально-культурной деятельности, мощный пласт культуры, специфическую досуговую общность, развитие которой проявляется в деятельности танцевальных школ, студий и клубов, где занимаются представители разных социальных и возрастных категорий. Организационные усилия в направлении развития восточного танца привели к созданию мощных международных и общероссийских структур, способствующих развитию данной танцевальной культуры на всех континентах. В частности, признание и авторитет во всем мире завоевали Международная танцевальная организация (IDO), Международная компания «ABC Ltd». В России активную работу по развитию восточного движения осуществляют Общероссийская танцевальная организация (ОРТО), Федерации восточного танца и др. В нашем регионе главную роль в развитии культуры восточного танца осуществляет Федерация восточного танца «Амира» г. Екатеринбург.

Существуют различные стили восточного танца: классические (ливанский, египетский, табла соло), народные (халиджи, саиди, нубия, александрия, беледи, хаггала, дабка и др.) и современные (шоу-беллиданс, трайблфьюжн, аспани ракс, сальса-беллиданс и др.) [5, с. 15]. Основной целью занятий восточным танцем является оздоровление организма - поддержание достаточного уровня развития двигательных способностей при строжайшем

соблюдении требований травмобезопасности и минимальном риске перенапряжения. Восточный танец объединяет в себе растяжку и тренировку силы мышц, развитие танцевальных, музыкальных способностей, природных данных и снятие психологического стресса, развитие уверенности в себе, в своих силах [2, с. 5; 4, с. 34]. Восточный танец во многом способствует формированию и развитию художественно-творческих способностей любителей, создавая эмоционально благоприятную обстановку для самосовершенствования каждого человека. Именно этим объясняется массовость участия любителей в работе студий и школ танца. Функционирование подобных клубов, студий и школ потребовало внедрения инновационных технологий образовательной и культурно-досуговой деятельности.

Программа «Хореография восточного танца» настоящей педагогической разработки рассчитана на 3 года обучения и состоит из модулей и тематических блоков, каждый из которых развивает определенные умения и способности обучающихся. (Рис.1)

Структура разработана таким образом, что обязательными модулями обучения являются:

- Изучение базовой техники восточного танца.
- Изучение усложненной техники.
- Изучение сложной техники.

В эти модули входят обособленные блоки обучения хореографии. Каждый блок формирует определенные знания о различных стилях восточного танца и умения использования аксессуаров и музыкальных инструментов. Блоки не связаны между собой и имеют отдельное содержание. Такая структура программы разработана с учетом возраста обучающихся, т.к. пропуск целого блока занятий не влияет на способность обучающегося к дальнейшему освоению образовательной программы [3, с. 45]. Это особенно актуально для людей в возрасте 45-70 лет.

Включение в программу блоков работы с различными аксессуарами и музыкальными инструментами направлено на разностороннее развитие умений и знаний, и предоставляет обучающимся выбор понравившихся блоков и тем обучения. Это создает дополнительные мотивационные условия для освоения программы (см. рис. 1).



Рис. 1 . Структурная модель общеразвивающей программы дополнительного образования танцевальной студии «Наргиза»

Основные физиологические преимущества восточного танца:

- повышение тонуса основных мышечных групп - бедер, икр, ягодиц, брюшного пресса, плеч, спины.
- более глубокое дыхание, лучшее насыщение крови кислородом.
- улучшение кровообращения.
- развитие гибкости и подвижности суставов.
- расслабление, понижение стрессовой нагрузки.
- преимущества аэробной нагрузки: сжигание жира, повышение метаболизма и понижение частоты сердцебиения в состоянии покоя.
- профилактика и лечение целлюлита.
- о симптомов ПМС, климакса [4, с. 14].

Содержание программы направлено на комплексный процесс формирования у обучающихся духовной культуры, развитию художественного вкуса, укреплению физического и психического здоровья, самореализации и удовлетворения интересов в данной возрастной группе обучающихся.

Существует ряд особенностей обучения людей в возрасте 45-70 лет. Во-первых, обучающиеся являются активными участниками педагогического процесса и нуждаются в постоянном поощрении и поддержке преподавателя.

Обучающиеся определяют свою потребность в изучении хореографии для решения своих конкретных жизненных целей (для общения, для укрепления здоровья, научиться базовым движениям, выступления на концертах, для профессионального обучения и участия в рейтинговых конкурсах и т.д.). Во-вторых, обучающиеся взрослые хотят видеть результат своего обучения не в отдаленном будущем, а уже сегодня, и применять на практике полученные знания и умения.

Для решения перечисленных выше проблем нами составлена дополнительная образовательная программа, в которой представлен комплекс теоретических и практических блоков.

Таблица 2

Учебно-тематический план общеразвивающей программы дополнительного образования танцевальной студии «Наргиза»

№ п/п	Наименование раздела и темы программы	Количество часов		
		теории	практики	всего
1.	Вводное занятие.	1		1
1 год обучения				
2.	Основные базовые движения восточного танца: горизонтальные круги бедрами, грудной клеткой, плечами; горизонтальные восьмерки; движения руками.		6	6
3.	Основные шаги: приставной, возвратный, скрестный, шоссе. Наложение базовых движений на шаги, соединение простых элементов в связки.		6	6
4.	Удары и тряски в восточном танце.	0,5	5,5	6
5.	Техника работы мышцами живота.		2	2
6.	Основные шаги с ударами и трясками.		8	8
7.	Групповая постановка классического танца, 1 часть.	0,5	11,5	12
8.	Зачет. Классический танец 1 часть.		1	1
9.	Сложные движения восточного танца, вертикальные движения.		8	8
10.	Групповая постановка классического танца, 2 часть.		12	12
11.	Зачет: классический танец 2 часть.		1	1
12.	Зачет: классический танец целиком.		1	1
13.	Изучение движений с платком, наложение на музыку.		4	4
14.	Танец с платком, разучивание 1 части.		6	6
15.	Зачет: танец с платком 1 часть		1	1
16.	Танец с платком, разучивание 2 части.		6	6
17.	Зачет: танец с платком 2 часть		1	1
18.	Зачет: танец с платком целиком		1	1
19.	Удары и тряски. Наложение на базовые движения.		4	4
20.	Танец «табло соло». Техника исполнения, изучение 1 части.		6	6
21.	Зачет: «табло соло» 1 часть.		1	1
22.	Танец «табло соло», изучение 2 части.		6	6
23.	Зачет: «табло соло» 2 часть.		1	1

24.	Танец «табло соло», изучение 3 части.		6	6
25.	Зачет: «табло соло» 3 часть.		1	1
26.	Зачет: «табло соло» целиком.		1	1
27.	Повторение танцев: классический, с платком, «табло соло».		4	4
28.	Подготовка к отчетному концерту.		6	6
29.	Отчетный концерт.		2	2
<i>Итого:</i>		<i>2</i>	<i>119</i>	<i>121</i>
2 год обучения				
1.	Вводное занятие.	0,5	0,5	1
2.	Повторение основных движений восточного танца.		4	4
3.	Повторение ранее изученных танцев: классический, с платком, «табло соло».		6	6
4.	Изучение арабских стилей и ритмов.	1	3	4
5.	Основы игры на сагатах, наложение на арабские ритмы.	1	3	4
6.	Народный танец, стиль «балади».	0,5	1,5	2
7.	Разучивание танца «балади», 1 часть.		4	4
8.	Наложение игры на сагатах на 1 часть танца «балади».		4	4
9.	Зачет: танец «балади» 1 часть.		1	1
10.	Разучивание танца «балади», 2 часть.		4	4
11.	Наложение игры на сагатах на 2 часть танца «балади».		4	4
12.	Зачет: танец «балади» 2 часть.		1	1
13.	Зачет: танец «балади» целиком.		1	1
14.	Народный танец, стиль «саиди».	0,5	1,5	2
15.	Работа с тростью.	0,5	3,5	4
16.	Изучение танца «саиди», 1 часть		6	6
17.	Зачет: танец «саиди» 1 часть.		1	1
18.	Изучение танца «саиди», 2 часть		6	6
19.	Зачет: танец «саиди» 2 часть.		1	1
20.	Изучение танца «саиди», 3 часть		6	6
21.	Зачет: танец «саиди» 3 часть.		1	1
22.	Зачет: танец «саиди» целиком.		1	1
23.	Удары и тряски, работа мышцами живота. Сложная техника.		4	4
24.	Танец «табло балади» под ритм балади. Особенности исполнения. Изучение танца, 1 часть.		6	6
25.	Зачет: танец «табло балади» 1 часть.		1	1
26.	Изучение танца «табло балади», 2 часть.		6	6
27.	Зачет: танец «табло балади» 2 часть.		1	1
28.	Зачет: танец «табло балади» целиком.		1	1
29.	Повторение танцев: «балади» с сагатами, «саиди» с тростью, «табло балади».		2	2
30.	Техника работы с веерами-вейлами.	0,5	3,5	4
31.	Изучение танца в стиле «шоу-беллиданс», 1 часть.		6	6
32.	Зачет: танец «шоу-беллиданс» 1 часть.		1	1
33.	Изучение танца «шоу-беллиданс», 2 часть.		6	6
34.	Зачет: танец «шоу-беллиданс» 2 часть.		1	1

35.	Зачет: танец «шоу-беллиданс» целиком.		1	1
36.	Повторение танцев 1 года обучения: классический, с платком, «табло соло».		2	2
37.	Повторение танцев 2 года обучения: «балади» с сагатами, «саиди» с тростью, «табло балади», «шоу-беллиданс» с веерами-вейлами.		3	3
38.	Подготовка к отчетному концерту.		6	6
39.	Отчетный концерт.		2	2
Итого:		4,5	116,5	121
1.	Вводное занятие.	0,5	0,5	1
2.	Повторение основных движений восточного танца, простая и сложная техника.		4	4
3.	Повторение танцев 1 года обучения: классический, с платком, «табло соло».		2	2
4.	Повторение танцев 2 года обучения: «балади» с сагатами, «саиди» с тростью, «табло балади», «шоу-беллиданс» с веерами-вейлами.		4	4
5.	Народный танец, стиль «дабка».	0,5	1,5	2
6.	Изучение танца «дабка», 1 часть.		6	6
7.	Зачет: танец «дабка» 1 часть.		1	1
8.	Изучение танца «дабка», 2 часть.		6	6
9.	Зачет: танец «дабка» 2 часть.		1	1
10.	Зачет: танец «дабка» целиком.		1	1
11.	Основы игры на бубне.	1	1	2
12.	Народный танец, стиль «нубия».	0,5	1,5	2
13.	Изучение танца «нубия», 1 часть.		5	5
14.	Наложение игры на бубне на танец, 1 часть.		2	2
15.	Зачет: танец «нубия» 1 часть.		1	1
16.	Изучение танца «нубия», 2 часть.		5	5
17.	Наложение игры на бубне на танец, 2 часть.		2	2
18.	Зачет: танец «нубия» 2 часть.		1	1
19.	Зачет: танец «нубия» с бубном целиком.		1	1
20.	Народный танец, стиль «хаггала».	0,5	1,5	2
21.	Изучение танца «хаггала», 1 часть.		4	4
22.	Зачет: танец «хаггала» 1 часть.		1	1
23.	Изучение танца «хаггала», 2 часть.		4	4
24.	Зачет: танец «хаггала» 2 часть.		1	1
25.	Изучение танца «хаггала», 3 часть.		4	4
26.	Зачет: танец «хаггала» 3 часть.		1	1
27.	Зачет: танец «хаггала» целиком.		1	1
28.	Повторение танцев: «дабка», «нубия» с бубном, «хаггала».		3	3
29.	Повторение танцев 1 и 2 года обучения.		4	4
30.	Смешение стилей. Разновидности стилей-фьюжн: трайбл, сальса-беллиданс, аспани ракс, фламенко-ориенталь.	1		1
31.	Стиль «трайблфьюжн». Техника исполнения.	0,5	1,5	2
32.	Танец «трайбл» изучение 1 части.		4	4
33.	Зачет: танец «трайбл» 1 часть.		1	1

34.	Танец «трайбл» изучение 2 части.		4	4
35.	Зачет: танец «трайбл» 2 часть.		1	1
36.	Танец «трайбл» изучение 3 части.		4	4
37.	Зачет: танец «трайбл» 3 часть.		1	1
38.	Зачет: танец «трайбл» целиком.		1	1
39.	Стиль «аспани ракс». Техника исполнения.	0,5	0,5	1
40.	Изучение танца «аспани ракс» 1 часть.		6	6
41.	Зачет: танец «аспани ракс» 1 часть.		1	1
42.	Изучение танца «аспани ракс» 2 часть.		6	6
43.	Зачет: танец «аспани ракс» 2 часть.		1	1
44.	Зачет: танец «аспани ракс» целиком.		1	1
45.	Повторение танцев 3 года обучения: «дабка», «нубия» с бубном, «хаггала», «трайбл», «аспани ракс».		2	2
46.	Повторение танцев 1 и 2 года обучения.		2	2
47.	Подготовка к отчетному концерту.		5	5
48.	Итоговый отчетный концерт.		3	3
Итого:		5	116	121

В программе обучения используются такие методы, как разъяснение, диалог, анализ структуры музыкального произведения, показ видеоматериалов, демонстрация иллюстраций и аудиоматериалов, показ педагогом приемов исполнения, тренировочные упражнения, открытые занятия и практические работы. Структурной особенностью программы является блочно-тематическое планирование содержания занятий, которое включает в себя такие формы, как тренировка, репетиция, семинар, зачет, практическое занятие, открытый урок, отчетный концерт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брон Л. Арабские танцы. Самоучитель / Л. Брон. М.: Книжкин Дом, 2006. – 250 с.
2. Восточный танец: редакторская статья // Ориенталь. №2. – 2010. – С. 4-10.
3. Купер Л. Танец живота. Шаг за шагом / Laura Cooper. М.: Диля, 2005. 144 с.
4. Сантем А., Суфит А. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца: метод. пособие / А. Сантем, А. Суфит. М.: ИЙГАС, 2004. – 58 с.
5. Стаценко Г.Г., Черникина И.Б. Искусство арабского танца: уч. пособие / Г.Г. Стаценко, И.Б. Черненко. М.: Институт йоги Гуру Ар Сантема, 1998. – 37 с.