

## **ВОСПИТАНИЕ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СРЕДСТВАМИ РИТМОПЛАСТИКИ**

**Руднева Лидия Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории  
и методики физической культуры Тульского государственного  
педагогического университета имени Л. Н. Толстого

**Романов Владимир Алексеевич**

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры  
педагогики, дисциплин и методик начального образования Тульского  
государственного педагогического университета имени Л. Н. Толстого  
г. Тула, Россия

**Аннотация.** Раскрываются педагогические условия и рекомендации по использованию ритмопластики в качестве средства воспитания выразительности движений у девочек младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст является сложным в плане перехода из дошкольного детства к школьному обучению, который вызывает трудности как в психологическом плане, когда у ребенка повышается уровень тревожности, так и физическом плане у первоклассников.

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью широкого использования ритмопластики как средства физической культуры, которая позволяет решать задачи сохранения и укрепления физического и психического здоровья младших школьников, раскрепостить ребенка в психологическом плане, помочь обогатить эмоциональную сферу детей, улучшить координацию движений, а также заложить фундамент в воспитании выразительности движений.

Основой ритмопластики являются комплексы разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых под ритмичную музыку.

Понятие «пластика» определяется как «особые выразительные средства, отличные от танца и пантомимы». Ю.Н. Григорович отмечает, что этот вид искусства «характеризуется свободным движением, не подчиненным законам классического танца, использованием и совмещением танцевальных и жизненных положений тела танцовщика» [1].

Профессор Ю. И. Родин и другие авторы рассматривают выразительность как «способность внутренне выражать внешнее содержание» [4, с. 222]. Другими словами, ритмопластика, на наш взгляд, помогает не только понимать, но и «воспроизводить «прекрасное» различными движениями. Как нам известно, «высокая степень владения искусством выразительного танца проявляется в способности танцора точно передавать в процессе исполнения композиции характер и эмоциональное содержание музыки, что принято называть выразительностью» [5].

Используя термин «пластика» по отношению к ритмическим занятиям с детьми 7 лет, мы хотим подчеркнуть, что в основе ритмопластики лежит овладение свободой движения под музыку. Дети осваивают разнообразные пластические средства: основные, общеразвивающие и танцевальные движения, разнообразные жесты. В занятиях разучиваются композиции – этюды, а также образно-игровые и ритмичные танцы.

В настоящее время ритмопластика пользуется популярностью и является «результатом взаимодействия ритмизованного и пластического танца» [2]. В нем органично соединились два противоположных принципа: полная подчиненность внутренним закономерностям музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений, и свобода их пластической разработки, которая не связана с какой-либо танцевальной традицией» [2].

В настоящее время существует недостаточность сведений о влиянии занятий ритмопластикой на воспитание выразительности движений у девочек 7 лет.

*Цель работы:* исследование влияния занятий ритмопластикой на воспитание выразительности движений у девочек младшего школьного возраста.

Мы предполагаем, что формирование выразительности движений у девочек 7 лет будет более эффективным с использованием средств ритмопластики при соблюдении следующих педагогических условий, предполагающих выполнение:

- основных средств, таких как: прыжки, равновесия, повороты, взмахи, волны, наклоны;
- пластических этюдов, танцев, образно-игровых упражнений;
- импровизированных движений под музыку в медленном, среднем и высоком темпе;

- танцевальных элементов в группе, в парах под различные музыкальные отрезки.

Исследование проводилось с октября 2019 г. по май 2020 г. на базе МКОУ Бутиковская СОШ Заокского района Тульской области. В течение карантина, связанного с пандемией, занятия не прекращались, а были продолжены в дистанционном формате. В нем приняли участие 20 младших школьниц 7 лет. Нами были сформированы две группы по 10 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась ритмопластикой в кружке «Ритмика», а контрольная группа занималась в кружке «Подвижные игры», в том числе и играми музыкальной направленности. Обе группы занимались 3 раза в неделю по 60 минут.

Поскольку оценка подготовленности младших школьников, по мнению В. И. Ляха, должна складываться главным образом из качественных показателей достижений учащегося [3], то развитие выразительности движений определялось на основе оценки качественного анализа выполнения специальных двигательных тестов.

Анализ полученных результатов позволил разделить детей по уровням сформированности выразительности движений на группы с низким, средним и высоким уровнем развития. Для каждого уровня нами предлагалась качественная характеристика выразительности движений.

Мы выявили, что степень развития выразительности у девочек в начале исследования находится на низком и среднем уровнях.

Наиболее низкие результаты учащиеся контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) продемонстрировали в заданиях «выразительность движений», а также «образная выразительность», «музыкальная выразительность».

Наиболее успешными упражнениями стали следующие задания: «Воспроизведение выразительных эмоциональных состояний мимикой» (ЭГ – 70% и КГ – 60% средний уровень), а также «Динамичность» (ЭГ и КГ – 80%).

Таким образом, оценка уровня развития выразительности движений у младших школьниц до эксперимента выявила, что из 5 исследуемых показателей по 3-м дети на начало эксперимента показали низкий уровень развития выразительности и по 2-м средний уровень.

После эксперимента по большинству показателей выразительности движений дети из ЭГ превзошли детей из КГ. Прирост качественных показателей наблюдался в обеих группах, но в ЭГ он был на порядок выше. По окончании педагогического эксперимента младшие школьни-

цы из ЭГ продемонстрировали более высокие показатели во всех 5 контрольных упражнениях. При этом высокий уровень (100%) отмечен в 3 тестах (выразительность движений, динамичность, образная выразительность), 90% в тесте «музыкальная выразительность».

В результате проделанной работы мы предлагаем ряд рекомендаций для воспитания выразительности движений у младших школьников:

1. Учитывать возрастные особенности, двигательную подготовленность детей младшего школьного возраста.

2. Учитывать детей выделять метрическую пульсацию и ритмический рисунок в музыкальном произведении, прохлопывание, протопывание с «ритмическими словами» «та» и «ти-ти» разной длительности; мысленное пение мелодии, воспроизводя хлопками ритм.

3. Привлекать внимание к звучащему музыкальному произведению; содействовать совершению действий в соответствии со звуковым сигналом, с настроением музыкальных произведений, сопоставление их со сказочным персонажем.

4. Учитывать изображать движениями содержание текста, способствовать развитию мимики через подражание.

5. Учитывать копированию движений в зеркальном отражении.

6. Использовать в занятиях музыку с различной степенью ритmicности.

7. Учитывать выполнять танцевальные движения с расстановкой акцентов, мимикой, движениями глаз и отдельных частей тела (рук, туловища, ног).

8. Применять разучивание отдельного танцевального движения на середине зала, обращая внимание на эмоциональную окраску движений.

9. Использовать музыкально-двигательные игры и двигательные задания на воображение (изображение грусти, радости, волнения).

10. Создавать положительную мотивацию и радостное настроение на предстоящую двигательную деятельность.

### Список литературы

1. Григорович, Ю. Н. Балет : энциклопедия / Ю. Н. Григорович / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – Москва : Советская энциклопедия, 1981. – 623 с.

2. Лисицкая, Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 158 с.

3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2007. – 128 с.

4. Родин, Ю. И. Развитие представлений о выразительности человека и его движений / Ю. И. Родин // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы

Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. А. Ю. Фролова. – Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2015. – С. 222–229.

5. Руднева, Л. В. Педагогические условия развития выразительности движений средствами танца у девушек-колясочниц / Л. В. Руднева, В. А. Романов // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 2 (74). – С. 10–13.

6. Romanov V.A., Mitrohina S.V., Rudneva L.V. Realizaciya pedagogicheskoi tehnologii stimulirovaniya samostoyatelnoi raboti bakalavrov i magistrantov fizkulturnih profilei podgotovki / V.A. Romanov, S.V. Mitrohina, L.V. Rudneva // Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi – 2020. – № 3. – S. 60.