

## СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО АВТОРСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ МНОГОУРОВНЕВОЙ ПРОГРАММЕ «МЫ ЗДОРОВЫ»

**Аннотация:** в статье представлен проект авторской образовательной программы «Мы здоровы». Рассмотрены цели, структура и специфика программы.

Работа в системе дополнительного образования позволяет решать самые различные образовательные задачи и основной является задача сохранения и укрепления здоровья. Сохранение и повышение уровня здоровья не только способствует непрерывности в получении знаний и систематичности в восприятии изучаемого материала, но и значительно увеличивает работоспособность во время занятий, психическую устойчивость во время участия в конкурсах и мероприятиях. Для усиления оздоровительного влияния занятий была разработана программа сочетающая элементы спортивной акробатики и восточных оздоровительных практик. В содержании программы «Мы здоровы» два основных раздела: спортивно-педагогический и оздоровительно-развивающий. Спортивный раздел содержит акробатические и общеразвивающие упражнения, специально отобранные для гармоничного физического развития и использования в хореографических постановках. Оздоровительный раздел состоит из элементов йоги, тай чи и цигун.

Основными целями программы являются:

- формирование социальной и познавательной мотивации у дошкольников и детей младшего возраста к занятиям гимнастикой и хореографией;
- формирование волевых, интеллектуальных и нравственных черт личности учащихся через выявление способностей, укрепление здоровья, посредством занятий оздоровительной гимнастикой и акробатикой;
- максимально возможное развитие физических качеств и устойчивого двигательного навыка учащихся в основных акробатических упражнениях;
- формирование ответственности, нравственности и мировоззрения.

Занятия по программе проводятся в урочном групповом и тренировочном групповом и персональном режиме занятий. Все упражнения, имеющие техническую, физическую или психологическую сложность выполняются в микрогруппах (2–6 человек). Наличие в программе игровых и соревновательных упражнений позволяет регулировать уровень психической напряжённости в отдельных занятиях и микроциклах, моделируя конкурсную нагрузку.

Основными специфичными инструментами данной программы являются: осознанное применение трансовой работы с сознанием и наличие специальных корректирующих пауз в процессе занятия.

Большинство из хореографов и других педагогов использует трансовые методики ежедневно (часто не подозревая об этом, или не придавая им значения). Сравнивая занятия цигун с уроками хореографии мастеров и профессионалов высокого уровня мы увидим определённую структурную похожесть, которая и является системой вхождения в изменённое состояние сознания.

1. «ритуальное» начало и окончание занятия – (поклон);
2. строгая последовательность выполняемых упражнений – (экзерсис);
3. жёсткая регламентированность и дисциплина во время занятий – (точность позы, дисциплина, сценическая культура);
4. регулярность занятий – суточное и недельное наполнение специфичной, сознательно выбранной деятельностью – (расписание);
5. создание ритмо-звукового и дыхательного оформления движения – (подбор музыки и качество аккомпанемента, соответствие выполняемым движениям);
6. идеальный показ – (технично, точно, законченно и с ярко выраженным отношением педагога).

Результативность и качество работы на прямую зависят от систематичного соблюдения данных принципов в организации занятий. Продолжительное (от пяти месяцев до нескольких лет) использование данных методов и принципов в занятиях приучает учеников к работе в изменённом состоянии сознания, что позволяет значительно повысить функциональные возможности организма, перестраивать тело учеников (часто вопреки семейной наследственности) и развить некоторые особые возможности человека (предрасположенность к которым в человеке заложена). Особое значение имеют: точное обозначение входа и выхода из изменённого состояния – ритуалы и строгая дисциплина исключают неконтролируемые «выпадения» из обычного состояния сознания или их перемешивания, регулярность занятий и контроль продолжительности занятий – влияют на устойчивость сознания и быстроту смены сознания.

Особое значение имеют рабочие паузы:

1. для регулирования физической и психо-эмоциональной нагрузки в процессе занятия, регулирования внимания и запоминания;
2. для осознанной самореализации, через самостоятельную отработку движений, или совершенствование физических качеств (чаще всего гибкости, силы и прыгучести);

3. для включения «памяти тела» (в отличие от «мышечной памяти» которая включается в процессе многократного выполнения движения без психической нагрузки), которая характеризуется привязкой движения к ситуации и сопутствующим факторам (музыка, групповое взаимодействие, сопротивление опоры при отталкивании, ритм движения и др.);

4. образное программирование учащихся на улучшение физических данных и эмоциональную корректировку состояния и действий, характерный окрас техники;

5. выполнение дыхательно–энергетических упражнений, для поддержания или изменения состояния сознания или психики.

Таким образом, специфичность работы по авторской программе «Мы здоровы» состоит в нацеленности на ликвидацию разрыва между хореографической одарённостью (танцевальность), и отсутствием каких–либо специфических качеств психо–физиологического характера : гибкость позвоночника, выворотность, подъём, эмоциональность, темперамент.

В заключение необходимо уточнить, что именно система дополнительного образования, в современных условиях, решает проблему реализации одарённых детей. Хореографией можно заниматься в учреждениях относящихся к культуре, молодёжной работе, спорту, образованию и дополнительному образованию. Учреждения, относящиеся к культуре, чаще всего принимают выпускников профессиональных образовательных учреждений, а детские студии при них, служат для профориентации. Работа учреждений по массовой молодёжной работе носит досуговый характер, не ставящий целей развития профессиональных качеств. Спортивная хореография носит узко подчинённый характер и собственно хореографией не является, так как итоговый продукт (танцевальные номера) достигается средствами спортивно–циркового искусства и не имеет хореографической выразительности и смысловой наполненности (на серьёзных конкурсах такие номера выделялись в номинацию – Шоу, или акробатический). Учреждения, относящиеся к образованию, работают в жестких рамках профессиональных требований (особенно прикреплённые к конкретным театрам, государственным ансамблям, или коллективам). Жесткий контроль антропометрических параметров при приёме и переводе на основное обучение в лучшем случае заканчивается сменой учебного заведения, а в худшем – отчислением. Природная танцевальность редко побеждает оправданный консерватизм, подкреплённый главенствующим бюрократизмом. Учреждения дополнительного образования, по сути и по уставу, имеют возможность заниматься развитием и реализацией одарённых детей. Так как, при наборе (в 4–5 лет) антропометрический фактор не является решающим, при системной, интенсивной и систематической работе генотип, также, можно подавлять, навыки концентрации и релаксации в сочетании с культурой тела производит психо–эмоциональные изменения. Возможность и необходимость достижения высокого профессионального уровня конкретных танцевальных конкурсных номеров диктует набор высокоэффективных методик, которые стремятся использовать каждый мотивированный и грамотный педагог. При этом, свобода выбора используемых методов работы для наполнения рабочих программ предоставляет возможность добиваться максимальной точности и программируемости результатов учебного процесса.

#### *Список литературы*

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Москва: Терра–Спорт, 2002. – 512с.
2. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. – Москва: Ф.и С., 1987. – 336 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – Москва: Ф.и С., 1977. – 271 с.