



Муниципальная автономная общеобразовательная организация
«Основная общеобразовательная школа №1» с.Смоленка
мкр.Добротный, 490, с.Смоленка, Читинский район, Забайкальский край, РФ, 672512
[e-mail: oosh_1smolenka@mail.ru](mailto:oosh_1smolenka@mail.ru)
ОГРН 1227500005545 ИНН 7500006109 КПП 750001001

Утверждено:
приказом директора МАОО
«Основная общеобразовательная школа №1»
_____/Н.О.Крохалева/
от «1» марта 2024 г № 370/Д

Согласовано:
На педагогическом совете,
протокол № 1 от «1» марта 2024 г

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Нейрофизиология движения»

(по естественно-художественному направлению)

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации: 1 года

Уровень: Стартовый (ознакомительный).

Автор-составитель:
Воронкова И.Д
Педагог-психолог

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Теоретическое обоснование.....	5
3. Особенности построения программы «нейрофизиология движения».....	7
4. Учебно-тематическое содержание занятий.....	13
5. Тематический календарный план.....	14
6. Учебный план.....	15
7. Заключение.....	16
8. Список литературы.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ТАНЕЦ

«Нейропсихология – это наука о формировании мозговой организации психических процессов. Она приобретает все большую популярность для подбора методов воспитания» (это слова кандидата психологических наук А.В. Семенович).

Танцы- это один из самых красивых видов спорта. Они поднимают настроение, дают заряд положительной энергии. Бальные танцы, способствуют не только физическому совершенствованию, но и умственному.

Ритм и темп в музыке во время танца стимулирует таламус в головном мозге. Таламус и гипоталамус предназначены для адаптации внутренней среды

Чтобы уйти от биологизаторского, психологизирующего или архаизирующего взгляда на танец, антропологи предложили изменить подход. Вместо того чтобы задавать общие вопросы: *что такое танец? почему люди танцуют?* — они спрашивают: *что люди делают, когда танцуют?* Это позволило применить в исследованиях танца современные теории человеческого действия: кинесику, проксемику, семиотику, исследования невербальных языков, или языков тела, теории человеческого поведения и другие.

Вместе с антропологией движение и танец изучают биомеханика, нейрофизиология движений, кинезиология — наука о спорте. Они рассматривают человеческое движение как физический процесс: биомеханика — строение и функционирование двигательного аппарата,

физиология — мышечное утомление и регуляцию движений со стороны нервной системы.

Кинезиология и наука о спорте — прикладные дисциплины, приложение биомеханики и физиологии к целям терапии и совершенствования движений. Своим возникновением они во многом обязаны работам Николая Александровича Бернштейна, одного из основоположников школы биомеханики и управления движениями как в нашей стране, так и в мире.

Танец и другие движения рассматриваются как составная часть двигательной культуры.

Алексей Капитонович Гастев, двигательной культурой он называл «сумму двигательных привычек народа», набор доступных человеку «двигательных умений и навыков».

Вслед за Гастевым в начале 1930-х годов социолог Марсель Мосс предложил термин «техники тела» — техники тела составляют нашу двигательную культуру.

Максин Шитс-Джонстон, в прошлом танцовщица, а ныне феноменолог и последовательница Мориса Мерло-Понти, глубоко убеждена в том, что кроме понятийного мышления существует также мышление в движениях — «мышечное мышление», «кинестетический интеллект». Танцующие философы и философствующие танцовщики вроде Шитс-Джонстон и Кэрри Ноланд подчеркивают важность кинестезии.

Специалисты по движению хорошо знают, что если целенаправленно работать с ощущениями от тела, от движения — *кинестезией*, то можно найти в них источник для терапии, роста и развития.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ.

СПЕЦИФИКА НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ.

Подростковый возраст — это такой особый период в жизни человека, когда в мозге, в некоторых его отделах, происходят серьезные изменения, в частности, разрушение некоторых старых нейронных связей в коре.

Нестабильность гормонов сказывается на состоянии и функционировании ткани мозга, а следом и на эмоциональных реакциях, и в целом на поведении.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВ НА НЕЙРОНЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Занятие танцами полезно не только для здоровья, но и для умственного развития.

В мозгу у человека есть так называемые «зеркальные» нейроны, которые включаются как при выполнении определённого действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другим. Впервые зеркальные нейроны были обнаружены итальянскими учеными Галлезе, Риццолатти и другими из Пармского университета.

Активность мозга согласующаяся с поведением зеркальных нейронов была обнаружена в лобных долях головного мозга в частях, отвечающих за реализацию двигательных функций и в теменной доле большого мозга.

В подростковом возрасте идет яркое становление и развитие именно этих отделов мозга.

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ ТАНЦА

Согласно томографическим исследованиям танцоров, за способностью танцевать скрывается сложнейшая нейронная хореография.

Работающие при этом нервные цепочки тянутся от глубоких структур мозга до коры больших полушарий, как выяснили Браун и Парсонс путем томографического сканирования мозга танцоров.

Исследования Стивена Брауна и Лоренс Парсонса показали, что за способностью танцевать скрывается сложнейшая нейронная хореография:

- Танец представляет собой фундаментальную форму самовыражения людей, которая, вероятно, развилась совместно с музыкой как способ рождения ритма.
- Танец требует специализированных навыков, обеспечиваемых мозгом. Одна область мозга отображает положение тела, помогая направлять наши движения в пространстве; другая обеспечивает синхронизацию, позволяя нам двигаться под музыку.
- Музыкальный ритм захватывает человека, и люди неосознанно начинают постукивать ногой — так проявляется инстинктивная склонность к танцу. Это становится возможным благодаря тому, что определенные подкорковые области мозга обмениваются информацией, минуя высшие слуховые области.

3. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .

Особенности построения программы «Нейрофизиология движения» строятся на возрастных законах развития мозга в старшем подростковом возрасте и осуществляется через изучение и освоение определенных танцев.

Данная образовательная программа осуществляется без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений и рассчитана на учебный год и предполагает проведение занятий с учащими 9,11 классов.

Содержание программы распределено таким образом, что в учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

Цель программы – создание условий, способствующих развитию природных задатков головного мозга и раскрытию творческого потенциала старший подростков через изучение определенных танцев.

Задачи программы:

- привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, пластичность, координацию движений.
 - способствовать развитию головного мозга в соответствии с возрастными особенностями.

Форма проведение занятия- групповая.

Учебный материал включает в себя:

- элементы определенных бальных танцев.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 8 часов в неделю, из них -4 часа - проведение занятий; 4 часа- методический час, подготовка к занятием (разработка хореографических связей в соответствии с музыкой, подбор поддержек в соответствии с физическими возможностями участников занятий, разработка основного рисунка танца; индивидуальная работа (по необходимости) с ребятами пропустившими занятия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в каждой учебной группе. Продолжительность одного занятия 1 академический час, 34 недели.

С января месяца планируется добавить изучение «Танец-Победы», из детей 9-11 классов, время на методическую работу сократить на 2 часа.

Кроме занятий проводимых по учебному плану практикуется:

- Выступление на выпускных вечерах в 9,11 классах и выступление на концертах посвященных Дню Победы.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

В программу вводится краткий теоретический материал, соответствующий содержанию изучаемого танца.

Основные разделы программы

- «Введение» – педагог знакомит с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах

поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

- «Постановка» – знакомство с композицией танца. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

- «Индивидуальные занятия» – работа с воспитанниками, не усвоившими материал из-за болезни, с вновь прибывшими детьми.

Работа с учащимися и создание для них наиболее благоприятных условий развития может осуществляться разными путями с использованием различных методов и приемов, выбор которых связан с интересом и особенностям самого педагога и его мастерством.

Условия реализации программы.

- Просторный зал с зеркалами.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.

Ожидаемые эффекты и мониторинг проверки

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы кружка, после освоения содержания программы ожидаются следующие эффекты

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в хореографическом классе и требования к внешнему виду на занятиях;
- сведения об изучаемом танце;
- рисунок всего танца и его отдельных частей.

Учащиеся будет уметь:

- выполнять движения и комбинации танца определенном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы;
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- ориентироваться в пространстве;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Метапредметные связи реализуются через предметы: биология, ОБЖ (техника безопасности), историей, МХК, музыкой, физической культурой.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, развитие головного мозга в соответствии с возрастными особенностями через согласованность музыки и движения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Ребятам необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном

количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Ведущими методами обучения подростков являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение.

Подросток должен знать основную хореографическую терминологию, используемую при изучении танца, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке, отрабатывается ритм и стимулирует развитию мозга.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

1.Инструктаж по технике безопасности

2. Разминка

3. Ритмика. Азбука музыкального движения.

Умение выполнять движения в разных темпах.

4. Отработка элементов танца. (элементы варьируются)

Танцевальные этюды способны развивать в равной степени, работу головного мозга через движение рук, ног, головы, корпуса.

Классический экзерсис способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении.

Постановка корпуса, рук, головы;

- позиции ног и рук : I, II, III, IV, V, VI (учить правильному положению рук и ног; переводы рук, ног, головы и корпуса из позиции в позицию (учить плавному раскрытию).

5. Постановочно- репетиционная работа.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца:

-рассказать об изучаемом танце;

-рассказать сюжет танца.

2. Прослушивание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

3. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).

4. Разучивание движений танца.

6. Концертная деятельность.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Месяц
1.	<p>Танец вальс 11 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка • Разучивание движений (связок) • Тренаж • Повторение 	сентябрь-июнь
2.	<p>«Вальс» 9 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка • Разучивание движений • Тренаж • Повторение 	Сентябрь -июнь
3.	<p>«Танец Победы»- 9-11 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка • Разучивание движений • Тренаж Повторение 	Январь -апрель
4.	Выступление на выпускных 9,11 класс	Июнь

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Введение в хореографию Тренаж по технике безопасности Вводное занятие	1	3
2	Обучение базовым движениям венского вальса и фигурного вальса		15
3	Изучение основных фигур фигурного вальса		15
4	Изучение нижних и верхних поддержек		5
5	Изучение и отработка танцевальных связок вальса/ подготовка к выступлению		61
6	Изучение танцевальных движений и связок –«танец Победы»/подготовка к выступлению		36+16 (из метод.части) =52 часа
7.	Организационно-методическая работа: Подбор материала, составление танцевальных связок, поддержек, подбор музыки к занятиям, оформление и ведение рабочей и отчетной документации.		120
8.	Всего: 136 часов в учебный год на проведение занятий (2р в неделю, по 2 ч в каждой группе, 2 группы, 34 недели) 120- методическая работа Итого-272 ч в год		152

7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что танцы не только укрепляют здоровье человека, но и способствуют умственному развитию подростка, что в будущем может повысить успеваемость в учебе, способствовать развитию познавательной и интеллектуальной сферы, а развитие данных сфер способствует более быстрому усвоению учебного материала и поможет в дальнейшем поступлении ребятами в СУЗы и ВУЗы.

Исследователи Дартмутского колледжа подчеркивают тот факт, что обучение сложной последовательности движений активизирует моторную систему мозга, которая ответственна за планирование движения и формирование двигательного образа — (развивается образное мышление, которое пригодится будущему учёному, педагогу, юристу, и тем более артисту.

Существует хорошая африканская пословица «Если Вы умеете говорить – Вы умеете петь, если Вы умеете ходить – Вы умеете танцевать» И этим все сказано – каждый человек умеет танцевать, в каждом человеке живет внутренний танцор, который хочет танцевать. Конечно, для того, чтобы с помощью танца поддерживать и укреплять своё здоровье, не обязательно заниматься этим видом искусства профессионально. Можно танцевать, как говорится, для души.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
2. Бейнс С. Терпсихора в кроссовках. Танец постмодерн. М., 2018.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., 1991.
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
5. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
6. История тела / под ред. А. Корбена, Ж.-Ж. Куртина, Ж. Вигарелло. Т. 2. М., 2012. Ч. 3: Работа над телом, коррекция и упражнения.
7. Мосс М. Техники тела // Общества. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии. М., 2011. С. 304-325.
8. Программа по музыкально – ритмическому воспитанию детей. А.И. Буренина
9. Программа ДОД «Хореографическая студия «Эдельвейс»» С. М. Сапожникова
10. Сироткина И. Свободное движение и пластический танец в России. М., 2012.
11. Интернет-ресурсы 2020-2024.