

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт музыкального и художественного образования
Кафедра художественного образования

**СОВРЕМЕННЫЙ УЛИЧНЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой

дата

подпись

Исполнитель:
Хлебалов Андрей Алексеевич,
обучающийся группы ХОР-1501

подпись

Научный руководитель:
Хасбатов Ренат Саримович,
доцент кафедры художественного
образования

подпись

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНАТИЯХ УЛИЧНЫМ ТАНЦЕМ	6
1.1. Возрастные особенности и характеристика физического и психического развития детей школьного возраста занимающихся уличным танцем.....	6
1.2. Возможности использования здоровьесберегающих технологий на занятиях уличного танца	22
ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ УЛИЧНОГО ТАНЦА	27
2.1. Хореографическая композиция «Райские яблоки»	27
2.2. Хореографическая композиция «Ninja».....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	53

ВВЕДЕНИЕ

Как говорит Альберт Эйнштейн «Танцоры – атлеты Бога». На данный момент танцевальная индустрия наполнена разными танцевальными видами искусства и современный уличный танец является самым молодым. Современный уличный танец включает в себя огромное количество стилей с определенной манерой, музыкой и базовыми движениями. Уличный танец позволяет изучить тело, механизмы исполнения движения, акробатические элементы, развить пластичность, музыкальный слух, реакцию, а так же способствует улучшению здоровья.

Современный уличный танец входит в Хип-Хоп культуру, которая в свою очередь зародилась в конце 1960-х годов в Бронксе, США. Хип-Хоп культура появилась тогда, когда появилась новая музыка построенная на африканской этнической музыке и фанке. До появления нового звучания господствовало диско, но диджеи из Бронкса искали что-то новое. И с появлением новой музыки берет свое начало Хип-Хоп культура.

Изначально это происходило все на небольших вечеринках, затем люди стали прислушиваться и им это нравилось. На вечеринках появились люди, которые на тот момент делали простые шаги, но уже пытались танцевать. Таких танцоров называли - b-boy или break boys (люди, которые ждали определенного момента в музыкальной композиции, когда играл только минус). С появлением разных музыкальных стилей появлялись и танцевальные.

На улицах в гетто, банды афроамериканцев воевали между друг другом. Хип-Хоп культура стала тем средством, которое объединяло людей. Для того что бы танцевать приходилось много тренироваться, тем самым люди переставали торговать наркотиками, заниматься грабежом и другими преступлениями. Хип-Хоп культура объединила людей.

В настоящее время современные уличные танцы обширно развиваются, например Break-dance в 2018 году был включен в юношеские Олимпийские

игры, а в 2024 году международным олимпийским комитетом был включен в Олимпийские игры, которые состоятся в Париже. В индустрии современного уличного танца имеется огромное количество независимых чемпионатов мира таких как «Red Bull BC One» или «Juste Debout».

Физическая подготовка танцора – это одна из важных составляющих на пути к успеху. Физическое развитие детей с помощью уличного танца включает в себя различный набор упражнений для выполнения того или иного движения, которые в свою очередь имеют разную сложность исполнения и подготовки. При развитии ребенка нужно учитывать возрастные особенности для того чтобы избежать травмы, излишние нагрузки на организм, правильно физически воспитывать и успешно выполнять движения.

Цель исследования – теоретически обосновать и проверить на практике возможности современного уличного танца в физическом воспитании детей школьного возраста.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на занятиях по современному уличному танцу в детском хореографическом коллективе.

Предмет исследования – методы и приемы физического развития детей на занятиях по современному уличному танцу.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и учебно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить особенности физического и психического развития детей.
3. Выявить методы и прием физического развития детей на занятиях уличному танцу.
4. Опытным путем проверить эффективность методов и приемов обучению уличному танцу в физическом развитии детей.

Методы исследования:

- теоретические: изучение и анализ специальной учебной литературы по теме исследования, анализ передового педагогического опыта в области

организации учебно-воспитательного процесса в детском хореографическом коллективе на занятиях по современному уличному танцу; анализ опыта использования здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре;

- эмпирические: обобщение собственного опыта работы с подростками, педагогическое наблюдение, изучения продуктов творческой деятельности обучающихся.

Методологической основой исследования явились:

- основные положения возрастной психологии и педагогики об особенностях развития учащихся подросткового возраста (Л.С. Выготский, И.А. Зимняя, А.Г. Ковалев, В.А. Крутецкий, Р.С. Немов, А.В. Петровский);

- основные положения о современной дидактики о личностно ориентированных технологиях обучения (Н.А. Алексеев, Е.В. Бондаревская, Е.Н. Пассов, Г.К. Селевко, В.В. Сериков, И.С. Якиманская);

- теория хореографического образования (Г.А. Безуглая, Ю.Н. Громов, Д. Зайфферт и др.).

Ключевые слова: ХОРЕОГРАФИЯ, ТАНЕЦ, ПОСТАНОВКА, ВОСПИТАНИЕ, РАЗВИТИЕ, СОВРЕМЕННЫЙ УЛИЧНЫЙ ТАНЕЦ, ХИП-ХОП, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, БРЭЙК-ДАНС, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО, ПОСТАНОВКА ТАНЦА, ИНТЕРПРИТАЦИЯ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УЛИЧНЫМ ТАНЦЕМ

1.1. Возрастные особенности и характеристика физического и психического развития детей школьного возраста занимающихся уличным танцем

Физическое и психическое развитие проходят ряд возрастных стадий в строго определенной последовательности.

Младший школьный возраст (6 - 7 – 10 -11 лет). Младший школьный возраст –значимый этап детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться. Как пишет Выготский «Изменение социальной ситуации развития состоит в выходе ребенка из семьи, в расширении круга значимых лиц. Особое значение имеет выделение особого типа отношений со взрослым, опосредованных задачами (ребенок - взрослый - задача)»[5].

В младшем школьном возрасте у ребенка возникает большое количество позитивных изменений и преобразований. Это сензитивный период для формирования познавательного отношения к миру, навыков учебной деятельности, организованности и саморегуляции. Познавательное развитие. В процессе школьного обучения качественно изменяются, перестраиваются все сферы развития ребенка. Начинается перестройка с интенсивного развития интеллектуальной сферы. Основное направление развития мышления в школьном возрасте — переход от конкретно-образного к словесно-логическому и рассуждающему мышлению. Согласно положениям Л.С. Выготского о системном характере развития высших психических функций, в младшем школьном возрасте «системообразующей» функцией является мышление, и это сказывается на других психических функциях, которые интеллектуализируются, осознаются и становятся произвольными. Складывающееся мышление может быть эмпирическим,

абстрактно-ассоциативным, сводящимся к оперированию заранее заданными признаками предмета. В системе развивающего обучения ставится задача выработки так называемого содержательно - теоретического мышления, позволяющего ученику понять внутреннюю сущность изучаемого предмета, закономерности его функционирования и преобразования[5].

Интеллектуальная рефлексия (способность к осознанию содержания своих действий и их оснований) является новообразованием, знаменующим начало развития теоретического мышления, а оно обнаруживается в ситуации, требующей не столько применения правила, сколько его открытия, конструирования. В процессе обучения изменяются и другие познавательные процессы - внимание, восприятие, память.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и равномерно. Ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса - на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см. Происходит дальнейшее окостенение и рост позвоночника (тел позвонков, остистых отростков). Позвоночник все еще гибок и податлив. В связи с этим длительное неправильное положение тела ребенка во время занятий, ношение тяжести в одной руке, ранняя спортивная специализация могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, ранним остеохондрозам, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что приводит к ухудшению питания позвонков и нарушению их развития. Позвоночник в жизни человека выполняет еще и рессорную функцию. В этом периоде начинается его формирование. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью в 8-9 лет. Именно в этот период нередко нарушения осанки и деформации позвоночника. Формируются все изгибы позвоночника – шейный, грудной, поясничный. Однако окостенение скелета еще не заканчивается, поэтому он обладает большей гибкостью и подвижностью. Это способствует физическому развитию или появлению различных нарушений, прежде всего

осанки. Окостенение фаланг пясти рук заканчивается к 9-11 годам, а запястья – к 10-12 годам. Поэтому у младших школьников вызывают большие трудности письменные задания и написанные ими буквы неровные. Так же растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает необходимое количество крови, поэтому умственная работоспособность младших школьников высока.

Масса головного мозга заметно возрастает после 7 лет. Особенно увеличиваются лобные доли мозга, играющие большую роль в формировании высших психических функций.

Меняется соотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение более выражено, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению велика, чем объясняется непоседливость младшего школьника. Нужна перестройка заданий и игр, перемежающаяся кратковременным отдыхом или упражнениями не связанными большими нагрузками. В этот же период у них заканчивается формирование тазовых костей, активнее становятся процессы коллагенизации.

Есть одна важная особенность у детей младшего школьного возраста. Несмотря на то, что к 8-9 годам навыки ходьбы отточены практически до совершенства, связи между темпом и длиной шага, как у взрослого человека, у детей не наблюдается. Это в очередной раз подтверждает, что этот возраст особенно важен для совершенствования моторных функций.

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Более интенсивно развиваются крупные группы мышц. Энергично крепнут мышцы и связки, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому детям этого возраста легче производить размашистые движения, а мелкие и точные движения вызывают у них значительные трудности. Так, если сравнить показатели мышечной массы школьника

младших классов с показателями новорожденных, то увеличение отмечается более чем на 30 %.

Активно развиваются мелкие мышцы верхних конечностей, движения рук малыша становятся более точными и совершенными.

Наиболее заметной перестройка мышечных тканей становится в возрасте 7-8 лет. Именно в этот период движения конечностей ребенка становятся наиболее координированными. Признаком функциональной зрелости мышц становится повышенная возбудимость. Возбуждающие стимулы от нерва к мышце передаются в ускоренном темпе, скорость сократительного акта становится заметно выше.

Между тем в младшем дошкольном возрасте частое явление - незрелость процесса взаимодействия полушарий мозга, что вытекает в несформированность доминирования ведущей руки и находит свое отражение в двигательной координации, процессе развития психических функций малыша.

До 8 лет физическое развитие ребенка проявляется в совершенствовании рецепторного аппарата суставов. Ребенок начинает ходить практически так же координировано, как взрослый, так называемые лишние движения, присущие детям 5-6 лет, исчезают.

Заметно лучше становится и координация точных мелких движений, как только ребенку исполнится 6-7 лет. Физическое развитие младших школьников затрагивает все основные системы организма, в частности сердечно-сосудистую и дыхательную. В 7-9 лет у детей налаживается частота дыхания, наблюдаются некоторые изменения в системе кровообращения, что становится причиной повышенной потребности младших школьников в кислороде и учащенного сердечного ритма [2].

В ходе роста и развития детей младшего школьного возраста первоначальным процессом является обмен веществ. Так, белковый обмен у молодых людей в возрасте от 20 до 25 лет по интенсивности составляет

100%, тогда как у младших школьников в возрасте 10 лет это 190%, а у шестилетних – 230%.

Важные изменения происходят и с нервной системой детей. Мозговая часть черепа продолжает расти до 10 лет, после чего происходит совершенствование нервной системы. Особую интенсивность процесса развития коркового отдела полушарий головного мозга можно отметить в период с 7 до 9 лет.

У детей в 6-7 лет можно наблюдать снижение возбудимости нервных центров, что происходит за счет усиления тормозных процессов. Двигательный участок коры головного мозга становится более активным, поэтому дети в этот период получают удовольствие от новых возможностей двигательной активности.

Таким образом, можно отметить, что у детей младшего школьного возраста физическое развитие происходит достаточно активно, что позволяет им реализовывать сложные психомоторные акты [4].

Средний школьный возраст (с 10—11 до 14—15 лет). Период завершения детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости. Сформированная в учебной деятельности способность к рефлексии «направляется» школьником на самого себя. Сравнение себя со взрослыми и с более младшими детьми приводит подростка к заключению, что он уже не ребенок, а скорее взрослый. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость. Основные психологические потребности подростка — стремление к общению со сверстниками («группированию»), стремление к самостоятельности и независимости, «эмансипации» от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей. Чувство взрослости — это психологический симптом начала подросткового возраста.[9] По определению Д.Б. Эльконина, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения,

строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность». Переходность подросткового возраста, конечно, включает биологический аспект. Это период полового созревания, интенсивность которого подчеркивается понятием «гормональная буря». Физические, физиологические, психологические изменения, появление сексуального влечения делают этот период исключительно сложным, в том числе и для самого стремительно растущего во всех смыслах подростка. Однако в работах культур-антропологов (М. Мид, Р. Бенедикт и др.) показано, что в так называемых примитивных культурах, подростковый кризис и связанные с ними межличностные и внутренние конфликты отсутствуют. В этих культурах нет поляризации поведения и обязанностей взрослого и ребенка, а есть взаимосвязь; происходит постепенное обучение и переход к статусу взрослого через специальную процедуру инициации. Эти данные опровергают гипотезу о биологической обусловленности, генетической запрограммированности кризиса, о его прямой связи с процессом полового созревания. При этом на первый план выходят так называемые социальные факторы [4].

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости [1].

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает

утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах. Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных. При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного

проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учитывать дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа. Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте:

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- способствовать развитию двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых, мышечной силы, выносливости и подвижности в суставах;
- закреплять навык правильной осанки при передвижениях и в статических позах;
- формировать рациональные и сложные жизненно-прикладные, а также спортивные виды движений в игровой и соревновательной обстановке;
- обучать основам техники выполнения отдельных упражнений гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и конькобежного спорта, спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол);
- ознакомить с основами самоконтроля и дозирования нагрузки по ЧСС во время занятий физическими упражнениями [3].

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте - основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес и др.

Роль учителя на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении занятий учитель акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма.

Старший школьный возраст (с 14 до 17 лет). Хронологические границы юности определяются в психологии по-разному. Граница между подростковым и юношеским возрастом достаточно условна, и в одних схемах периодизации (преимущественно в западной психологии) возраст от 14 до 17 лет рассматривают как завершение подросткового возраста, а в других — относят к юности. Верхняя граница периода юности еще более размыта, поскольку исторически и социально обусловлена и индивидуально изменчива. Биологическая зрелость определяется достижением половой зрелости, способностью к деторождению; социальная — экономической независимостью, принятием ролей взрослого человека, понятие психологической зрелости связывают со зрелой личностной идентичностью. Критерием достижения зрелости (взросления) в обществе становится овладение культурой, системой знаний, ценностей, норм, социальных традиций, подготовленность к осуществлению разных видов труда. Психоаналитические теории (З. Фрейд, А. Фрейд) видят в юности определенный этап психосексуального развития, когда приток инстинктивной энергии либидо должен быть компенсирован защитными механизмами Я. Борьба тенденций со стороны Оно и Я проявляется в возрастающем беспокойстве и увеличении конфликтных ситуаций, которые постепенно, по мере установления новой гармонии Я и Оно, преодолеваются.

В противоположность психоанализу, Э. Шпрангер считал, что в юности происходит вращение индивида в культуру, «в объективный и нормативный дух данной эпохи». В психосоциальной теории Э. Эриксона в период подростничества и юности должна быть решена центральная задача достижения идентичности, создания непротиворечивого образа самого себя в условиях множественности выборов (ролей, партнеров, групп общения и т.п.). Социологические теории юности рассматривают её, прежде всего, как определенный этап социализации, как переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого при решающей детерминации со стороны общества [7].

Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек - с 16, а у юношей - с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых. В этот период заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

Большая разница в развитии мускулатуры.

У юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей - мышц таза. У девушек масса мышц на 13% меньше, они уступают в силе юношам [2].

Масса сердца у девушек на 10-15 % меньше, чем у юношей. Частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1 л меньше.

Завершается развитие центральной нервной системы. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность

мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Учащиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя.

У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне; опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки.

Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы. Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными однолеток[2].

Юноши оценивают слишком высоко свои силы, часто берут быстрый темп при беге. Девушки занижают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны.

При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки.

При занятиях с девочками щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину.

Содержание уроков, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола.

В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся, полученные на уроках физики, химии, биологии.

Используются большие нагрузки и тяжелые упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые

выполняются с ускорением. Хорошо прогрессируют скоростно-силовые способности.

Создаются условия для совершенствования общей и скоростной выносливости, что способствует улучшению работоспособности, развитию волевых качеств. Необходимо сформировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятиям разными видами спорта. Также важно прививать школьников методам самоконтроля на занятиях. При продолжительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80-85 % максимальной. Рекомендуется делать различные виды аэробики, бодибилдинга, упражнений, выполняемых под музыку. В старших классах используется весь арсенал средств физического воспитания, который значительно увеличивается по сравнению со средним школьным возрастом. Широко используются технические приемы спортивных игр для девушек - различные виды аэробики, художественная гимнастика; для юношей - элементы борьбы, строевые приемы военной подготовки и преодоление препятствий, упражнения на тренажерах, атлетизм.

Характеристика современных уличных танцев.

Современные уличные танцы входят в Hip-Hop культуру, которая возникла в США в кругу латиноамериканской и афроамериканской молодежи в конце 1960-х годов [16]. Так же уличный танец делится на стили такие как: Break-dance, Hip-Hop dance, Popping, Krump, Locking, Waacking, Dancehall, House dance, Vogue. У каждого стиля есть свои особенности, базовые движения и определенная музыка.

Рассмотрим танцевальные стили Hip-Hop культуры:

Popping. Стиль Popping был создан командой уличных танцоров Electric Boogaloo. Для того чтобы понять, что представляют собой движения в стиле popping, достаточно представить поток энергии, переходящий от одной части тела человека в другую и заставляющий двигаться его волнами. Этот стиль очень тяжелый с точки зрения технического исполнения, т.к. он требует навыка выполнять изолированные движения разными частями тела,

превосходного знания тела, а также хорошего чувства ритма и умения использовать темп музыки под счет. Движения в этом стиле требуют непрерывного мышечного сокращения и расслабления в такт музыки для создания эффекта движения резкими толчками.

Break-dancing/B-Boying. Breaking или b-boying, также известный как Break-dancing, – это стиль танца, развивался как часть хип-хоп культуры среди афро- и латиноамериканской молодежи в Южном Бронксе в конце 1970-х годов. Танцуется под музыку Hip-Hop, Funk и других музыкальных жанров, которые в основном микшируются [16].

Основой breaking являются четыре базовых элемента. Первый – Toprock, термин, характеризующий танец в вертикальной позиции, передвижения и различные виды шагов по полу. Вторым элементом – Downrock, который определяет работу ног на полу. Третьим элементом – Freeze (фиксированная замороженная поза), позы, которые брейкеры вставляют в танец, чтобы подчеркнуть определенные биты или закончить выступление. Четвертым элементом – Power Moves, это акробатические движения, вращения на различных частях тела.

Термин break-dancing, хотя и широко используется, не приветствуется представителями Hip-Hop культуры, т.к. он создан средствами массовой информации для описания breaking или b-boying на улице.

HouseDance. House Dance – это группа танцевальных стилей, главным образом исполняемых под музыку house, зародившихся в клубах Чикаго в 70-х годах. Само название этого стиля произошло от чикагского клуба, известного как the Warehouse. Warehouse был одним из первых мест, где диджеи стали играть первые house-tracks, но признание House как направления музыки и танца получил только в середине 80-х. Основные стили включают Footwork, Jacking и Lofting. Аналогично Hip-Hop, он был создан афро- и латиноамериканцами, и часто носил импровизационный характер. В настоящее время в данном танце особый акцент делается на быструю и сложную работу ног в сочетании с плавными движениями

корпуса. House dance включает в себя движения из многих других стилей, таких как tap, capoeira, jazz, salsa и bebop. Также он включает в себя разнообразные техники: переступания, шаги, проходов и скольжений. Одним из основных элементов в стиле house является Jacking или The Jack волнообразные движения корпуса (groove). Эти движения повторяются и ускоряются в соответствии с битом в музыке. Кроме шагов, переступаний и скольжений стали использоваться движения из других стилей, таких как: vogue, waacking и hustle.

Locking. Это целая субкультура танцевального искусства, один из самых позитивных фанковых стилей танца. Отличается шуточно-комической манерой исполнения, большую роль в нем играют пантомима и мимика. locking переполнен эмоциями, динамичными и четкими движениями.

Основой всего танца являются замыкающиеся позиции – замки, от этих движений и образовалось название стиля – locking (от слова замок «lock»). Отличительными чертами locking являются различные движения с киданием рук, резкие движения, разнообразные прыжки, петли руками, движения с покачиванием ногами, руками и т.д.

К основным движениям locking, которые являются его базой, принято относить следующие:

- Lock – «замок», – основное движение танца;
- Race – определенное, характерное для locking, сложение кистей рук в форме бинокля;
- Point – указывание на кого-то пальцем;
- Wrist roll – крутящие движения вверх – вниз запястьями.

Hip-Hop dance. На данный момент Hip-Hop dance один из самых популярных современных танцевальных стилей. Стиль очень интересный и многогранный. Он вобрал в себя манеры и движения многих уличных стилей, появившихся ранее: break-dance, popping, locking. Огромная популярность Hip-Hop dance напрямую связана с универсальностью и многообразием этого танцевального направления. В данном стиле можно

импровизировать, танцевать любые движения, но в соответствующей манере и под соответствующую музыку, которая характерна этому движению [16].

Самыми основными базовыми движениями, являющимися фундаментом Hip-Hop dance являются – раскачивание корпуса и шаги то есть, это динамичная и четкая работа корпуса и ног.

Hip-Hop dance делится на три школы: Old School, Middle School и New School. Каждая школа имеет свой набор базовых движений, а так же свои особенности так, как создавалась в разное время и под разные стили Hip-Hop музыки.

Krump. Единственный агрессивный стиль в Hip-Hop культуре. Зародился Krump в южных кварталах Лос-Анджелеса. Особенность этого стиля состоит в том, что танцоры собираются в группы и называют они это «семьи» («families»). В основном такие группы образуются вокруг главного танцора, который выступает как танцевальный инструктор и как духовный учитель других. Внутренняя структура семьи имеет свою иерархию. Уровень танцора в ней основан на уважении и профессионализме со стороны других крамперов. Названия некоторых движений заимствовали из единоборств, например - «jab» (прямой удар в боксе).

Vogue. Стиль танца, основой которого является подиумная походка и модельные позы. Особенности: быстрая техника движения руками, изысканная походка, большое количество поз. Как танец появился в Гарлемской тюрьме северной части округа Нью-Йорк, в 70-х годах, где местные заключенные подражали позам моделей. Vogue стал популярной формой развлечения для людей, которые не имели возможности приблизиться к высокой моде.

Имеет 3 основных направления:

Old Way - включает в себя движения раннего Вога, каким он был до 90-х годов, который родился под впечатлением журнальных фотографий моделей, а позже позаимствовал движения от tutting-стиля и некоторых других источников (восточных единоборств, египетских фресок и пр.). Old

Way основан на ярко выраженных позах и подчиняется трем основным правилам: Style, Prestige and Grace и Pose.

New Way - возникшее после 90-х. Включает в себя движения, требующие полной балансировки, концентрации и контроля над телом.

Vogue Femme - самое женственное направление танца, имеет пять основных элементов: Catwalk, Hands performance, Duckwalk, Floor performance и Spins&Dips. Vogue Femme базируется на подчеркивании линий фигуры [6].

Waacking. Зародился в 70-х годах, в заведении для людей с нетрадиционной ориентацией. Изначально стиль назывался The Garbo (в честь шведской певицы Греты Гарбо). Данный стиль делится на две школы: Нью-Йорка и Лос-Анджелеса. На школу Нью-Йорка повлиял стиль - vogue, (характерны движения ног и позировки). Для Waacking школы Лос-Анджелеса, большое влияние оказал стиль - locking (характерны непрерывные движения руками). Танцуют его под музыкальное сопровождение funk, disco и house.

Dancehall. Данный стиль появился в 60-х годах на Ямайке, под другим названием - «raggamuffin». Отличительна особенность - это техничные движения бедрами и ягодицами. Большое влияние на стиль произвел африканский образ жизни. Делится на подстили dancehall social, dancehall choreo, dancehall queen style, badman.

Для подготовки детей к обучению современному уличному танцу проводятся различные тесты на физическую форму ребенка, различными упражнениями, тем самым выявляя уровень подготовки. В зависимости от особенностей возраста ребенка разрабатывается план тренировок, принимая во внимания возможные заболевания или травмы.

Разделение по группам распределяется по двум факторам: возраст и технический уровень подготовки. В зависимости от совокупности знаний и практических усвоенных навыков выстраивается дальнейший план тренировок. На первом этапе изучаются основы разных стилей современного

уличного танца, базовые движения, простые шаги и перемещения. Время освоения материала также определяется в зависимости от возраста и уровня подготовки. Огромное многообразие стилей современного уличного танца по-разному влияет на развитие. House dance - развивает скорость, hip-hop dance - легкость, popping и krump жесткость, breaking - акробатические элементы и т.д. Поэтому преподаватели часто обучают основам каждого стиля.

1.2. Возможности использования здоровьесберегающих технологий для развития физических способностей детей школьного возраста

Здоровьесберегающие технологии связаны с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, социально-экономической, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью. Понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось в сфере педагогики в 80-е годы XX века. Однако до сих пор это понятие воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие технологии», примитивных представлениях о содержании работы, которую должны проводить образовательные учреждения для осуществления важнейшей задачи – сохранения и укрепления здоровья учащихся.

В психолого-педагогической литературе выделены следующие функции здоровьесберегающих технологий:

- *Формирующая*, которая осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности, так как в основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.
- *Информативно-коммуникативная*, обеспечивающая трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций,

ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

- *Диагностическая*, заключающаяся в мониторинге здоровья индивидов в конкретных учебных и профессиональных коллективах, обеспечивающая инструментально выверенный анализ состояния здоровья человека и подбор необходимых технологий здоровьесбережения.

- *Рефлексивная*, заключающаяся в переосмыслении предшествующего личностного опыта в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

- *Интегративная*, объединяющая народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения [12].

В настоящее время здоровьесберегающие технологии достаточно широко используются в практике преподавания физической культуры и технологий в общеобразовательной школе, а также в детских спортивных школах и секциях, где реализация здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в образовательном процессе преследует следующие цели:

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья;
- разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;
- формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;
- реализация индивидуальных оздоровительных программ;
- овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, умений использования их в практической деятельности;
- познание индивидуальных особенностей организма;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;

– создание информационного поля по проблеме здоровьесбережения.

В научной психолого-педагогической литературе представлена следующая классификация здоровьесберегающих технологий в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

- **Внесубъектные:** технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

- **Предполагающие пассивную позицию субъекта:** физиопроцедуры, фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры и т.п.

- **Предполагающие активную субъектную позицию учащегося:** различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как комплексные (интегрированные), так и частные (узкоспециализированные). К *комплексным* здоровьесберегающим технологиям относят:

- технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические);

- педагогические технологии, содействующие здоровью;

- технологии, формирующие ЗОЖ [12].

По направлению деятельности среди *частных* здоровьесберегающих технологий выделяют: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, социальные технологии, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные.

Среди здоровьесберегающих технологий выделяют несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. *Медико-гигиенические* технологии (МГТ) – технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности. Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. На самом же деле, хотя понятие «здоровье» является краеугольным в медицине, на практике медицинские работники давно уже занимаются не столько здоровьем, сколько болезнями. Поэтому, программы профилактики заболеваний должны активно применяться и реализовываться в центрах медицинской профилактики, а также в школах, средних специальных и высших учебных заведениях, на предприятиях и в организациях, в спортивных школах и секциях.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиН. Медицинский кабинет школы проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия. В рамках данной работы предлагается проводить занятия по программе «Лечебная педагогика» под контролем и при участии медицинских работников. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов, проведение занятий по лечебной физической культуре, организация фитобаров и т.п., – тоже элементы этой технологии.

2. *Физкультурно-оздоровительные* технологии (ФОТ) направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового,

тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

3. *Экологические* здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ) пока слабо задействованы в работе общеобразовательных школ. Данные технологии предусматривают обустройство пришкольной территории озеленение классов и рекреаций для создания экологически оптимальных условий жизни и деятельности ребенка в школе.

4. *Социальные* технологии и технологии *обеспечения безопасности жизнедеятельности* (ТОБЖ). В общественной жизни реализацией этих технологий занимаются социальные работники и специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поэтому требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, а за обеспечение безопасности условий пребывания в системе образования отвечают их руководители.

5. *Здоровьесберегающие образовательные* технологии (ЗОТ) используются при формировании представлений у детей о здоровом образе жизни на уровне детских садов и школ посредством предоставления объективной обобщенной систематизированной информации[12].

Цель педагогической (образовательной) технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании и развитии личности.

ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ УЛИЧНОГО ТАНЦА

2.1. Хореографическая композиция «Райские яблоки»

Обозначения:

●, ▲ - исполнители;

□, △ - комбинация выполняется в партере;

□, △ - конечная точка;

→ - начальное движение;

----> - промежуточное движение;

→ - конечное движение;

↔ - промежуточное движение;

Описание танца

Концепция танца в том, чтобы показать смертность человека. Постановка раскрывает переживания главного героя в коллаборации музыки и движений. Костюм позволяет увидеть некоторые особенности номера: на главном герое одежда чёрного цвета и белая мантия, это показывает то, что в жизни бывают хорошие и плохие поступки. Танцовщицы полностью в черном костюме, олицетворяя демонов, которые являются людскими пороками. Во время танца главный герой борется с ними и перед вторым сольным выходом снимает белую мантию, показывая то, что поддался порокам. Одна из концепций танца поставлена по мотивам художественного фильма „Высоцкий. Спасибо, что живой“.

Всем известно, что у поэта были проблемы со здоровьем, из-за чего он умирает, так и в конце постановки обрывается жизнь главного героя.

Также в танце присутствуют элементы из Христианской теории происхождения человека, а именно "Сказания о Адаме и Еве". Действие

происходит в райском саду. Танцовщицы, являющиеся демонами, передают главному герою райское яблоко с древа познания. В этот момент звучат слова "притащив мне райское что-то". Этот момент олицетворяет познание человеком добра и зла.

Танец заканчивается объяснением всех предыдущих действий, а именно того, что главный герой был при смерти и побывал в раю, но вернулся благодаря уколу (адреналина) в сердце, как в художественном фильме про Высоцкого.

Таблица 1

Такты	Описание
И.П.	Номер начинается с точки. Четверо исполнителей (D1, D2, D3, D4) стоят в центре сцены компактной группой (D1 и D3 спереди, D2 стоит по середине, а D4 сзади, спиной к D2). Руки свободно опущены, лица чуть наклонены вниз.
1 – 4 такт	Танцовщицы выполняют плавные движения руками с изоляцией тела. Танцор D4 стоит спиной к танцовщице D2 посередине, ожидая своего вступления. Танцовщицы D1 и D3 стоят на одной линии лицом к зрителю. Движения танцовщиц показывают насколько резкими бывают мысли человека, когда он думает о смерти, а именно страх, отчаяние и боль.
5 – 8 такт	Девушки разворачиваются спиной к середине сцены, продолжая исполнять резкие движения, а по центру в медленном темпе шагает и говорит танцор D4. На сцене появляется контраст резких движений танцовщиц D1, D2, D3 и медленных танцора D4, показывая, что человек, думая о смерти, не обращает внимание на другие проблемы. По окончании 8 такта девушки D2 и D3 занимают определенные позы для того, чтобы в следующем такте начать хореографию именно с того момента, в котором они

	находятся. Создается эффект равномерного включения танцоров в хореографическую комбинацию.
9 – 12 такт	<p>Все танцовщики исполняют комбинации связки движений в партере, сохраняя данный рисунок. В 9 такте танцор D1 и D4 первыми движениями описывают слова "В грязь ударю лицом, завалюсь покрасивее на бок" из музыкального сопровождения, перемещаясь при этом в партер, движение под последнее слово замедляется. Вытягивается правая нога для того, чтобы сделать мах назад, а затем сделать перекат. В 10 такте присоединяется танцовщица D2, исполняя перекат в правую сторону вместе с танцорами D1 и D4. После переката исполнители встают на колени, выжидают паузу. В 11 такте присоединяется танцовщица D3. Танцоры делают левой ногой шаг влево одновременно с резким движением руки, затем шаг вправо, полностью встав на ноги и разворот против часовой стрелки вправо. В 12 такте все танцоры выполняют комбинацию движений, танцор D4 делает прыжок, после которого уходит в партер. В это время танцовщицы D1, D2 и D3 ждут момента, когда танцор D4 сделает прыжок для того, чтобы синхронно уйти в партер. Последующие движения в партере исполняются под слова "Наберу бледно-розовых яблок". Левая нога выпрямляется в левую сторону, правая нога стоит на колене, корпус наклонен в правую сторону, левая рука находится в третьей позиции (классического танца), а правая рука используется как опора. Затем смена движения, руки находятся в первой позиции (классического танца), показывая корзину с яблоками. Следующее движение – зеркальное повторение</p>

	<p>первого движения в партере является переходящим, правая рука ставится на пол и исполняет боковой фляг/прыжок, приземляясь в позу, где левая нога стоит на стопе, а правая нога на колене. Все танцоры встают.</p>
<p>13 – 15 такт</p>	<p>Исполнители D1, D2, D3 и D4 простыми шагами выстраиваются в диагональ. Девушки исполняют движения под слова "И стреляют без промаха в лоб", якобы достав стрелы находящиеся в колчане из-за спины, натянув тетеву в ожидании сильной доли того, чтобы отпустить стрелу, одновременно сделав изоляцию телом свойственную уличному стилю – popping. А танцор D4 под эти слова оглядывается, также выжидая сильной доли для того, чтобы в конце 15 такта сделать акробатический элемент. Прыжок с разворотом в воздухе, приземлившись на руки, выполняя волну телом на полу от диафрагмы до ног. Остается в партере, подтягивает ноги к себе, садится на колени.</p>
<p>16 – 18 такт</p>	<p>Танцовщица D2 выполняет прыжок показывая, что у нее есть что-то в руках, передает танцовщице D3, которая делает шаг с разворотом. Танцовщица D3 отдает исполнительнице D1, а она, в свою очередь делает два шага к танцору D4. Танцор D4 сидит на коленях, танцовщица D3 подходит к нему и протягивает руки, он поднимает голову для того, чтобы посмотреть на неё. Как только танцор D4 хотел взять то, что ему предлагает танцовщица, девушка D3 тянет назад руки, затем разворачивает танцора D4 и кидает его к середине сцены. Эта часть комбинации показывает то, что демон обманом заманила главного героя. В продолжении под слова "И сплошное ничто, беспредел" исполняются движения, которые описывают попытки</p>

	<p>главного героя, а именно скрутили руки сзади и окунули голову в воду, после чего его оттолкнули и по сюжету он попал в закрытую темную комнату.</p>
<p>19 – 22 такт</p>	<p>Следующее действие начинается с слов " И среди ничего возвышались литые ворота, и огромный этап, тысяч пять, на коленях сидел". Синхронное исполнение движений всех танцоров. Первое движение небольшой шаг-прыжок в правую сторону с раскинутыми в сторону руками, после чего исполнители подставляют левую ногу к правой в полусогнутом состоянии, а руки в согнутом положении у груди, слегка напоминая позу эмбриона. Далее танцоры ставят шаг назад слегка выпрямляясь (левая нога полностью прямая, правая нога согнута и вес тела находится в основном на правой ноге) правая рука в согнутом положении уходит вниз, а левая вверх, но остается на уровне головы. Затем танцоры переносят вес тела на левую ногу сгибая ее и одновременно поворачиваются с ударом локтя левой руки, правая рука находится в выпрямленном состоянии вдоль тела, после чего поднимается на уровень головы и вес тела снова переносится на правую ногу. После танцоры закручиваются и уходят вниз (партер) садятся спиной к зрителю. Левая нога делает мах и пролетая пол круга исполнители вновь встают на ноги, делают шаг по диагонали вперед одновременно поднимая руки к голове. Следующее движение исполняет только танцор D4, плавно из положения стоя он садится на колени выдерживая небольшую паузу.</p>
<p>23 – 29 такт</p>	<p>Небольшой отрезок хореографии танцор D4 исполняет</p>

	<p>один, а именно делает два шага и встает, после чего перепрыгивает назад на правую ногу и затем ставит назад и левую. Корпус разворачивается в левую сторону, остальные танцоры стоят и ждут сильной доли. После, все исполнители синхронно падают вниз на левое бедро. Следующее движение, танцоры сводят ноги вместе в положение сидя и выполняют комбинацию движений сгибая левую ногу, положив согнутую левую руку локтем на колено. Правая рука ставится назад как опора для последующего движения, затем левая нога делает шаг назад поднимая таз. Выполняют левой ногой мах, небольшой прыжок, вес тела находится на правой руке. весь прыжок исполняется против часовой стрелки, все танцоры поворачиваются в правую сторону. Далее простые шаги с покачиванием корпуса вперед повторяя три раза. Под конец 28 такта все танцоры поворачиваются к зрителю.</p>
<p>30 – 38 такт</p>	<p>Основную часть хореографии исполняет танцор D4. Танцовщицы в 30 такте исполняют мах левой ногой на перекрест вправо, затем садятся на колено. В 30 такте исполняют перекаат вперед и затем встают разворачиваясь спиной к середине сцены. В конце 30,32,34 и 36 такта выполняют три резких движения руками под звук скрипки. Танцор D4 исполняя хореографию показывает сметение главного героя, борьбу с самим собой к концу 38 такта по середине сцены садится на колени.</p>
<p>39 – 40 такт</p>	<p>Танцовщицы D1,D2 и D3 разворачиваются и медленными шагами идут к центру, танцору D4, который в это время показывает своими мелкими движениями что он обессилен и поддается демонам медленно снимая белую</p>

	мантию.
41 – 42 такт	Танцовщицы D1,D2 и D3 выполняют различные прыжки и перемещения вокруг танцора D4 до конца 36 такта. С каждым новым движением круг расширяется.
43 – 50 такт	Танцор D4 встает с резким движением рук в сторону и начинает исполнять вторую сольную комбинацию, в это время танцовщицы D1,D2 и D3 меняют темп своих движений с быстрых на медленные, одновременно передвигаясь в разны стороны от центра сцены. Создавая контраст движений на сцене, выделяя тем самым танцора D4. В конце 44 такта танцор D4 выполняет заход на акробатический трюк из стиля break-dance, но специально обрывает его на ударную долю, танцовщицы из разных углов в это время вновь стреляют из лука.
51 – 52 такт	Танцовщицы D2 и D3 убегают со сцены, музыка затихает и тихо играет пианино. Танцовщица D1 делает вид что, что-то вкалывает танцору D4 грудь. И под слова " Ты меня не из рая ждала" танцор D4 кладет руку на щеку танцовщице D1.

Для исполнения постановки были использованы такие стили как contemporary, break-dance, classical dance, popping, hip-hop dance.

Были изучены такие движения как:

Arch – позвоночник прогибается назад, а руки находятся в третьей позиции (классический вариант);

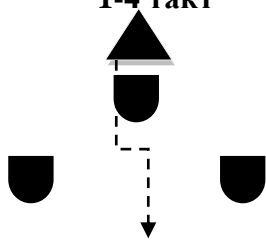
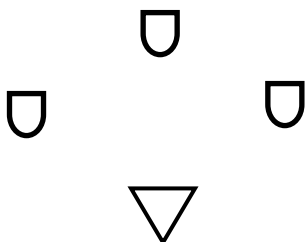
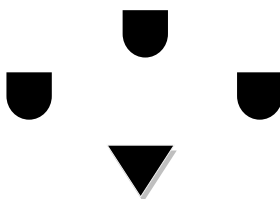
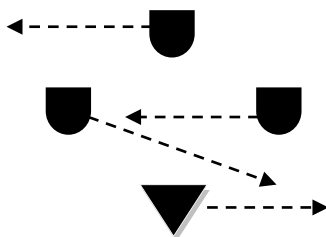
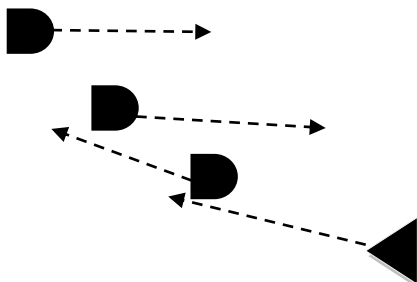
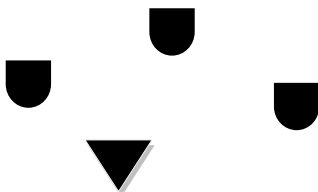
Flex – стопа или рука находится в сокращенном положении;

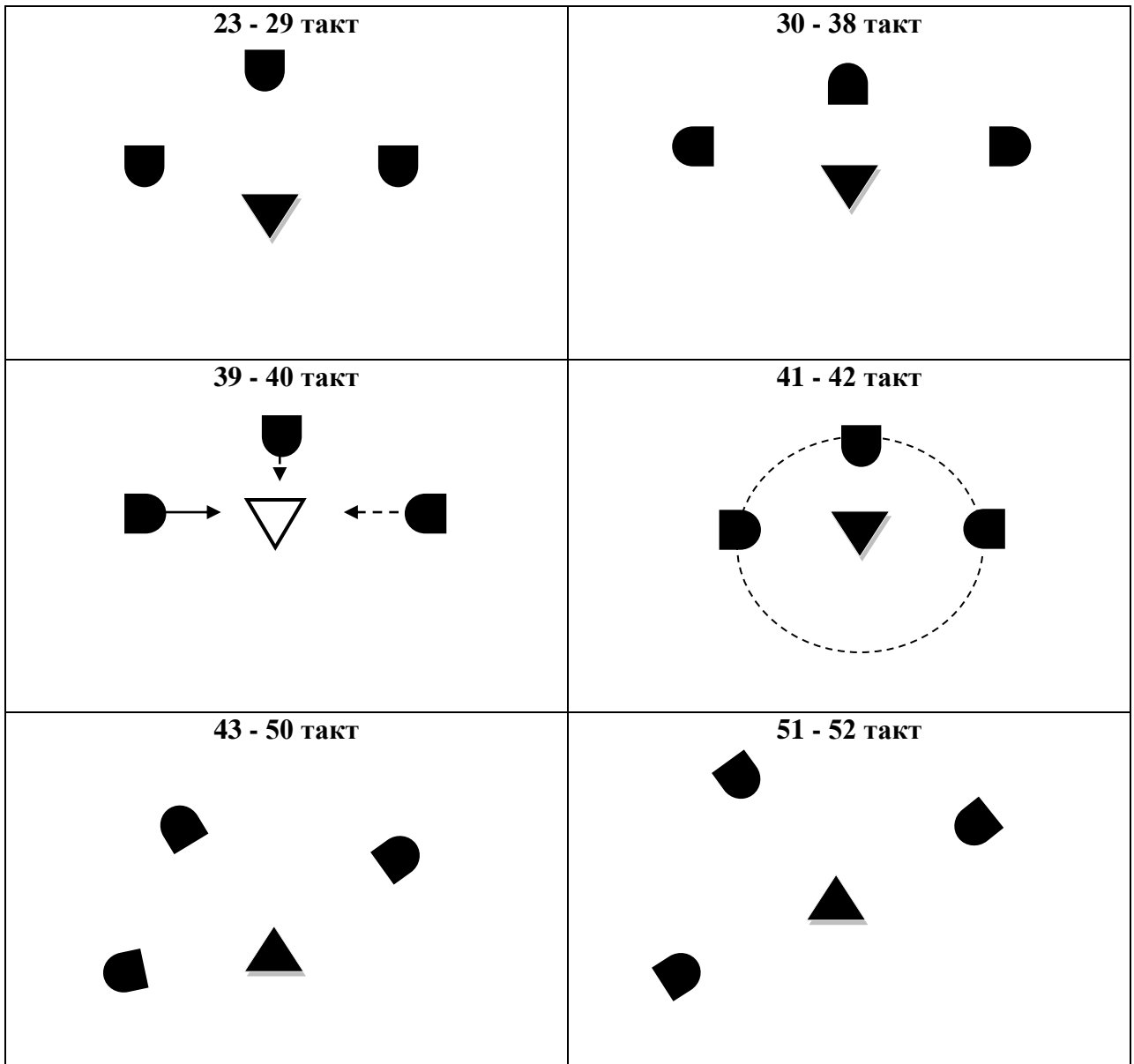
Isolation – каждая часть корпуса формируют свое собственное поле напряжение;

Frezz – замороженное акробатическое движение из break-dance. Базовое движение делается с помощью двух рук и головы. Корпус ставится на локоть одной из рук, голова на висок, а вторая рука помогает балансировать, ноги находятся на весу.

Основные рисунки танца приведён в таблице 2.


Таблица 2

<p>1-4 такт</p> 	<p>5 - 8 такт</p> 
<p>9 - 12 такт</p> 	<p>13 - 15 такт</p> 
<p>16 - 18 такт</p> 	<p>19 - 22 такт</p> 



2.2. Хореографическая композиция «Ninja»

 ,  - исполнители;

 ,  - комбинация в партере;

 ,  - конечная точка;

-----> - промежуточное движение;

←————→ - промежуточное движение;

Описание танца

Данная постановка состоит из разных стилей таких как: hip-hop dance, popping, break-dance, vogue. Музыкальное сопровождение в основном наполнено звуками Дальнего Востока, для полного погружения и понимания образа танцовщиков. Помимо базовых движений различных стилей, в хореографию добавлены элементы единоборств таких как: каратэ, джиу-джитсу, китайские боевые единоборства ушу. Образ танцовщиков – средневековые войны, лазутчики, наемные убийцы «синоби», а по другому – «ниндзя». Костюм так же отражает образ скрытных воинов, но в нём присутствует одежда нашего времени, тем самым показывая современное виденье на то каким выглядит «ниндзя» сейчас.

Краткое описание боевых стилей

Карате. В Японии этот вид боевого искусства называют каратэ -до, что в переводе означает «путь пустой руки». Имеет свою систему защиты и нападения, является олимпийским видом спорта. Имеет три базовых техники – кихон (базовые техники, основы), кумите (также делится на два вида якусоку кумите (тренировочный бок) и дзию-кумите (свободный бой)), ката (формальное упражнение, бой с невидимым одним или несколькими противниками). Имеет множество стилей и школ.

Джиу–джицу. Японское боевое искусство, второе название Дзюдзюцу (мягкий, податливый). Сконцентрированы в основном на бросках, удушении, блокировки и обездвиживании. Ударные техники в свою очередь направлены на жизненно- важные точки тела.

Ушу. Общее название для всех видов боевых искусств в Китае. Переводится как «военная техника», также второе название Кун–фу (Гунфу), в переводе – «мастерство». Имеет множество стилей и направлений.

Кэндо. Самурайское владение мечом. Японское боевое искусство, в наше время на бамбуковых мечах. Переводится Кэндо как «путь меча».

Таблица 1

Такты	Описание
И.П.	Номер начинается с точки. Пятеро исполнителей (D3, D4, D5,D6,D7) стоят в центре сцены компактной группой, каждый в определенной позе из восточных единоборств. D6 и D7 находятся в позиции - "Пубу" из Китайского ушу. D3 и D5 стоят в стойке "Тигра" (Китайское Кун-фу). D4 в стойке Нэко-Аши-Дачи, а танцоры D1 и D2 стоят за кулисами и ожидают начала. Все исполнители стоят в масках скрывающие лицо, кроме глаз.
1 – 4 такт	Исполнители D1 и D2 выбегают с разных сторон, где в определенных позах стоят остальные танцоры. С 2 по 4 такт все танцовщики меняют позу. Танцовщицы D6 и D7 встаю из положения сидя также меняя позу. Вторая поза у всех танцоров одинакова, скрещенные руки изображают мечи. Ноги находятся в согнутом положении.
5 – 8 такт	Танцовщики D3,D4,D5,D6 и D7 меняются линиями выполняя при этом комбинацию движений. Диафрагма вытянута вперед и на ударную долю резким движением с изоляцией встает на свое привычное положение. Затем

	<p>правая рука делает амплитудную волну, кисть остается над головой (в комбинации пальцев указательный и средний прямые, а остальные согнуты) и резким движением опускается до уровня груди. Ноги в момент этого движения сгибаются коленями вовнутрь описывая марионетку. После этого голова наклоняется влево и левой рукой танцоры выполняют двойную волну, подставляют правую ногу к левой, встают прямо держа ладони вместе.</p>
9 – 12 такт	<p>Следующие движения - это смена поз, первая поза "Хачиджи-дачи". Затем поза - "Мабу", из которой правой рукой на перекрест выполняется прямой удар. Смена на позу "Пубу" и заканчивается позой "Гунбу". Все движения исполняются только на сильные ударные доли, затем танцоры подставляют правую ногу к левой, рук вдоль тела. Следующее движение исполняется резко, под легкий звук китайской гитары. Правая нога сгибается в правую сторону, а корпус наклоняется в левую при этом голова никак не наклоняется. И также резко возвращаются в исходное положение.</p>
13 – 16 такт	<p>Исполнители D1,D2,D3,D4,D5 делают шаг в лево и резко выкидывают руки в сторону, затем подставляют правую ногу к левой, руки ставят на перекрест и после этого делают правой ногой шаг вправо снова выкидывая руки в сторону при этом делают незначительное перемещение, танцовщицы D6 и D7 исполняют комбинацию движений на месте. Далее все танцоры делают прыжок на месте перепрыгивая на правую ногу, руки согнуты и находятся на уровне диафрагмы. Правая и левая рука поднимается вверх и затем они направляют волну от головы до таза, левая нога</p>

	ставится назад.
17 – 22 такт	17 такт начинается с движений из боевого искусства "Кэндо". Шаг влево с замахом руки из под головы, описывая тем самым удар мечом и такой же шаг вправо. После левая нога сгибается и подтягивается к правой ноге, а руки показывают что до сих пор держат меч согнув руку в локте на уровне плеча. Далее левая нога ставится назад, руки вдоль тела, затем правая нога делает шаг влево, а руки описывают движение, как воин убирает меч в ножны. Танцоры делают шаг вправо, садятся в позу "Мабу", но при этом руками делают движение поклона, сверху вниз и снизу вверх. В конце 22 такта танцор D1 и D2 поворачиваются к центру D4 выполняет два шага назад и уходит в позу медитации на согнутых коленях, руки согнуты. Остальные исполнители выполняют движения закрывая танцора D4.
23 – 28 такт	Начинается следующая комбинация из стиля popping. Внимание на каждое движение выполняет рор (резкое напряжение и расслабление мышц). Танцор D1,D3 и D6 встают на первый звук сгибая левую руку на уровне груди. На второй звук встают танцоры D2,D5 и D7 сгибая правую руку. Танцовщица D4 делает шаг назад. Затем все танцоры выполняют начало базового движения в popping - Twist-o-Flex, после танцоры D2,D4,D5 и D7 опускают правую руку вместе с корпусом, затем поднимают корпус с рукой и замирают на две сильны доли, а продолжают танцевать исполнитель D1, D3, D4 и D6 сгибают руку, после опускают руку и выпрямляют руку.
29 – 34 такт	Далее танцоры выполняют синхронные движения, но

	<p>зеркально. Поднимают руки в согнутом состоянии, при этом сохраняя угол 90 градусов, затем руки в согнутом состоянии разводят в сторону, правая ногу ставят на перекрест и разворачиваясь по часовой стрелке, все синхронно встаю лицом в левую диагональ. После поднимают согнутую левую ногу и правую руку, ставят обратно, шагают назад при это корпус опускается и правая рука выпрямляется. Шагают вперед поднимая и сгибая ногу и руку.</p>
35– 38 такт	<p>Танцоры D6,D4 и D7 резко опускают корпус и убегают назад, выстраивая рисунок галочки, в ожидании начала комбинации break-dance. Танцоры D1, D2, D3 и D5 заканчиваю комбинацию в стиле popping. Выполняют движения шаг влево, правая рука смотрит вверх, левая смотрим вниз, руки согнуты под углом 90 градусов. Правую ногу подставляют к левой, а положение рук меняют. Правой ногой шаг вперед, левая рука сверху сохраняя угол 90 градусов, а правая снизу. Правая нога ставится обратно, выполняется step(шаг) левой ногой, руки складывают друг на друга на уровне диафрагмы. Затем полное движение Twist-o-Flex в лево и неполное движение в право. Танцор D2 и D5 выполняю три шага влево, а D1 и D3 вправо. Исполнительницы D1 и D2 убегают назад и встают в позы медитации (как статуи).</p>
39 – 46 такт	<p>Начинается комбинация break-dance. Танцор D7 исполняет акробатическое движение фляг вперед, в это время танцоры D6 и D4 выполняют три шага вперед. Затем танцоры D3-D7 синхронно выполняют следующие движения: kik (пинок) левой ногой, затем indian step влево,</p>

	<p>перепрыгивают на правую ногу и резко делают indian step вправо, затем снова влево. Далее танцоры делают шаг назад, мах правой ногой и в воздухе исполняют cabriole и уходят в партер.</p>
<p>47 – 54 такт</p>	<p>Танцоры D3 - D7 выполняют комбинацию движений головой вверх под три звука китайской гитары после прыжок на правую ногу (боком к зрителю), руки запястьем поставлены в бок, затем перепрыгивают на левую ногу (повернувшись другим боком), левая рука на уровне груди правая рука выпрямляется в правую сторону. Перепрыгивают на правую ногу, правая рука опущена, а левая держит за плечо. Прыжок вправо на правую ногу, левая нога поднята на 90 градусов, а обе руки в согнутом положении находятся на уровне головы направленные ладонью к уху. После этого правая нога сгибается, и танцоры уходят в партер. Лицом поворачиваются в левую сторону, где правая нога прямая, а левая согнута. Прыжок на правую ногу, правая рука служит как опора, а левая рука выпрямлена и танцоры держат ее на весу. Затем левая нога ставится на перекрест и выполняется движение six step из break-dance. Танцор D7 при этом выполняет всего лишь три движения в 47 такте и садится в позу лотоса.</p>
<p>55 – 62 такт</p>	<p>Следующее действие начинается с битвы двух танцоров/ниндзя. Танцор D3 выполняет сольную хореографию в течение 55 такта. Выполняет Indian step в левую сторону, отпрыгивает назад на правую ногу, затем левой ногой делает шаг вперед и на половину согнув колени. Закручивается вниз и выполняет небольшой боковой фляг, после выпрямляет сначала левую, а после</p>

	<p>правую ногу, прыгает вперед и встает в позу война играющего на флейте. Особенность второго танцора/ниндзя, в его карманах спрятано два веера, которые по задумке обозначают еще и ножи. Второй танцор D5 в 56 такте исполняет сольную хореографию. Достает ножи и выполняет движение kik and step поворачиваясь по кругу, затем с прыжком уходит вниз, после правой ногой шагает назад и раскрывает веера занимая позу крадущегося тигра. С 58 такта по 62 происходит бой между танцором D3 и D5. Танцор D5 замахивается сложенным веером (якобы нож), танцор D3 ставит блок, затем оба танцор в повороте в противоположные стороны ставят блок, с прыжком уходят вниз. После с прыжком танцоры снова встают и разворачиваются лицом друг к другу. Танцор D5 исполняет боковой удар правой рукой (ножом), D3 ставит блок и по часовой стрелке разворачивается описывая тем самым самый сильный удар противника. Затем танцор D3 исполняет боковой удар ногой, на что танцор D5 ставит блок руками. Танцор D3 делает подсечку внизу, а танцор D5 выполняет прыжок. Танцор D3 с ударом локтя выходит вверх и танцор D5 падает на пол. Быстрый переход в другой рисунок.</p>
<p>63 – 70 такт</p>	<p>Начинается комбинация в стиле Хип-Хоп, выполненная в основном в манере New School.</p> <p>Правой ногой выполняет шаг вправо, затем левой ногой шаг влево. Следующее движение, правым плечом полукруг с левой стороны на правую, после вес тела переводится на правую согнутую ногу, а левая нога лодыжкой ставится в в сгиб правой ноги, обе руки сгибаются. Далее выполняется</p>

	<p>движение в прыжке. В воздухе сгибается правая нога и рука назад, а когда танцоры приземляются на левую ногу, то правая нога и рука в ударную долю ставится вперед. Повторяется движение два раза. Затем танцоры подставляют правую ногу к левой и выполняют движение harlem shake с разворотом корпуса в правую сторону. Танцоры исполняют шаг вправо с поднятыми вверх руками, после руки опускают вниз, а левую ногу ставят на перекрест сзади вправо. Выполняют движение kik с поднятыми и согнутыми руками у головы, далее руки опускаются на уровень бедер и исполняется движение atlanta stomp с прыжком в право. Танцоры с правой ноги шагают назад (на носочках и согнутых ногах) при этом левой рукой выполняют волну от кисти до корпуса, затем тоже самое с другой ноги и руки. Корпус в следующем движении наклоняется в левую сторону, а потом танцоры делают два шага, но при этом визуально корпус остается на месте и остается под углом 45 градусов назад, ожидая ударной доли для того чтобы выпрямить корпус. Правой рукой делают круг, опускают голову.</p>
<p>71 – 78 такт</p>	<p>Начинается комбинация в стиле Vogue. Правая рука сгибается и ладонью ставится к левому плечу, при этом танцоры D6 и D7 делают шаг назад, а остальные шаг вперед. После этого руки меняются, выполняют мах руками в разные стороны и поднимают вверх, правую ногу сгибают в колене и поднимают вверх. Далее все танцоры шагают вперед с поднятыми руками одновременно сделав круг по часовой стрелке. Обе руки ставят на плечи, а пятки ставят в сторону. Затем руки опускают на бедра, а носки ставят в</p>

	<p>сторону. Выпрямляют руки перед собой, поднимают вверх одновременно согнув колени, уходят в партер.</p> <p>Опускают таз на бедро, сгибают правую руку и ноги, и выпрямляют одновременно (повторяя это движение два раза). Далее пережат, правую ногу сгибают, левую поднимают вверх, тянут носок. На четыре счет встают из партера и шагая встают в круг, где по середине танцор D6. Танцовщица D4 сзади поднимает руки вверх, танцор D5 стоит выжидая окончание постановки, остальные руки ставят вниз. проводят руками от таза по корпусу и модельным шагами начинают идти по кругу, чередуя выпрямление рук ладонью вперед. В течении 77 и 78 такта идут по круг, танцовщица D1 меняет D6. В конце 78 такта все танцоры кроме D5 падают на пол и выпрямляют левую ногу вверх. Танцор D5 встает в позу "Гунбу".</p>
--	--

Были изучены такие движения как:

Хачиджи-даци – поза выжидания, удобная поза для перехода в защиту или атаку. Ноги на ширине плеч, ступни разведены под углом 45°.

Нэко-Аши-Даци – в основном используют для поддержания определенной дистанции с противником. Одна нога стоит на всей ступне с согнутым коленом, а другая на носке.

Мабу – ноги расставлены широко, ступни параллельны друг другу, бедра параллельны полу. Руки согнуты, локти находятся сзади, кулаки на уровне бедра, таз не уходит назад.

Гунбу – передняя нога согнута и направлена четко вперед, нога которая стоит сзади полностью прямая. Руки согнуты, локти находятся сзади, кулаки на уровне бедра.

Пубу – низкая стойка, одна нога полностью прямая, стопы прижаты к полу, стойка где человек сидит внизу.

Kriss Kross – ноги на носках скользят по полу. Ноги расположены шире плеч и сводятся в середину на перекрест, чередуя правую и левую ногу спереди. На каждое движение выполняется кач(сгибание колен). Корпус тоже качает, когда ноги сводятся в середину, корпус качает вперёд, когда ноги шире плеч назад. Руки при этом работают так как пожелает сам танцор.

Running Man – движение выполняется следующим образом. Правая нога сгибается в колене спереди, на левой ноге находится весь вес тела. Затем правая нога опускается, а левая скользит назад по полу, после чего правая скользит назад, а левую ногу поднимаем и сгибаем в колене. Затем выполняется повторение с другой ноги.

Happy Fit – изначально танцор находит в точке, затем выпрыгивает на пятки и обратно в точку. Прыгает на носки вперёд и обратно в точку. После этого прыгает влево, левая нога на пятке, правая на носке, обратно в точку, вправо и обратно в точку. Порядок движений можно изменять.

Roge Rabbit – изначально танцор выпрямляет правую ногу и вес тела находится на левой ноге, прогибается диафрагма вперёд, руки выпрямлены. Затем происходит смена ног правая на перекрест меняет левую, вес тела теперь находится на левой, корпус сгибается, а руки согнуты и находятся на уровне груди. Затем движение повторяется начиная с левой ноги.

Steps and grove. Простые шаги с качем. Выполняются довольно просто, но имеют огромное количество вариаций, степы из точки во все направления и на перекрест. Степы с перемещением больше одного шага и возвращением обратно в точку. Степы с импровизированным перемещением. Также стэпы могут добавляться в любые движения руками и другие движения.

Kik. Вначале движения правая нога сгибается и одновременно с прыжком назад выпрямляется нога.

Kik and step. Сгибается правая нога, затем одновременно с прыжком назад на левую ногу, выпрямляется правая нога. После этого прыжок на правую ногу, левую сгибаем и потом ставим в сторону. Тоже самое можно повторить с другой ноги.

Indian step. Выполняется движение кик с левой ноги, затем прыжок на левую ногу, где правая нога сзади начинает идти против часовой стрелки по кругу. Пройдя четверть круга выполняем прыжок со сменой ног на правую, при этом корпус направлен в левую сторону. Перепрыгиваем на левую ногу, правая согнутая и выворачиваем в прыжке правую ногу вперед (прямая). Тоже самое можно выполнить с другой ноги.

Atlanta Stomp. Правая нога выполняет следующее движение ногой. Сгибается в колене, затем выпрямляется не касаясь пола (три раза) в конце уходит в правую сторону и выполняется прыжок, с хлопком руками. Тоже самое выполняется с другой ноги.

Six Step. Базовое движение из btrak-dance. Начинается из упора лежа, затем левая нога ставится на перекрест и поднимает правая рука, с поворотом корпуса вправо. Правую ногу подставляем к левой. Левую ногу сгибаем и ставим в сторону, меняем руки. Далее правую ногу сгибаем и ставим перед левой. Следующее движение левую ногу ставим назад поднимая таз, далее встаем в упор лежа.

Grazy Lags. Движение очень богато разнообразием. Часто grazy lags является тем движением, из которого вычлняют тот или иной момент выполнения движения и добавляют в другое, тем самым создавая новую вариацию.

Движения начинается с кача ногами и поднимание на носок сначала правой ноги, затем левой. После кач с поднимание ноги на носок, но поворотом стопы пяткой наружу. Далее наступает самый сложный момент движения. Левая нога на пятке, а правая на носке поворачиваются в левую сторону, потом в правую(положение ног на перекрест). Теперь нужно поменять точку поворота, левая нога ставится на носок, а правая на пятку, поворот влево(положение ног - вместе). В конце по желанию исполнителя выполняется простой кач ногами.

Party duck. Одно из часто используемых движений танцорами.

В основном выполняется в двух вариациях. Первая вариация с выполнением кача в положение тела по середине, а второе без кача в середине.

Основной принцип выполнения движения состоит в том, что танцор оставляет вес телебашни в в середине на опорной ноге, при этом делает шаг в сторону. В зависимости от вариации, которую хочет сделать танцор выполняет кач в середине. Руки в момент шага в сторону сгибают и поднимаются на уровень диафрагмы и опускаются во время смены ног.

Shamrock. Движение используется в основном в двух стилях, popping и hip-hop. В зависимости от стиля движение меняет свою манеру. В hip-hop движение выполняется более легко и воздушно, в то время, как в popping выполняется с некоторыми геометрическими движениями рук и добавлением головы (в стиле робота). Также в hip-hop движение делают быстрее, в сравнение с popping из-за скорости в музыке.

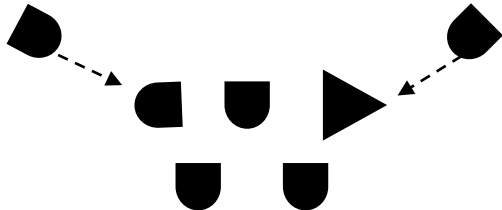
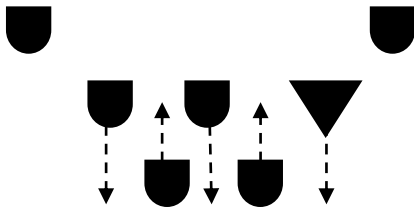
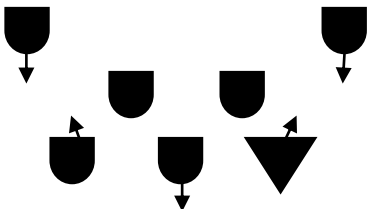
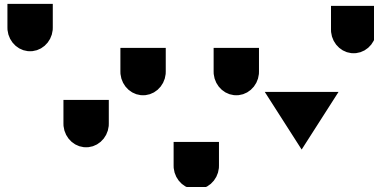
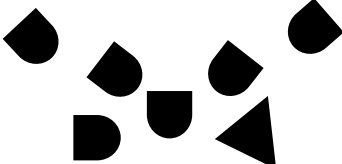
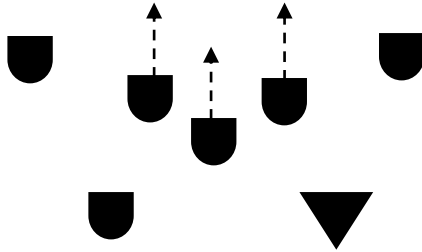
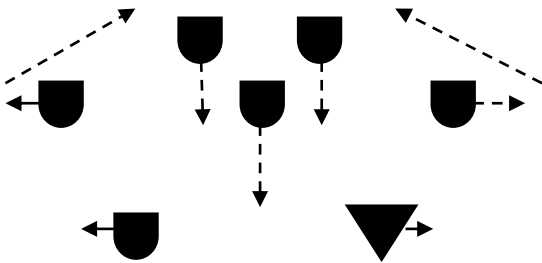
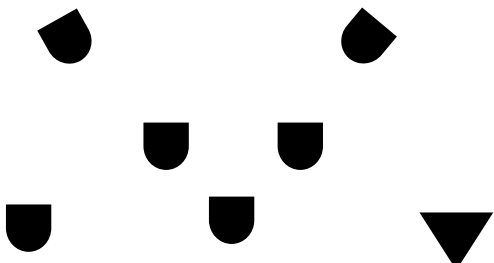
Выполняется движением следующим образом: права нога шагает вправо, вес тела в этот момент находится по середине, затем выполняется поворот в левую сторону и правая нога подставляется к левой. Далее тело поднимается на носки или выполняют прыжок. Точно также движение выполняется с другой ноги.

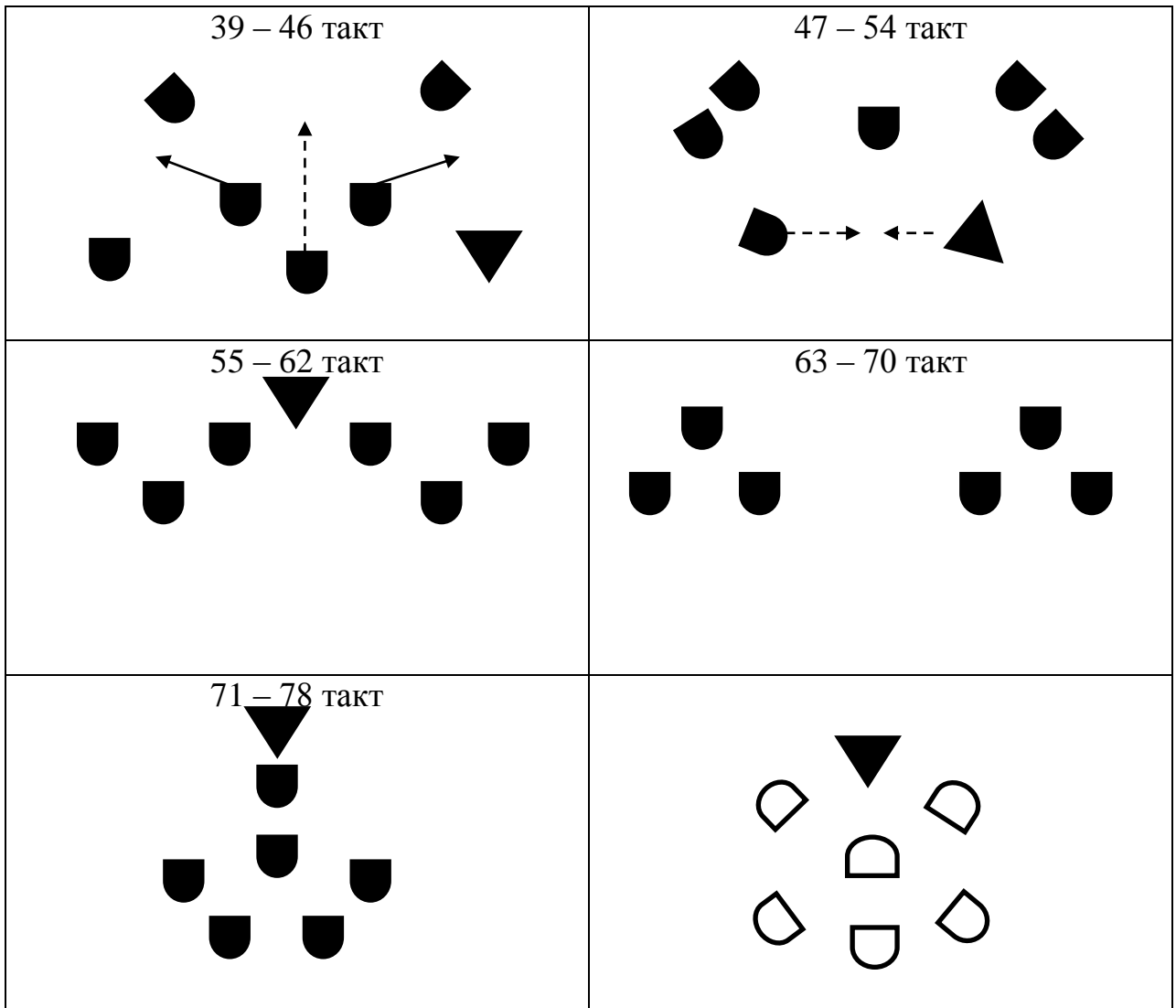
The Skate. Данное движение также имеет второе, более полное название - The Skateboard. Чаще всего встречается в двух стилях hip-hop и house dance. Отличное движение для развития перемещения по полу и отработки просто кача. Выполняется на базе простого two step'a, но имеет свои особенности, которые заключаются в том что ноги все время скользят по полу, затем сгибаются и поднимаются в зависимости от стороны выполнения движения и ставится обратно. Очень глубокой кач от чего движение рекомендуется изучать на первых стадиях обучению современному уличному танцу.

В данной постановке использовались стили современного уличного танца: Hip-Hop, Popping, Break-dance, Vogue.

Основные рисунки танца приведён в таблице 2.

Таблица 2

<p>1 – 4 такт</p> 	<p>5 – 8 такт</p> 
<p>9 – 12 такт</p> 	<p>13 – 16 такт</p> 
<p>17 – 22 такт</p> 	<p>23 – 28 такт</p> 
<p>29 – 34 такт</p> 	<p>35 – 38 такт</p> 



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный уличный танец сравнительно молодое направление в танцевальной деятельности, как и Хип-Хоп культура в целом. Научных трудов в данном направлении не так много в сравнении с другими направлениями, но тем не менее уличный танец развивается с огромной скоростью.

Обучать искусству современного уличного танца может педагог профессионального уровня подготовки. Владующий теоретическими и практическими знаниями в области охраны детства, физического и психологического развития особенностей возрастной психологии, здоровьесберегающего сопровождения, внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную систему образовательного учреждения.

В выпускной квалификационной работе описаны основные физические и психологические изменения детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Данные исследований показывают изменения и развитие организма ребенка, которые нужно учитывать при физическом воспитании в обучении современному уличному танцу.

В данной работе повествуется о стилях современного уличного танца и их составляющих, а также характеристика физической и хореографической подготовки детей. Поэтапное планирование развития детей в зависимости от возраста и уровня подготовки.

В параграфе 1.2. рассматривается возможность применения здоровьесберегающих технологий в обучении современному уличному танцу для избегания травм и ухудшения здоровья детей. Полное описание технологий, характеристика и способы применений.

В второй главе описание постановок выпускной квалификационной работы. Теоретическая составляющая включает в себя: полное описание концепций постановки, рисунок, а также дополнительной информации. Стоит отметить что все материалы используемые в данной работе не только

теоретически, но и практически применяются в обучении и развитии физических и психологических способностей детей. Хореографические постановки современного уличного танца требуют от руководителя: знаний и умений выполнять движения из различных стилей, владеть правильной техникой выполнения движений, находчивости, знание возрастной психологии и правильных методов и приемов физического развития.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С 235.
2. Бабский, Е.Б. Физиология человека [Текст]/ Е.Б. Бабский, А.А. Зубков, Г.И. Косицкий. - М.: Медицина, 1966. - 578-580 с.
3. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст]. В.В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 240 с
4. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста [Текст] / В.П. Бисярина – М.: Медицина, 1973. – 223 с.
5. Выготский Л.С. Психология [Текст] – М.: ЭКСМО-Пресс, 2011 – 1008 с.
6. Дж. Ливингстон «Paris Is Burning» [Электронный ресурс], документальный фильм, 1990.
7. Крайг Г. Психология развития [Электронный ресурс]. – СПб: Питер, 2000. <https://www.psyoffice.ru/3340-krajgg-grjejjs.-psikhologija-razvitija..html>
8. Мухина В. С. Психология детства и отрочества [Текст] – М.: Институт практической психологии, 1998. 488с.
9. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество.- М.: Издательский центр «Академия», 1999.
10. Немов Р. С. Психология: Учебник для студентов высш. учебн. заведений. Т.1. Общие основы психологии [Текст] – М.: Просвещение: Владос, 1994. 576 с.
11. Нестерова К. В. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук – Екатеринбург, 2011. 23 с.

12. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. (13.00.01). – Ростов-н/Д., 2005.
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Издательство "Питер", 2000
14. Туревская Е.И. Возрастная психология [Текст]. – Тула, 2002.
15. Хрипкова, А.Г., Антропова, М.В. Возрастная физиологическая и школьная гигиена / А.Г. Антропова – М.: Просвещение, 1990. – 196 с.
16. Чанг Д. Не может остановиться, не остановится [Электронный ресурс]: история поколения Хип-Хопа. Чанг Д. – Нью-Йорк: издательство Святого Мартина, 2005.
<http://ru.knowledgr.com/09678465/ИсторияТанцаХипхопа>
17. Шаповаленко И.В. Возрастная психология [Текст]: (психология развития и возрастная психология): учеб. для вузов. / И.В.Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2009. – 349 с.