



Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Номинация «Дистанционная образовательная среда»



дистанционные занятия танцевальной аэробики

**Авторы**  
Семенова Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования

<https://vk.com/id33461200>  
Петровская Ираида Анатольевна,  
концертмейстер

Томск, 2020

**Пояснительная записка к дистанционным занятиям  
Раздела «Танцевальная аэробика» по теме «Боди-балет»**

*Все занятия реализуются по Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная аэробика» для детей 7-14 лет*

В связи с введением дистанционного обучения осенью 2020 год по общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная аэробика» был организован онлайн-марафон. Онлайн-марафон - это небольшой ограниченный во времени обучающий курс, разработанный в рамках образовательной программы, который включает в себя темы учебного плана, самостоятельные домашние задания, проверяемые педагогом путем обратной связи (фото, видео). Данная форма работы служит средством достижения основной цели и задач образовательной программы.

В ходе онлайн-марафона отрабатывался ранее изученный материал (очной формы) и реализовывался творческий потенциал детей (придумывали свои собственные комбинации).

В рамках дистанционного обучения был реализован совместный проект педагога, концертмейстера и детей по изучению основ классической хореографии.

Обоснованием для изучения основ классической хореографии в программе физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная аэробика» служит тот факт, что в современном мире искусство и спорт находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Существуют виды спорта художественной направленности. Равно как и бытует мнение, что любому танцюру сегодня нужна спортивная подготовка, проработанные мышцы.

«В предисловии к книге "Человек, спорт и бытие" [Slusher, 1967] E. Fridenberg высказывает мысль о том, что "спорт - это род прикладного искусства". По его мнению, из специфических искусств - спорт ближе всего к балету, где средством художественной выразительности также служит человеческое тело. В то же время он считает спорт самым "сухим" из исполнительских искусств, поскольку он якобы более всего регламентирован.

Сходство спорта и искусства состоит в том, что в процессе происходит совершенствование и самовыражение человека. И артист, и спортсмен ориентируются на творчество и индивидуальный стиль».(6)

1.

**Актуальность** проекта заключается в том, что хореографическая подготовка позволяет сформировать красивую грациозную осанку, пластичность и гибкость, а классическая музыка развивать музыкальность, чувство ритма и умение выразить эмоции и чувства.

Занятия «Боди-балетом» под классическую музыку не только учат понимать и создавать прекрасное, они также развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие, а также помогают развивать музыкальную и образную выразительность ребенка в творчестве. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического развития ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития, раскрытия его внутреннего мира и творческой одаренности.

Музыкальное оформление прививает обучающимся эстетический вкус, осознанное отношение к музыкальному произведению – умение слышать музыкальную фразу, помогает ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике.

Музыкальное поддержание занятий танцевальной аэробики – дело первостепенной важности. Именно в ходе систематических занятий ребенок приучается к своеобразному

мелодическому мышлению. Но, чтобы обучающиеся не выполняли, упражнение или танец, необходимо выбирать предельно ясные мелодии, особенно на первых этапах обучения.

**Цель:** сформировать начальные умения и навыки выразительного исполнения упражнений хореографической подготовки, развить пластичность обучающихся при помощи направления боди-балет с использованием классической музыки.

**Задачи:**

- поддержка и стимулирование обучающихся к занятиям по аэробике;
- формирование позитивных ориентиров, формирование здорового образа жизни, привитие любви к спорту и классической музыке;
- научить обучающихся соотносить классическую музыку с движениями, выразить эмоции; - помощью фото и видеоматериалов, обучающихся проанализировать работу по выразительности и эмоциональности отдельных движений и связок боди-балета;
- обобщить полученные результаты и сделать вывод.

**Условия и порядок проведения марафона:**

Обучающиеся через учебный чат WhatsApp и ссылку в социальной сети Вконтакте <https://vk.com/id33461200>, где размещаются обучающие видео и музыка для выполнения, получают определенные задания. Выполняя их, обучающиеся готовят фото и видео отчеты, присылая в учебную группу WhatsApp для корректировки. Затем на выходные получают творческие задания, отчет о выполнении которых присылают педагогу в воскресенье с 9:00 до 21:00 часов. Педагог оценивает задания по 5-ти балльной системе, заносит их в рейтинговую таблицу, а затем публикует результаты в чатах WhatsApp (родительском и детском).

**Участники:** в марафоне участвуют все учебные группы детского объединения Танцевальная аэробика, в которых занимаются дети школьного возраст 7-13 лет.

**Критерии оценивания:** оценка деятельности обучающихся проходит в несколько этапов.

1. Вербальный («молодец, все получилось», «хорошо, но есть небольшие ошибки», «надо постараться»).
2. Рейтинговая система (оценивается несколько критериев: присутствие на занятии, качество/техника выполняемых движений, наличие фото/виде отчета). За каждый критерий ставятся баллы (по 5-ти балльной шкале). Затем баллы суммируются за неделю. В конце обучения результаты сводятся в общую таблицу.

**Подведение итогов**

По окончании онлайн-марафона обучающиеся, набравшие наибольшее количество баллов (1,2,3 место) получают сладкие призы. Участники получают «утешительные» призы.

**История вопроса**

### ***Балет и боди-балет. Сходства и различия.***

Балет - это искусство сценического танца. «Некоторые из балетных представлений рассказывают зрителям о каком-то событии, происшествии или сказке захватывающим языком танца, а другие стремятся передать движением и музыкой не содержание, а скорее настроение или идею» (1, с.193). «Танец предполагает завязку, развязку, сюжет и глубину. И тем самым отличается от танцевальных и спортивных движений, выполняемых под музыку. Назвать балетом такое сочетание, конечно, нельзя» (7). Балетным искусством занимается ограниченное количество людей. Связано это с тем, что балерины занимаются с ранних лет и посвящают этому очень много времени.

Боди-балет – направление танцевальной аэробики, сочетающее в себе элементы классического танца, стретчинга и аэробики. Это направление, пожалуй, наиболее близкое к сфере искусств, т.к. в нем сильна эстетическая составляющая: на тренировках много внимания уделяется красоте, пластике и выразительности движений.

Особенностью боди-балета является его способность улучшать осанку и укреплять мышечный корсет. При выполнении классических балетных упражнений приходится все время держать спину ровно и это постепенно становится привычкой. Балетные движения развивают гибкость позвоночного столба и укрепляют околопозвоночные мышцы.

Упражнения боди-балета задействуют всю телесную мускулатуру — от шеи до стоп. Особенно интенсивно прорабатываются мышцы нижних конечностей. Чтобы в этом убедиться, достаточно вспомнить, чем отличаются артисты балета: не только идеальной осанкой, но и ровными, стройными, подтянутыми ногами. В балетных упражнениях совершается множество разнообразных движений кистями, стопами, голеньями, предплечьями — здесь активно работают все суставы тела.

### ***Сходства и различия.***

Важно не путать боди-балет и сам балет. Это совершенно разные направления, первое – это фитнес, а второе – это полноценная хореография, вид искусства. В программу боди-балета кроме классической хореографии в равном количестве входят упражнения и техники из йоги, пилатеса, стретчинга и других разновидностей фитнеса. Программа адаптирована для всех желающих, которые хотят привести свой организм в тонус. А помимо коррекции тела и оздоровления боди-балет решает еще одну задачу: грациозную, красивую осанку и гибкость тела.

Все балетные па и плии адаптируются таким образом, чтобы сделать акцент не столько на технике (отточенные до автоматизма движения у балерин), а на самой сути упражнения.

Но есть и сходства между балетом и боди-балетом – занятия у станка, отработка позиций и, конечно, эстетическая сторона. Все движения должны быть прочувствованными и красивыми, ведь классика – это воплощение изящества и духовности.

## **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №1**

**Тема:** Боди-балет (позиции ног и рук).

**Цель:** закрепление позиций рук и ног.

**Задачи:**

- научить правильно разворачивать стопы и держать руки в определенных позициях;
- развить координацию, пластичность;
- формирование позитивного отношения к собственному организму и здоровому образу жизни.

**Тип занятия:** совершенствование знаний, умений и навыков.

**Вид занятия:** практическое

**Ресурсы:** социальная сеть Вконтакте, мессенджер WhatsApp

**Форма:** онлайн-марафон

**Дидактические материалы:** наглядно-демонстрационный материал (видео и фото педагога).

**Метод проведения:** репродуктивный

#### **Ход занятия**

1. Разминка проводится обучающимися в домашних условиях по видеообразцу педагога (мессенджер WhatsApp).

Также используется материал по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте (от 27 октября).

Обучающиеся отправляют педагогу видео или фото с целью корректировки. Либо используют групповой чат мессенджера WhatsApp для беседы в случае возникновения вопросов.

2. Основная часть – выполнение упражнений плие из 2 позиции ног с руками, релеве из 1,2,3 и 6 позиций ног (руки в любой из позиций в статике), батманы вперед из 3 и 6 позиций, в сторону из 1, назад из 6. Каждой ногой по 16 раз в каждом направлении.

3. Упражнения в партере

- планка (1 минута, боковая по 30 сек на каждую сторону)
- пресс (30 сек полный подъем, два раза)
- «бабочка» с прямой спиной и со спиной, опущенной на пол
- «березка»

4. Повторение изученной в зале части связки. Выполнение под счет.

5. Стретчинг (растяжка) по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте (от 29 апреля).

*\*Приложение 1 Фото «Позиции ног и рук» - Презентация.*

#### **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №2**

**Тема:** Боди-балет (основные элементы хореографической подготовки).

**Цель:** постановка корпуса, верхних и нижних конечностей, развитие пластичности и музыкальности.

**Задачи:**

- научить выполнять основные упражнения боди-балета;
- развить координацию, пластичность;
- формирование позитивного отношения к собственному организму и здоровому образу жизни.

**Тип занятия:** совершенствование знаний, умений и навыков.

**Вид занятия:** практическое

**Ресурсы:** социальная сеть Вконтакте, мессенджер WhatsApp

**Форма:** онлайн-марафон

**Дидактические материалы:** наглядно-демонстрационный материал (видео и фото педагога).

**Метод проведения:** репродуктивный

#### **Ход занятия**

1. Разминка проводится обучающимися в домашних условиях по видеообразцу педагога (мессенджер WhatsApp), а также используется материал по ссылке

<https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте «Боди-балет. Урок 2»

Обучающиеся отправляют педагогу видео или фото с целью корректировки. Либо используют групповой чат мессенджера WhatsApp для беседы в случае возникновения вопросов.

2. Основная часть – выполнение упражнений деми плие из 1,2,3 позиций ног с руками и гранд плие из 2-ой по 16 раз; релеве из 1,2,3 и 6 позиций ног (руки в любой из позиций в движении), батманы вперед из 3 и 6 позиций, в сторону из 1, назад из 6. Каждой ногой по 16 раз в каждом направлении.

3. Упражнения в партере

- планка (1 минута, боковая по 30 сек на каждую сторону)
- пресс (30 сек полный подъем, два раза)
- «бабочка» с прямой спиной и со спиной, опущенной на пол
- «березка».

4. Повторение изученной в зале части связки. Выполнение под музыку.

5. Стретчинг (растяжка) по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте «Боди-балет. Урок 3»

*\*Приложение 2 Фото «Основные упражнения хореографической подготовки» - Презентация.*

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №3

**Тема:** Боди-балет (изучение связки).

**Цель:** постановка корпуса, верхних и нижних конечностей, развитие пластичности и музыкальности.

**Задачи:**

- научить выполнять связку боди-балета по образцу;
- развить координацию, пластичность.
- формирование позитивного отношения к собственному организму и здоровому образу жизни.

**Тип занятия:** изучение нового материала (ЗИНМ)

**Вид занятия:** практическое

**Ресурсы:** социальная сеть вконтакте, мессенджер WhatsApp

**Форма:** онлайн-марафон

**Дидактические материалы:** наглядно-демонстрационный материал (видео и фото педагога).

**Метод проведения:** ознакомительный

**Цель:** постановка корпуса, верхних и нижних конечностей, развитие пластичности и музыкальности.

**Задачи:**

- научить выполнять связку боди-балета по образцу;
- развить координацию, пластичность.
- формирование позитивного отношения к собственному организму и здоровому образу жизни.

### Ход занятия

1. Разминка проводится обучающимися в домашних условиях по видеообразцу педагога (мессенджер WhatsApp), а также используется материал по ссылке

<https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети Вконтакте «Боди-балет. Урок 2»

Обучающиеся отправляют педагогу видео или фото с целью корректировки. Либо используют групповой чат мессенджера WhatsApp для беседы в случае возникновения вопросов.

2. Основная часть – разучивание связки по видеообразцу педагога под счет.

3. Упражнения в партере

- планка (1 минута, боковая по 30 сек на каждую сторону)
- пресс (30 сек полный подъем, два раза)
- «бабочка» с прямой спиной и со спиной, опущенной на пол
- «березка».

4. Отработка изученной связки под музыку.

5. Стретчинг (растяжка) по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте.

*\*Приложение 3 Фото «Скриншоты на видео педагога» - Презентация*

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ №4

**Тип занятия:** изучение нового материала (ЗИНМ)

**Вид занятия:** практическое

**Ресурсы:** социальная сеть вконтакте, мессенджер WhatsApp

**Форма:** онлайн-марафон

**Дидактические материалы:** наглядно-демонстрационный материал (видео и фото педагога)

**Метод проведения:** продуктивный.

**Цель:** постановка корпуса, верхних и нижних конечностей, развитие пластичности и музыкальности.

**Задачи:**

- научить составлять свою собственную связку боди-балета;
- развить координацию, пластичность;
- формирование позитивного отношения к собственному организму и здоровому образу жизни.

**Ресурсы:** социальная сеть вконтакте, мессенджер WhatsApp.

**Метод проведения:** продуктивный.

#### Ход занятия

1. Разминка проводится обучающимися в домашних условиях по видеообразцу педагога (мессенджер WhatsApp), а также используется материал по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте «Боди-балет. Урок 2»

Обучающиеся отправляют педагогу видео или фото с целью корректировки. Либо используют групповой чат мессенджера WhatsApp для беседы в случае возникновения вопросов.

2. Основная часть.

Начальный этап - творческая работа обучающихся по составлению собственной связки. Поиск материала в сети Интернет и использование других ресурсов.

Основной этап – разучивание связки под счет.

Конечный этап – исполнение под музыку в соответствующем темпе.

3. Стретчинг (растяжка) по ссылке <https://vk.com/id33461200> на страничке в социальной сети вконтакте.

*\*Приложение 4 Фото «Основные упражнения хореографической подготовки». – Презентация.*

*\*\* Материалы размещены на сайте <https://fakel.tom.ru/>*

### **Описание полученных результатов.**

В ходе занятий по хореографической подготовке было замечено, что обучающиеся легко переключаются с динамических движений аэробики на более плавные, вслушиваются в музыкальный материал и стараются выполнять движения согласно заданному ритму. Некоторые обучающиеся совершенно в ином ключе раскрыли свои творческие способности. Представляя себя маленькими балеринами, они практически вживались в эту роль. Выпрямляли спину, вытягивали мышцы шеи и немного приподнимали подбородок, устремляя взгляд вперед. Если сравнивать с занятиями аэробики, то стоит сказать, что на первых порах «новички» опускают взгляд вниз, с целью проследить за работой своих стоп, чтобы не запнуться при выполнении быстрых движений. В боди-балете темп плавный и медленный, поэтому дети, в большей степени, акцентирую внимание на движениях кистей, устремляя взгляд за ними.

Со временем улучшилась координация, появились натянутые носки, работа стопы стала более совершенной, а осанка более грациозной. Упражнения стретчинга позволили улучшить растяжку, особенно у обучающихся 2 года обучения.

Работа над связками под счет была более схематичной, похожей на отработку техники. Движения приобретали плавность, выразительность и осмысленность при выполнении под классическую музыку. Обучающиеся в дистанционном режиме смогли отработать ранее изученный материал, освоить новый. Кроме того, на основе приобретенных знаний, умений, навыков некоторые обучающиеся смогли придумать и разучить свои собственные творческие связки.

Конечным результатом стал небольшой танцевальный номер, который обучающиеся доучили и отработали уже в очном режиме.

### **Заключение**

В заключение хочется отметить, что занятия под классическую музыку задавали спокойный тон ведения занятия, позволяли лучше сконцентрироваться на технике выполнения движений и выразить необходимую спокойную эмоциональность, а не энергетику.

Хореография в целом обладает огромными возможностями для полноценного эстетического развития ребенка, для его духовного и физического развития, раскрытия его внутреннего мира и творческой одаренности. Занятия боди-балетом, в частности, под классическую музыку не только учат понимать и создавать прекрасное, а также развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие, а также помогают развивать музыкальную и образную выразительность ребенка в творчестве.

Музыкальное оформление занятий «Боди-балета» именно под классическую музыку, прививает обучающимся эстетический вкус, осознанное отношение к музыкальному произведению – умение слышать музыкальную фразу, помогает ориентироваться в характере



музыки, ритмическом рисунке, динамике. Именно классическая музыка рисует яркие, простые и понятные детям образы.

Успех работы с обучающимися во многом зависит от того, насколько правильно, выразительно и художественно звучит музыка, насколько понятно ее содержание детям. Ясная фразировка, яркие динамические контрасты помогают детям услышать музыку и отразить ее в танцевальных движениях. Музыка и танец в своем гармоничном единстве – прекрасное средство развития эмоциональной сферы обучающихся, основа их эстетического воспитания.

Актуальность данного проекта заключается в том, что классическая хореография - это не только величайшее искусство, но и способ формирования красивой осанки, походки, пластики, гибкости.

На основании вышеизложенного, считаем, что классическая музыка в виде фортепианного музыкального сопровождения на занятиях «Боди-балетом», или в виде исполнения домашних заданий дома под магнитофон, имеет огромное значение. Она является предпосылкой для нравственно-эстетического воспитания детей нашего времени, а так же большим вкладом в их будущее, воспитывая в них доброту, культуру и духовность.

#### **Вывод**

Проведение данного марафона в образовательном процессе предполагает повышение качества самостоятельных занятий в домашних условиях, а также поддержание спортивной активности детей. Обучающиеся, открыто наблюдая свои результаты в рейтинговых таблицах, стремятся улучшить их. Это является отличной мотивацией на пути достижения максимального успеха.

#### **Список использованной литературы и Интернет источников**

1. Леокум А. Скажи мне, почему?.. – М.: Джулия, 1992. – 337с.
2. Р. П. Донченко, Классический танец. Санкт-Петербург».2002г.
- 3.Т.И. Науменко, В.В. Алеев, «Музыка», 2000г. А.В. Воев, «Классическая музыка. Новое восприятие», 1997;
- 4 .<https://www.belcanto.ru/>
- 5.[http://www.kompozitory-znaki-odarennosti.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=244:2010-11-17-11-58-49&catid=37:bethoven&Itemid=127](http://www.kompozitory-znaki-odarennosti.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=244:2010-11-17-11-58-49&catid=37:bethoven&Itemid=127)
6. Сайт: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=865>
7. <https://zen.yandex.ru/media/id/5cf0f1fdcce44424bfb5c176/pravda-li-cho-to-bodibalet-poleznee-dlia-zdorovia-chem-klassicheskii-balet-5cf6a0d1aff15000afe524da>
8. [spark.ru>startup/it-agenstvo-index...onlajn-marafon](http://spark.ru/startup/it-agenstvo-index...onlajn-marafon) - Онлайн-марафон: как создать за 5 шагов.

