

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

**РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КАК СРЕДСТВА
ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ
В ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

Выпускная квалификационная работа бакалавра
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профилизации «Хореографическое образование»

Идентификационный код ВКР:

Екатеринбург, 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра музыкально-компьютерных технологий, кино и телевидения

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Заведующая кафедрой МЗ

_____ Л.В. Кордюкова

«___» _____ 2016 г.

**РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КАК СРЕДСТВА
ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ
В ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

Выпускная квалификационная работа бакалавра
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профилизации «Хореографическое образование»

Идентификационный код ВКР:

Исполнитель:

студентка группы ХГО-412

А.А. Мастрадеева

Руководитель:

доктор педагогических наук, профессор,
зав. кафедрой русского и иностранных языков

А.А. Евтюгина

Нормоконтроль:

зав. кафедрой МКТ, доцент, канд. искусствоведения

Л.В. Кордюкова

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ	8
1.1. Характеристика технических навыков в танцевальном коллективе.....	8
1.2. Средства формирования исполнительской культуры подростков при обучении хореографии	13
1.3. Технические навыки в формировании исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе.....	17
ГЛАВА 2. ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ	24
2.1. Содержание упражнений по развитию технических навыков подростков.....	24
2.2. Условия применения упражнений по формированию исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе.....	30
2.3. Анализ апробации развития технических навыков как средства формирования исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	41
Приложение 1. Комплексная-модифицированная образовательная программа.....	46
Приложение 2. Комплекс упражнений по развитию технических навыков..	61

ВВЕДЕНИЕ

Искусство хореографии имеет многолетнюю историю развития. В его основе лежит неудержимое стремление человека к ритмичному движению, потребность средствами пластики выразить эмоции, объединяя музыку и движения в гармонии. Хореография как вид искусства, способствует развитию возможностей личности ученика, которые в других предметах раскроет не в полной мере: активное творческое мышление, воображение, способность рассматривать явление жизни с разных позиций, эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства. Особенность хореографии, в отличие от других искусств, в существенном влиянии на физическое развитие ученика.

Гармоничное физическое развитие продолжается весь период занятий хореографией. В результате продолжительного времени занятий хореографией активно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов в танце необходимы дополнительные физические упражнения целенаправленно развивающие исполнительскую культуру танцовщика. Кроме того, часто возникает необходимость в коррекции различных нарушений физического развития и осанки, являющихся следствием специфичных тренировок чрезмерных нагрузок на определенные системы организма.

Для эффективного воздействия на зрителей посредством танца, исполнитель должен обладать прежде всего исполнительской техникой, формирующей исполнительскую культуру. И только систематические занятия развивают исполнительскую культуру, формирующую танец в целом –это определяет актуальность данной темы.

Однако на практике выявляется ряд **противоречий** между:

- необходимостью воспитания исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе и недостаточным вниманием педагогов-хореографов к развитию технических навыков как средству формирования рассматриваемой культуры;
- возможностями технических навыков в формировании исполнительской культуры и недостаточной методической разработкой данной проблемы в научно-методической литературе.

Противоречия позволяют выявить **проблему** исследования, которая заключается в отсутствии современной методики развития технических навыков как средства формирования исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе, и сформулировать **тему**: «Развитие технических навыков как средства формирования исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе».

Цель работы: теоретически обосновать необходимость развития технических навыков, разработать и внедрить практические методы их развития для формирования исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе.

Объект исследования: формирование исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе.

Предметом исследования являются средства развития технических навыков для формирования исполнительской культуры в танцевальном коллективе.

Гипотеза: развитие технических навыков формирования исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе будет успешным, если:

- будут учитываться возрастные особенности подростков в процессе развития технических навыков;

- условия применения упражнений будут соответствовать требованиям;

- разработанные упражнения будут направлены не только на развитие технических навыков, но и формирование исполнительской культуры подростков.

В соответствии с целью исследования формулируется ряд **задач**:

- на основе анализа научной литературы раскрыть понятие технических навыков;

- определить средства формирования исполнительской культуры подростков при обучении хореографии;

- исследовать роль технических навыков в формировании исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе;

- проанализировать результаты и дать оценку апробации развитию технических навыков как средства формирования исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе.

Методологическую основу исследования составили труды по общей педагогике (Л.А. Григорьева, Т.Б. Хазанова, и Н.В. Бордовская и др.); возрастная психологическая литература (Я.А. Понаморева, В.С. Мухина, О.В. Кроповницкий); учебная и методическая литература по хореографии (Т.К. Барышникова, Е.В. Габриелова, Л.Д. Ивлева), нормативные и законодательные документы (Концепция дополнительного образования 14.09.15.), акты санитарно-эпидемиологических норм.

Методы исследования:

- *теоретические* – изучение и анализ литературы по предмету исследования; изучение опыта современных, зарубежных и отечественных педагогов хореографии; изучение, анализ психолого-педагогической литературы;

- *практические* – мониторинг развития технических навыков подростков в танцевальном коллективе; анализ продуктов деятельности подростков в танцевальном коллективе; разработка системы упражнений с учетом индивидуально-личностных особенностей учащихся.

Теоретическая значимость работы состоит в определении комплекса упражнений по развитию технических навыков, влияющих на формирование исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе.

Эмпирическая значимость работы заключается в возможности использования упражнений по развитию технических навыков не только в условиях танцевального коллектива в дополнительном образовании, но и на индивидуальных занятиях, мастер-классах, а так же при составлении программ и учебно-методических пособий по хореографии.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в танцевальном коллективе «Росинка» в культурно-досуговом комплексе «Виктория» г.Арамиль.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

1.1. Характеристика технических навыков в танцевальном коллективе

Технические навыки – это специальные знания и умения, необходимые для выполнения хореографических элементов, таких как координация, устойчивость (aplomb), выворотность, растяжка, гибкость, баллон, осанка, музыкальный слух, т. е. навыки использования методов, техник и оборудования. Владение техническими навыками предполагает наличие знаний и умения правильно применять комплекс упражнений и иные средства для развития исполнительской культуры.

Координация движений – это отработка двигательных умений. В хореографии она необходима для получения результатов [15, с. 4]. С помощью координации движений легко усваиваются танцевальные элементы и комбинации. Условия, влияющие на координацию движений от способности:

- точно определять пространственно-временные задачи, умение рассчитывать мышечные усилия – это работа головного мозга;
- держать статические нагрузки – работа мышц;
- выполнять двигательные задачи без излишней напряженности скорее имеет отношение к двигательным навыкам, но при большом разнообразии упражнений на развитие координации понижается время реакции, точность движений.

Постоянное решение пространственно-временных задач, синхронизация движений, изучение новых форм деятельности ускоряет

передачу нервных импульсов, стимулирует работу вестибулярного аппарата. Следовательно развитие координации напрямую влияет на работу мозга [15, с.14] .

Способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, принято называть *aplomb* [31, с. 34]. В буквальном переводе это понятие означает отвесное положение, отвес, в танце – устойчивость, которая позволяет танцовщику действовать не только технически совершенно, но и художественно целесообразно, музыкально [33, с. 64]. Недостаточная устойчивость может прервать, исказить образность и содержание сценического действия, внести в него элемент случайности, непрофессионализма. Если танцовщик не владеет достаточной устойчивостью, то настоящий творческий процесс окажется для него недоступным, он не сможет выполнять актерские задачи. Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой классического танца. Устойчивость в той или иной мере отрабатывается на всех танцевальных дисциплинах. Особенно на уроке классического танца она подвергается особенно кропотливой отработке, которая начинается с изучения позиций ног; здесь учащимся впервые прививают умение твердо и правильно стоять на выворотных ногах [40] .

Выворотность ног – это обязательное условие исполнительской техники классического танца [38]. Она способствует более свободному и пластически завершённому движению ног, увеличивает площадь опоры, следовательно, повышает устойчивость. Площадь опоры будет более значительной, если выворотные ноги примут положение первой позиции. Выворотность начинают разрабатывать буквально с самой первой ступени обучения, и совершенствуется на протяжении нескольких лет. Выворотное, или супированное, положение ног во время танца обеспечивает артисту возможность свободного выполнения движений классического танца и создает условия для такой интерпретации

хореографического рисунка, которая отвечает законам художественного восприятия, законам красоты. В случае сочетания природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Растяжка – это возможность нашего тела иметь более широкую амплитуду движений во всех направлениях [47]. Чем выше поднимается нога, тем легче она нам кажется. И вместе с лёгкостью ноги, создаётся ощущение лёгкости всего тела. Этот эффект мы получаем в результате правильной растяжки и одновременным укреплением корпуса.

Преимущества растяжки в:

- снижение мышечного напряжения;
- расширение диапазона подвижности в суставах;
- помогает избежать травм;
- увеличивает силу мышц;
- улучшение координации движений;
- ускорение кровообращения в различных частях тела;
- улучшение процессов выработки энергии организмом;
- увеличение порога усталости мышц и повышение выносливости;
- повышение эффективности в ежедневной деятельности, а также при занятиях спортом и другими видами физической активности;
- умственное расслабление;
- ощущение легкости во всем теле;
- исправление осанки.

Осанка танцора формируется в особом режиме и поэтому несколько отличается от «нормальной» (правильной) осанки человека. Правильная или физиологическая осанка человека, оценивается в комплексе: строение корпуса в соединении со строением шеи, головы, ног. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

В осанке детей бывают заметны различные отклонения [50]. Такие отклонения, как асимметрия лопаток, седлообразная спина, сутулость могут быть исправлены. Как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги. В Х-образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные – короче. При О-образных ногах внутренние связки коленей сокращены и бедра удалены друг от друга. Некоторые формы Х-образных и О-образных ног поддаются исправлению путем применения специальных тренировочных упражнений. Серьезным недостатком осанки считаются плоскостопие, при котором противопоказаны занятия. Однако незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребенка и постоянных целенаправленных упражнений могут быть исправлены [50].

Прыжок является важной составной частью танца. Он придает ему необходимые качества: легкость, воздушность, полетность. Для исполнителя важно качество, обозначаемое в балете словом *ballon* (баллон) – умение высоко и эластично прыгнуть вверх, и сохранить во время прыжка рисунок позы. Прыжок – одно из необходимых профессиональных требований к танцовщику [49]. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности. При прыжке работающие мышцы в течение короткого времени сокращаются до максимума, при этом действуют две главные силы: сила отталкивания от опоры и сила тяжести тела. Согласно этому высота прыжка находится в прямой зависимости и от них. При этом необходимо, чтобы отдельные звенья тела в момент отделения его от опоры находились по отношению друг к другу в состоянии неподвижности [15, с. 63].

Хореография – это искусство музыкального театра. Творчески вдохновенно и виртуозно «танцевать» содержание музыки – значит обладать одним из главных элементов актерского мастерства [17, с. 5]. Настоящему танцовщику необходимо не только уметь слушать музыку и проникаться её содержанием, но и любить её, понимать, чувствовать, увлекаться ею.

Поэтому на уроках должно уделяться особое внимание не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Музыкальность представляет способность к музыке, тонкое понимание её. Музыкальность танцовщика складывается из трех взаимосвязанных между собой исполнительных компонентов:

- способность верно согласовывать свои действия с музыкальным ритмом;
- умение учащихся сознательно и творчески увлеченно воспринимать мелодию, художественно воплощая её в танец;
- умение внимательно вслушиваться в интонации музыкальной темы, стремясь технически верно и творчески увлеченно воплотить их звучание в пластике тела [17, с. 18].

Освоив все технические навыки, танцовщик уверенно чувствует себя и в классе, и на сцене. Движения приобретают легкость, пластичность, широту, свободу. Описанные навыки являются базой, которой должен владеть исполнитель, потому что для постановщика он «материал» из которого будет создаваться композиция танца. Поэтому очень важно чтобы этот танцовщик был способен выполнить все хореографические задачи. Способности танцовщика напрямую влияют на восприятие зрителем танцевального номера, общую картину на сцене, композицию танца, возможность применять каноны, переключки. Педагоги первоочередной задачей считают оснащение учеников виртуозной техникой, что нередко осуществляется в ущерб развитию артистичности и выразительности.

Ученики, обладая техническими навыками и достаточно хорошо владея исполнительской техникой, лишь через несколько лет работы в творческом коллективе обретают навыки танцующего актера, свободу и выразительность движений. Ученики-подростки танцевального коллектива, приобретая технику являются только «заготовкой», требующей дальнейшей тщательной обработки в концертных условиях, пробуя себя как исполнитель, актер.

1.2. Средства формирования исполнительской культуры подростков при обучении хореографии

Методы обучения применяются в единстве с определенными средствами и обучения. Под ними чаще всего понимаются учебные и наглядные пособия, демонстрационные устройства, технические средства и др. Однако нужно иметь в виду, что «средства обучения» имеют и более широкое значение. В этом случае это все то, что способствует достижению целей образования, т.е. материально-техническая база образования [27, с.34].

Средства обучения – это совокупность предметов, которые включают учебную информацию или выполняют тренирующую роль [8, с. 19].

Средства обучения предназначены:

- для формирования знаний, навыков, умений учащихся;
- управления познавательной деятельностью учащихся;
- управления практической деятельностью учащихся;
- гармоничного развития учащихся.

Средства обучения должны соответствовать целям обучения, его содержанию, быть приспособлены к особенностям деятельности учащихся, наилучшему овладению знаниями и умениями учащихся при определенной затрате времени и энергии.

Педагогические средства – материальные объекты и предметы духовной культуры, предназначенные для организации и осуществления педагогического процесса [8, с. 19]. К педагогическим средствам относятся: учебно-производственное оборудование, дидактическая техника, учебно-наглядные пособия, технические средства обучения и автоматизированные системы обучения, компьютерные классы, организационно-педагогические средства. Кроме того педагогические средства служат одним из важнейших источников знаний, работа с которыми развивает познавательные

способности учащихся, их мышление, речь, помогает им овладеть простейшими методами научных исследований.

Культура (от латинского – земледелие, воспитание) – термин, обозначающий множество понятий из различных сфер [22, с. 28]. Чаще всего под культурой понимается область человеческой деятельности, которая связана с самовыражением человека. В культуре проявляется субъективность человека, его особенности, характер, умения, знания и навыки. *Хореографическая культура* (ср. физическая культура) – область культуры; это совокупность знаний, норм и ценностей, созданных для всестороннего развития, совершенствования человека, его физической подготовки, направленной на укрепление и сохранение здоровья, развитие пластических способностей человека и улучшение его активности [25, с. 25] .

Рассматривая проблему формирования исполнительской культуры в подростковом хореографическом творчестве, необходимо дать рабочее определение «исполнительской культуры». *Исполнительская культура* – это культура танцовщика, включающая знания хореографии и владение хореографическим языком, необходимыми техническими навыками и приемами исполнения, средствами выразительности танца. Проблема формирования исполнительской культуры в подростковом хореографическом коллективе обозначилась не сразу, и это закономерно. Разрешается эта задача в ходе учебно-воспитательной работы, которая подчас сопряжена с преодолением определенных трудностей, центральной из которых следует назвать само понимание значимости работы.

Как показывает история развития исполнительской техники подросткового самодеятельного хореографического коллектива, содержание технического минимума менялось в соответствии и с требованиями времени, и с закономерностями развития самого искусства танца. Анализ учебных программ, определяющих объем хореографического минимума на различных этапах развития, изучение практического опыта ведущих хореографических

коллективов по формированию исполнительской культуры их воспитанников представляет в этом плане несомненный интерес.

Единой методологической системы обучения языку танца не было, но был единый метод – подражание, копирование педагога [10, с. 7]. Наиболее разработанным был учебный процесс в студиях ритмического воспитания, но ввиду сложности его не получил широкого распространения. Открывавшиеся же студии ритмопластики, гармонической гимнастики, студии художественного движения и другое. Главной своей целью ставили раскрепощение движения, обретение его свободы и естественности, что считалось чрезвычайно важным фактором в деле гармоничного развития подростков. На данном этапе правильным и естественным считалось ритмически верное движение. Творчество подростков в танце, движении проявлялось в сиюминутной импровизации, что считалось самым ценным. Главный критерий – хорошее, качественное усвоение подростками изучаемого материала на основе его понимания и доступности. Творческий подход к учебно-тренировочной работе, исходя из местных условий и возможностей (например, наличия специального помещения для занятий), творческих успехов, интересов и потребностей той или иной группы диктуют не только эти принципы, но и сам добровольный характер деятельности хореографических коллективов.

С развитием в основе учебной программы появился классический танец, как единственный из всех ответвлений хореографического искусства, имеющий систему, предусматривающую «всестороннее развитие всего суставно-связочного аппарата человека» [23, с. 56]. Помимо элементов классики, включающих самые основные движения станка, три вида *port de bras* (упражнения для рук), маленькие прыжки, в разделы урока были включены ритмические упражнения, как имеющие большое организующее значение, а также элементы художественной гимнастики для постановки номеров на спортивные темы. Классический танец на данном этапе рассматривается, прежде всего, как средство воспитания тела.

Акцентируется внимание на качественном освоении форм классического танца, которые служат уже не только воспитанию тела подростков, но и формированию необходимой исполнительской культуры, поэтому предлагается применять «лишь некоторые, самые основные упражнения, необходимые для выработки правильного положения и движений рук, ног, головы, корпуса, для развития и укрепления мускулатуры, выработки хорошей, стройной осанки и правильных, легких, отчетливых движений» [13, с. 14].

Разумеется без повышения общего художественного уровня подростков поднять их исполнительскую и в целом хореографическую культуру, развить творческие умения трудно. Дети должны изучать историю танца, его истоки, знакомиться с русской музыкой, посещать концерты профессиональных танцевальных коллективов, встречаться со знаменитыми исполнителями, балетмейстерами, певцами, посещать картинные галереи.

Особую роль в формировании исполнительской культуры играет и репетиционная работа. Именно во время репетиций отрабатывается чистота и техника исполнения, вырабатывается художественный стиль коллектива, достигается то качество исполнения, без которого невозможно достичь художественного воздействия на зрителя. Понимание подростками на практике, что техническое совершенство танца является не самоцелью, а средством к наиболее яркому и выразительному отражению содержания и образов танца. Следует заметить, что широта тематики подростковых танцевальных номеров становится возможной благодаря обогащению лексики хореографического языка.

Проблема совершенствования исполнительского мастерства связывается не только со знанием, как правильно делать то или иное движение, но с осмыслением техники исполнения, подразумевающей сосредоточенность на ощущении движения, когда само разучивание движения проходит стадии «от произвольного рефлекса подражания» до «прочувствования и осознания» [11, с. 23]. Такой подход,

концентрирующий на внутреннем ощущении форм танца, способствует развитию творческого потенциала личности, так как мобилизует физические и духовные силы ребенка, его интеллект. Осмысленный подход является необходимым условием для самовыражения ребенка[12, с. 25].

Таким образом, с осмыслением техники танца раскрывается принципиально важное ее назначение: техника танца является не только средством создания образа, но и средством раскрытия индивидуальности исполнителя, его творческих возможностей. Исполнитель осуществляет идею постановщика, осваивая сценическое пространство, делая эту идею зримой для зрителя, ради которых и осуществляется постановка, чье восприятие обеспечивает контакт и придает смысл зрелищу. Именно поэтому исполнительская техника танцовщика, его творческие возможности очень важны в создании произведения. Без эмоций, актерской игры, манеры исполнения, стиля и хорошей технической базы танцевальная композиция не просматривается, и зритель не увидит то, что пытается донести постановщик. Основными элементами сценического действия хореографического произведения являются танцевальный рисунок и движения. За счет них раскрывается содержание, рисунок и движение в композиции реализуют композиционное действие. Любая расстановка исполнителей на сцене и их совместные танцевальные действия представляют собой единое целое в конкретном пространстве и времени. Органичное соединение всех компонентов создает единую художественную картину.

1.3. Технические навыки в формировании исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе

Танец является пластическим искусством [16, с. 12]. Тело исполнителя является средством выражения идей, мыслей, содержания танцевального

произведения. Следовательно, чем лучше он будет им владеть, тем вернее, ярче и выразительнее станет его танцевальный язык.

В связи с подростковым возрастом возникают проблемы с анатомо-физиологическими особенностями, так как происходят большие изменения в эндокринной системе, что приводит к быстрому и непропорциональному росту массы и длины тела и развитию вторичных половых признаков. Сложные процессы структурных и функциональных изменений происходят в центральной нервной системе и внутренних структурах головного мозга, отсюда следует повышенная возбудимость нервных центров коры головного мозга и ослабление процессов внутреннего торможения [15, с. 8]. Значительные изменения наблюдаются в органах дыхания и сердечнососудистой системе, что может привести к различным функциональным расстройствам (утомляемость, обмороки). Так же активно развивается костно-мышечная система: завершается формирование костной ткани, увеличение мышечной массы, поэтому в подростковом возрасте очень необходимо правильное рациональное питание. Завершается развитие пищеварительной системы: органы пищеварения крайне «ранимы» ввиду постоянного эмоционального и физического напряжения [16, с. 36]. Гармоничное физическое развитие всего организма является следствием нормального функционирования всех систем органов и оказывает влияние на психическое состояние подростков. Психологический аспект подросткового возраста выходит на первый план. Развитие психики характеризуется повышенной эмоциональностью и возбудимостью. Ощущая свои физические изменения, подросток пытается вести себя как взрослый. Проявляя чрезмерную активность и необоснованную самоуверенность, он не признает поддержку взрослых [5, с. 25].

Наряду с этим, в подростковом возрасте обостряется потребность в дружбе, ориентация на «идеалы» коллектива. В общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений, приобретаются навыки оценки последствий своего или чужого - то поведения или моральных

ценностей. Особенности характера общения с родителями, учителями, одноклассниками и друзьями оказывает значительное влияние на самооценку в подростковом возрасте. Характер самооценки определяет формирование личностных качеств [17, с. 11]. Адекватный уровень самооценки формирует уверенность в себе, самокритику, настойчивость, или даже чрезмерную самоуверенность и упрямство. У подростков с адекватной самооценкой обычно более высокий социальный статус, нет резких скачков в учебе. Подростки с низкой самооценкой, наоборот, подвержены склонности к депрессии и пессимизму. Зачастую учителям и родителям нелегко найти правильный подход в общении с подростками, учитывая возрастные особенности этого возраста. Проблема активной позиции ученика должна стать одной из важнейших, так как очень трудно научить того, кто не хочет научиться. Но такая позиция может быть сформирована только тогда, когда учение в радость. Сам процесс обучения и его результаты (показательные выступления, концерты, конкурсы) должны иметь высокую мотивацию и окрашиваться положительными эмоциями. Разумеется, грамотный педагог понимает, что совсем не обязательно перед каждым ребенком, исходя из его психофизических особенностей, ставить задачу - победить на конкурсе. Многие дети любят соревноваться, и конкурсы необходимы ребенку не только для развития и самосовершенствования, но и для адекватного самоощущения, для получения удовольствия. Главная задача педагога помочь человеку как можно более полно реализовать заложенный в нем потенциал [11, с. 18].

Говоря о культуре исполнения танцевальных постановок участниками самодеятельных коллективов, мы подразумеваем под этим сочетание выразительности исполнения, музыкальности, свободы и законченности жеста, танцевальной техники. Техническими требованиями являются – владение полным комплексом танцевальных навыков [9, с. 28]. Диапазон исполнительской техники очень велик. Это дает возможность балетмейстеру создавать самые разнообразные хореографические композиции.

Исполнительская культура позволяет создавать произведения самого различного содержания и формы: от небольших концертных этюдов до спектаклей. Чтобы овладеть высоким исполнительским мастерством танца, необходимо познать и усвоить его природу, его средства выражения. Огромное значение имеет комплектование и принципы отбора в хореографические коллективы. В результате, верно подобранный состав участников будет способствовать успеху его работы. При отборе у поступающего должны быть: правильное строение ног и корпуса, осанка, выворотность, растяжка, прыжок, музыкальный слух и развита координация движений. Эти навыки разрабатывают в любом танцевальном коллективе. Содержание и глубина хореографического произведения могут быть верно, и полно раскрыты только с помощью точной исполнительской техники танца.

Регулярно проводимые учебно-тренировочные занятия являются непременным условием творческих успехов коллектива. Без этих занятий, ограничиваясь только работой над репертуаром, нельзя добиться высокой танцевальной техники, выразительного исполнения. Цель и задача учебной работы – овладение танцевальным мастерством, танцевальной техникой. Одна из задач учебно-тренировочной работы – правильная постановка корпуса, ног, рук и головы. Также развитие и укрепление суставно-связочного аппарата, развитие силы и ловкости, выработка эластичности мышц – овладение танцевальной техникой [10, с. 23].

Отсутствие тренировочных упражнений, прежде всего, отразится на технике исполнения: движения рук танцоров будут однообразны, скованны, лишены выразительности. Неправильное поставленное дыхание помешает хорошо провести весь танец: уже к середине его исполнители начнут уставать, выдыхаться, особенно если танец идет в быстром темпе, и к концу неизбежен значительный спад в его эмоциональной насыщенности. Совершенно по иному будет выглядеть танец в исполнении коллектива, в котором систематически проводятся учебно-тренировочная работа. Умение

владеть своим телом, четкость исполнения, правильно поставленное дыхание и тренированное сердце дадут возможность танцорам исполнить танец со всеми его характерными особенностями, не только, не снижая общего тонуса, но, наоборот, повышая его до полной кульминации.

Во время учебных занятий необходимо уделять большое внимание работе над корпусом, головой и руками, добиваться выразительности и пластичности исполнения, развивать координацию всех частей тела и овладевать техникой танца, составляющей одно из основных средств актерской выразительности. Одна из задач танцевального коллектива – изучение и освоение современных танцев. В любом из танцев движения головы, корпуса и особенно рук передают характер, внутренне состояние танцующего. Поэтому серьезное внимание необходимо уделять работе над выразительностью движений и главным образом над постановкой и движением рук, над жестом. Жест должен быть, прежде всего, свободным, широким, естественным. Подразделять его следует на три момента: зарождение жеста (его начало), наивысшую точку развития (кульминацию) и окончание. Иногда наивысшей точкой движения может быть и окончание жеста, но во всех случаях он должен быть точным настолько, чтобы можно было проследить все его фазы, особенно начало и конец.

Чтобы овладеть мастерством сценического жеста, прежде всего, необходимо развивать мышцы и суставно-связочный аппарат рук, особенно кистей и пальцев. К. С. Станиславский называл кисти рук «глазами тела» [16, с. 38]. Какой выразительности могут достигать движения кисти и пальцев руки, сопровождаемые соответствующим выражением глаз, ярче всего показывает безмолвная сцена, описанная Станиславским в книге «Работа актера над собой»: «...разговор происходил... с помощью кистей рук. Они изображали целые эпизоды из прежней жизни. Кто-то куда-то крался и прятался. В это время другой его искал, находил, бил. После этого первый удирал, а второй его преследовал и нагонял. Все это опять заканчивалось

прежними упреками, иронией, предупреждениями, передаваемыми одними пальцами» [16, с. 39].

Чтобы сценический жест танцовщика был выразителен, необходимо развивать двигательный аппарат рук. Это в значительной мере может быть достигнуто средствами классического танца. Однако речь идет не о заимствовании у хореографического искусства тех или иных танцевальных или пантомимных жестов, а о развитии выразительности рук при помощи танцевальных упражнений. Будущий актер должен легко и свободно владеть мастерством жеста, творцом которого он будет сам. Станиславский указывал на большое значение танца в выработке плавного жеста, его кантилены: «В то время как гимнастика вырабатывает определенные до резкости движения, с сильной акцентировкой и почти военным ритмом, танцы стремятся к созданию плавности, широты, кантилены в жесте. Они разворачивают его, дают ему линию, форму, устремление, полет. Гимнастические движения прямолинейны, а в танце они сложны и многообразны» [16, с. 39].

Итак, чтобы выработать качества, необходимые для выразительного жеста, следует использовать упражнения рук классического танца. Богатство, многообразие, красота и естественность танцевального творчества также требуют развитие пластичности и выразительности рук. Следует выбрать упражнения, развивающие максимально мышцы плечевого и локтевого сустава, запястья и пальцев. Одновременно вырабатывается плавность, легкость, координация движений. Нельзя забывать ещё о подростковом возрасте, важно соблюдать педагогический такт, основой которого является внимательность, проявляемая в любви и чуткости к ребенку. С другой стороны такт - это высокая требовательность и уважение к личности ученика. Проявление педагогического такта всегда связано со знанием возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Педагогу необходимо ориентировать танцора на творческий порыв, создание концепции продвижения танца на сцене: не переделывание себя и своих

недостатков, а развитие достоинств, на динамику развития технических навыков, концентрации внимания на исполнении танца в целом. Важно распознать в ученике личность, способную максимально раскрыться в благоприятном для танцев возрасте, личность, способную творить. И чем богаче, интереснее внутренний мир танцовщика, тем значительнее результаты. Поскольку зритель всегда чувствует «пустой» танец и танец наполненный содержанием и эмоциями, потому что процесс выступления представляет не только характер танцоров, но общую исполнительскую культуру и художественное многообразие танца.

ГЛАВА 2. ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

2.1. Содержание упражнений по развитию технических навыков подростков

В хореографии учебно-развивающие упражнения классифицируются по разным признакам: по методу упражнения, по цели и по характеру движения. Под классификацией физических упражнений понимают определённую систему их распределения по группам – в зависимости от существующих признаков. Согласно теории различают несколько групп упражнений: упражнения для развития координации, упражнения для осанки, упражнения для развития устойчивости, упражнения для развития выворотности, упражнения для развития баллона, упражнения для развития музыкального слуха.

При сутулости можно уменьшить грудной прогиб позвоночника путем упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увиливающих наклон таза в перед. **При седлообразной спине** необходимо делать упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела) [28, с. 11]. **При асимметрии лопаток** требуется укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Во всех случаях после асимметричных упражнений, направленных на исправление недостатков осанки, следует выполнять симметричные упражнения для закрепления правильной позы-осанки.

Для исправления небольшой сутулости необходимо применять следующие упражнения: исходное положение - лежа на полу на животе, выпрямить ноги, стопы вытянуть и соединить. Руки, согнутые в локтевых суставах, находятся около груди ладонями вниз. Техника исполнения: на счет «раз-два», отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника. На счет «три-четыре» зафиксировать это положение. Голову слегка запрокинуть назад, вернуться в исходное положение и расслабиться. Упражнение повторяется 4-8 раз. Все упражнения, особенно в грудном отделе позвоночника, связаны с прогибом корпуса назад (стоя на ногах, лежа на животе, стоя на коленях). Исходное положение: лежа на животе, выпрямить ноги и протянуть руки вперед. Техника исполнения: на счет «раз-два-три-четыре» приподнять грудь и ноги, сильно прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы. На счет «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение, расслабиться на 5-10 секунд. Упражнение повторяется 4-8 раз [25, с. 13].

Для исправления седлообразной спины необходимо применять следующие упражнения: исходное положение - лежа на спине, вытянуть ноги вперед, корпус держать прямо, руки вытянуть вдоль корпуса. Техника исполнения: на счет «раз-два» быстро наклонить корпус вперед вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение, расслабить мышцы. Упражнение повторяется 4-16 раз. Исходное положение: сидя на полу, вытянуть ноги и раскрыть их «циркулем» в стороны. Техника исполнения: та же, что и в предыдущем упражнении. На счет «раз-два» наклонить корпус вперед вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. На счет «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. Упражнение повторяется 4-8 раз [16, с. 10].

Для исправления асимметрии лопаток применяются упражнения, устраняющие боковое смещение оси позвоночника, нормализующие положение головы, лопаток, а также упражнения, способствующие укреплению мышц живота (особенно косых). При выполнении упражнений необходимо следить за сохранением срединного положения головы, позвоночника, за симметрией шейно-плечевых линий: исходное положение - сидя на полу, вытянуть ноги и раскрыть их «циркулем» в стороны, руки раскрыть в стороны на уровне плеч. Техника исполнения: на счет «раз-два», развернувшись стороной опущенного плеча, наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет «три-четыре» зафиксировать это положение. На счет «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение, расслабиться. Упражнение повторяется 4-8 раз. Для исправления асимметрии лопаток применяются упражнения, устраняющие боковое смещение оси позвоночника, нормализующие положение головы, лопаток, а также упражнения, способствующие укреплению мышц живота (особенно косых). При выполнении упражнений необходимо следить за сохранением срединного положения головы, позвоночника, за симметрией шейно-плечевых линий [18, с. 45].

Для воспитания правильной осанки немаловажное значение имеет использование зеркала. Ученик подходит к зеркалу. Сначала надо ставить его в анфас, затем в профиль в привычной позе. Педагог указывает на неправильности положения головы, надплечий, позвоночника, грудной клетки, живота, ног, разъясняет и показывает, как можно исправить те или иные недостатки. Ученик по памяти принимает правильную осанку и запоминает ее.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в тех либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно простых движений требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия.

Основной путь совершенствования способности сохранять равновесие - выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии). Необходимо требовать от занимающихся точных, законченных, с хорошей амплитудой движений.

Прежде чем выполнять упражнение на середине класса (без опоры), необходимо проделать его несколько раз у станка, запоминая точность положений. Освоенные упражнения в равновесии целесообразно проводить с элементами соревнования и игры (кто больше удержит равновесие в положении «ласточка», чья команда добьется более тихого приземления или устойчивого соскока и т. д.). Это оживляет занятия, повышает качество движений [13, с. 8].

В упражнениях на выворотность темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения повторяются сначала 4 раза, а затем их количество увеличивается до 16 раз. Дыхание свободное. Все движения делаются ритмично. После каждого упражнения необходимо расслабиться на 5-10 секунд, ощущая полное расслабление мышц: исходное положение - лежа на спине, развернуть ноги своей внутренней стороной наружу (выворотно). Техника исполнения: медленно поднимая то одну ногу, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая стопы, то сокращая их в первую позицию, на 2 такта $4/4$ вверх, на 2 такта $4/4$ вниз. Упражнение повторить 4-6 раз. Расслабиться на 5-10 секунд, ощутить полное расслабление всех мышц [15, с. 18].

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки: исходное положение - сидя на полу, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками. Техника исполнения: медленно наклониться вниз, распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. Вернуться в исходное положение. Расслабиться на 5-10 секунд, ощутить полное расслабление всех мышц.

Это упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, а также растягивает и укрепляет мышцы спины и особенно поясницы: исходное положение - лежа на спине, согнуть колени и соединить стопы. Техника исполнения: на счет «раз-два-три-четыре» раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на счет «пять-шесть» зафиксировать положение. На счет «семь-восемь» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 8-16 раз. Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневном повторении упражнения в течение 2-3 месяцев увеличить степень выворотности в тазобедренном суставе: исходное положение: сидя «по-турецки» и стараясь достать коленями пол, руки положить на затылок, выпрямив позвоночник. Техника исполнения: на счет «раз-два три-четыре» наклониться вперед, опуская локти вниз, коснуться ими пола, стараться, чтобы спина была прямая. Руки вытянуть вперед, голову слегка приподнять или наклонить. На счет «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 4-8 раз. Это упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника [12, с. 22].

Большинство случаев «музыкальной глухоты» – это всего лишь невнимательность. К примеру, когда ученик думает о движениях, технике выполнения, о последовательности движений в комбинации, он совершенно невнимателен к ритму и звукам. То есть, ухо то, конечно, воспринимает звук, а вот мозг, сосредоточенный на основном занятии, не фиксирует происходящий звук. Естественно он его и не будет обрабатывать за ненадобностью. Слух необходимо развивать, так как он способен прогрессировать лучше любого другого чувства. Существуют специальные упражнения для развития музыкального слуха: упражнение заключается в том, чтобы прослушать несложное музыкальное произведение и затем попытаться прохлопать или простучать его ритм. Такое простое упражнение способствует интенсивному развитию слуха и вниманию к музыкальным

звукам. Сначала можно запоминать с первого раза текст песни и её мелодию, вариант посложнее и поинтереснее – попробовать повторить по памяти отрывок музыки инструментальной. Спустя какое-то время почувствуется легкость в воспроизведении мелодий и можно будет перейти к более сложным произведениям [25, с. 10].

Следующее упражнение-игра также основывается на запоминании голоса. Перед главным участником усаживают несколько человек, с которыми он знаком и завязывают ему глаза. Люди по очереди произносят какие-либо слова, а главный герой игры должен определить, кому принадлежит голос. Такое упражнение очень полезно для развития слуха.

Повторяя упражнения для развития музыкального слуха изо дня в день, можно достичь больших вершин в развитии не только музыкального слуха, но и внимательности, интереса к окружающему миру. А это уже новая ступень к реализации человеком его творческого потенциала, причём, с более профессиональным подходом к делу.

Итак, важно обращать внимание на физиологические, природные, психологические возможности ученика. Подбирать упражнения в зависимости от врожденных или приобретенных особенностей. Игровой процесс дают возможность достичь результатов, преодолевая технические барьеры в хореографии. Регулярные занятия служат средством развития танцевального мастерства. Ученики многократно повторяя одни и те же танцевальные упражнения, движения, комбинации движений из урока в урок, достигают базового уровня техники танца. Цели такого тренинга, дают возможность открывать «движения» во всех деталях и нюансах, и тогда движения исполнителя становятся естественными, свободными, «родными». Это свидетельствует о достижении высокой техничности исполнения, и ее главная характеристика – легкость, естественность и пластическая свобода.

2.2. Условия применения упражнений по формированию исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе

Педагогические условия – это процесс, влияющий на развитие личности, представляющий собой совокупность внешних факторов (обстоятельств, обстановки) с единством внутренних сущностей и явлений [15, с. 8]. Организационные условия – это совокупность условий обеспечивающих целенаправленное управление, планирование, организация, координация, регулирование и контроль над образовательным процессом [10, с. 35]. Для формирования исполнительской культуры подростков необходимы следующие условия:

- развитие положительной мотивации подростка к формированию исполнительской культуры;
- педагогическое обеспечение смены одного этапа формирования исполнительской культуры подростков другим, последовательное продвижение от простых этапов к сложным;
- доступность восприятия преподаваемого материала для каждого ученика на максимальном уровне;
- подбор специальных заданий с использованием музыкального сопровождения;
- совершенствование специальной подготовки преподавателей в области современных методик преподавания.

Подбор, систематизация заданий, предназначенных для творческого развития подростков на занятиях хореографии, обработка информации с помощью музыки – важный этап в использовании средств музыкального сопровождения для развития исполнительской культуры подростков. Необходимо осуществлять подбор музыки с точки зрения обучающихся, развивающих, воспитательных функций. Музыка расширяет возможности

образовательной среды. Учащиеся с большой энергией выполняют тренировочные упражнения [25, с. 45].

Для применения упражнений необходима своеобразная обстановка – атмосфера комфортности, доброжелательности, раскрепощенности, в которой ученик будет иметь возможность работать. На создание эмоционально-положительного тона общения будет влиять оптимально организованное педагогическое общение и творческая позиция педагога: предоставление выбора заданий, поощрение интересных и оригинальных способов выполнения заданий, положительные эмоционально-оценочные суждения, сопереживание по поводу результатов деятельности, уважение к личности ученика, заинтересованность в его судьбе, оптимистическая настроенность, соблюдение принципа свободы и др.

Мотивация является особо важным и специфическим компонентом учебной деятельности, через реализацию и посредством которого возможно формирование учебной деятельности подростков в целом. Через мотивацию педагогические цели быстрее превращаются в психические цели обучаемых; через содержание формируется определенное отношение учащихся, осознается его ценностная значимость для личностного, в том числе интеллектуального развития ребенка. Формирование мотивации к учению – сложная задача, от решения которой зависит эффективность учебной деятельности учеников. Установлено, что мотивация к учебной деятельности проявляется как к содержанию учебного материала, так и к организации познавательной деятельности. Общий смысл развития учебной мотивации состоит в том, чтобы переводить учащихся с уровней отрицательного и безразличного отношения к учению, к зрелым формам положительного отношения к учению действительному, осознанному, ответственному [2, с. 36].

Непосильный труд нецелесообразен уже потому, что он, как правило, не приводит к достижению желаемого результата. Такой труд подрывает духовные и физические силы детей, веру в себя. Из этого не следует, однако, что труд детей не должен требовать от них никакого напряжения сил, –

тренировочные задания подбираются в соответствии с возможностями и способностями учащихся. Посильность выдвигаемых перед учеником задач является основой развития внутренних побудительных мотивов познавательной деятельности, которые являются движущей силой учения. Лёгкость обучения снижает не только мыслительную активность, но и интерес к учению, излишняя трудность не приводит к успеху, а отсутствие успеха вызывает потерю уверенности в себе, убивает интерес к учению. Правильно определённая посильность обучения способствует и развитию познавательной активности, и ускорению общего развития учащихся. В этом проявляется особая взаимозависимость между обучением и развитием. Обучение и учитывает уровень развития учащихся, и одновременно содействует его повышению.

2.3. Анализ апробации развития технических навыков как средства формирования исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе

В КДК «Виктория» танцевальный коллектив «Росинка» состоит из десяти человек. Изучение упражнений для развития технических навыков проходило по комплексу специально разработанному для подростков танцевального коллектива «Росинка», исполняющих современные эстрадные танцы. Целью моего исследования является разработка и внедрение практических методов развития для формирования исполнительской культуры подростков в танцевальном коллективе. Были рассмотрены два танцевальных коллектива «Росинка» и «Мандарин».

На протяжении 2015-2016 гг. данный комплекс упражнений апробировался в группе «Росинка», в нем занимается десять человек подросткового возраста. Работа в коллективе ведется разнопланово, именно это позволяет освоить многие направления в танцевальной культуры.

Коллектив создан на базе КДК «Виктория» **осенью 2014 года**. В то же время в коллективе «Мандарин» применялась традиционная программа, не включающая предлагаемые упражнения.

В результате опытно-экспериментальной работы был проведен анализ двух групп: контрольной группы «Росинка» и группы «Мандарин», результаты были зафиксированы в *Таблицу 1*:

Таблица 1. Анализ технических навыков.

Технические навыки Танцевальный Коллектив	«Росинка»	«Мандарин»
Устойчивость	умение действовать технически совершенно, уверенно, не теряя равновесия в танце.	искаженность движения, нет уверенности в исполнении танца.
Выворотность	свободное и пластически завершенное движение ног, повышенная площадь опоры.	несформированная пластика движений ног, свобода в отдельных движениях.
Координация движений	точное определение пространственно-временных задач, умение рассчитывать мышечные усилия; выполнение двигательных задачи без излишней напряженности.	неуверенность в определении пространственно-временных задач, неумение рассчитывать мышечные усилия; присутствует излишняя напряженность.

Прыжок	недостаточно высокий, эластичный прыжок.	отсутствие навыков высокого и эластичного прыжка.
Осанка	у большинства правильная осанка.	у большинства правильная осанка.
Музыкальный слух	способность верно согласовывать свои действия с музыкальным ритмом; умение сознательно воспринимать мелодию; умение внимательно вслушиваться в интонации музыкальной темы.	неуверенность в согласовании действий с музыкальным ритмом; умение внимательно вслушиваться в интонации музыкальной темы.

Исходя из данных таблицы, можно сделать вывод о том, что общая успеваемость, знания и умения учеников танцевальных коллективов «КДК «Виктория» значительно отличается. Этому поспособствовали следующие факторы: использование разработанных упражнений только в одной группе, разный настрой учеников к занятиям.

В ходе контрольного урока, в танцевальном коллективе «Росинка» подростками выполнялись упражнения, для определения технических навыков. Каждый из учеников получал оценку за свой результат (высокий, средний, низкий).

Таблица 2. Оценки развития технических навыков

Ф.И. ученика Оцениваемый Навык	Устойчивость	Выворотность	Координация движений	Прыжок	Осанка	Музыкальный слух
Величко Настя	В	С	С	Н	В	В
Комлева Настя	С	В	В	Н	В	С
Пермякова Таня	В	В	В	С	В	В
Сапожникова Маша	С	В	С	Н	В	Н
Смолярова Аня	В	В	В	С	В	С
Толстолык Вероника	С	С	В	Н	С	В
Толстолык Ксюша	С	С	В	Н	С	В
Чермянинова Аня	В	В	В	С	В	В
Чулочникова Яна	В	Н	В	С	В	В
Юровских Лера	В	С	В	С	В	В

Критерии оценки:

- В – высокий уровень;
- Н – низкий уровень;
- С – средний уровень.

Выворотность:

- при высоком результате оба колена должны легко раскрыться в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями;
- при среднем результате колени недостаточно раскрываются, но имеют потенциал раскрыться сильнее;

- при низком результате колени во время исполнения упражнения, широко не раскрываются, а уходят вперед, и не при каких усилиях не могут раскрыться.

Прыжок:

- при высоком результате толчок сильный, приземление мягкое;
- при среднем результате сила толчка средняя, приземление недостаточно мягкое;
- при низком результате сила толчка очень слабая.

Координация движений:

- при высоком результате ученик может легко скоординировать заданное направление движения рук;
- при среднем результате ученик слегка путается;
- при низком результате ученик не может скоординировать движения рук.

Устойчивость:

- при высоком результате ученик легко держит равновесие, при вращении приходит в исходное положение;
- при среднем результате ученик слегка теряет равновесие и не всегда приходит в исходное положение при повороте;
- при низком результате ученик не может держать равновесие, не выполняет поворот.

Осанка:

- при высоком результате, у ученика нет отклонений;
- при среднем результате у ученика небольшая сутулость;
- при низком результате у ученика сильно выраженная сутулость.

Музыкальный слух:

- при высоком результате ученик способен услышать мелодию и музыкальный ритм;
- при среднем результате ученик слышит только мелодию;

- при низком результате ученик не способен слышать ни мелодию, ни музыкальный ритм.

В результате апробации комплекса упражнений были сделаны следующие выводы:

- упражнения, направленные на развитие технических навыков позволили повысить исполнительскую культуру, реализуемые в танцевальном коллективе «Росинка»;

- повышенный уровень исполнительской культуры сократил затраты времени на репетицию и отработку танцевальных номеров;

- использование новых тренировочных упражнений вызвало большую мотивацию к занятиям современным танцем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, овладев всеми техническими навыками, танцовщик раскрепощенно чувствует себя как в танцевальном классе, так и на сценической площадке. Движения приобретают свободу, легкость, пластичность, и широту. Описанные навыки являются базой, которой должен владеть исполнитель, так как для постановщика он «материал», из которого будет создаваться композиция танца. Исходя из этого, очень важно, чтобы танцовщик был способен выполнить поставленные перед ним хореографические задачи.

Общая картина, композиция танца, смена рисунков, сложность хореографии зависят от технических возможностей исполнителя. Педагоги-хореографы на первый план ставят цель обучить учеников технике танца, что часто сказывается на актерской подаче. Танцоры, владея исполнительской техникой, только через годы практики приобретают навыки актерского мастерства. Ученики танцевального коллектива, освоив технические навыки, еще не обладают исполнительской культурой в полной мере. Надо заметить, что после сценического опыта ученик раскрывается как исполнитель.

Техника танца служит средством создания образа и раскрытия творческой индивидуальности исполнителя. При освоении сценического пространства, исполнитель воплощает в жизнь идею постановщика, делая сюжет танца зримым. Именно поэтому исполнительская техника танцовщика, его творческие возможности являются важным аспектом в создании произведения. Без эмоций, актерской игры, манеры исполнения, стиля и хорошей технической базы танцевальная композиция

не просматривается, зритель не сможет увидеть то, что пытается донести постановщик.

Основой сценического действия хореографического произведения являются танцевальный рисунок и движения. Реализуя композиционное действие, раскрывается содержание, образ в композиции. Рисунок исполнителей на сценической площадке и их совместные танцевальные действия представляют собой единое целое в конкретном пространстве и времени. Органичное соединение всех компонентов создает единую художественную картину.

Высокая требовательность и уважение к личности ученика, проявляется в педагогическом такте, связанным со знанием возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Педагогу необходимо ориентировать танцора на творческий порыв, создание концепции продвижения танца на сцене: не переделывание себя и своих недостатков, а развитие достоинств, на динамику развития технических навыков, концентрации внимания на исполнении танца в целом. Важно суметь распознать в ученике личность, способную максимально раскрыться в благоприятном для танцев возрасте, личность, способную творить. И чем богаче, интереснее внутренний мир танцовщика, тем значительнее результаты. Поскольку зритель всегда чувствует «пустой» танец и танец наполненный содержанием и эмоциями, потому что, процесс выступления представляет не только характер танцоров, но общую исполнительскую культуру и художественное многообразие танца.

Таким образом, необходимо обращать внимание на физиологические, природные, психологические возможности ученика. Подбирать упражнения в зависимости от врожденных или приобретенных особенностей. Игровой подход дает возможность достичь результатов, преодолевая технические барьеры в хореографии. Регулярные занятия служат средством развития танцевального мастерства.

Ученики, многократно повторяя одни и те же танцевальные упражнения, движения, комбинации движений из урока в урок, достигают базового уровня техники танца. Цели такого тренинга, дает возможность открывать «движения» во всех деталях и нюансах, и тогда движения исполнителя становятся естественными, свободными, «родными». Это свидетельствует о достижении высокой техничности исполнения, главная характеристика, которой легкость, естественность и пластическая свобода.

В ходе исследования комплекс упражнений был направлен на развитие технических навыков. Во-первых, это позволило повысить исполнительскую культуру танцевального коллектива «Росинка». Во-вторых, сократит время на отработку движений, танцевальных номеров в целом. В-третьих, новые упражнения вызвали большую заинтересованность, ученики танцевального коллектива приходили с желанием совершенствовать свои технические навыки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Барышникова Т.К.* Азбука хореографии учеб. пособие [Текст] / Т. К. Барышникова – Санкт-Петербург: «РЕСПЕКС» «ЛЮКСИ», 1996. – 253 с.
2. *Барышникова Т.К.* Основы хореографии [Текст] / Т.К. Барышникова – М.: Владос, 2001. – 272 с.
3. *Безруких М.М.* Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) [Текст] / М.М. Безруких – М.: Академия, 2002. – 398 с.
4. *Бордовская Н.В.* Педагогика [Текст]: Учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А. А. Реан – Спб. : Питер, 2008. – 368 с.
5. *Валеев Г.Х.* Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для студентов 3-5-х курсов [Текст] / Г. Х. Валеев – Стерлитамак: Стерлитамак. гос. пед. ин-т, 2002. – 134 с.
6. *Габриелова Е.В.* О хореографической разминке в гимнастике [Текст] / Е.В. Габриелова // Гимнастика – 1975. – Вып. 1. – С. 30-35.
7. *Грибанова М. А.* Упражнения для развития выворотности в начальных классах [Текст] / М.А. Грибанова // Вестник академии русского балета имени А.Я. Вагановой – 1998. – № 6. – С. 23-27.
8. *Григорович Л.А.* Педагогика и психология [Текст] / Л. А. Григорович – М.: Гардарики, 2004, – 224 с.
9. *Громов Ю. И.* Основы хореографии [Текст] / Ю.И. Громов Спб; Просвещение, 2005. – 271 с.

10. *Ермолаев Ю.А.* Возрастная физиология [Текст] / Ю.А. Ермолаев – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
11. *Зарецкая И.И.* Профессиональная культура педагога учеб. пособие [Текст] / И.И. Зарецкая – М.: АПКиППРО 2007. – 116 с.
12. *Захаров Р.В.* Записки балетмейстера [Текст] / Р.В. Захаров М.: Искусство, 1976. – 352 с.
13. *Иванов В.П.* Человеческая деятельность – познание – искусство [Текст] / В.П. Иванов – Киев: Наукова думка, 1977. – 252 с.
14. *Ивлева Л.Д.* Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективе учеб. пособие [Текст] / Л.Д. Ивлева – Челябинск : 1989. – 219 с.
15. *Котельникова Е. Г.* Биомеханика хореографических упражнений [Текст] / Е. Г. Котельникова – Ленинград: ЛГИК, 1980. – 169 с.
16. *Кроповицкий О.В.* Психология подростка. Тренинг личностного роста учебное пособие [Текст] / О.В. Кроповицкий – М.: «Владос», 2001. – 128 с.
17. *Леонов Б.И.* Музыкальное ритмическое движение [Текст] / Б.И. Леонов – Минск : Полымя, 1971. – 185 с.
18. *Леонтьев А.Н.* Деятельность, сознание, личность [Текст] / А.Н. Леонтьев – М.: Политиздат, 2001. – 121 с.
19. *Лопухов Ф.В.* Хореографические откровения [Текст] / Ф.В. Лопухов М. : Искусство, 1972. – 216 с.
20. *Лях В.М.* Координационные способности школьников [Текст] / В.М. Лях – Минск: Полымя, 1998. – 290 с.
21. *Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. учеб. пособие для студ. вузов – 6-е изд., стереотип. [Текст] / В.С. Мухина – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
22. *Панферов В.И.* Мастерство хореографа. Учебное пособие [Текст] / В.И. Панферов – Челябинск: ЧГАКИ, 2009. – 367 с.

23. *Панферов В.И.* Балетмейстер в драматическом спектакле. [Текст] / В.И. Панферов – Челябинск, 1998. – 174 с.
24. *Пасютинская В. М.* Волшебный мир танца [Текст] / В. М. Пасютинская М. : Просвещение, 1985. – 223 с.
25. *Пидкасистый П.И.* (ред.) Педагогика учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей [Текст] / П.И. Пидкасистый – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
26. Педагогика [Текст]: Учебное пособие для студентов педагогических институтов / Под ред. Ю. К. Бабанского – М. : Просвещение, 1983. – 608 с.
27. *Пономарев Я.А.* Психология творчества и педагогика [Текст] / Я.А. Пономарев – М. : Педагогика, 1976. – 290 с.
28. *Пономарев Я.А.* Психология творчества и педагогика [Текст] / Я.А. Пономарев – М.: Педагогика, 1976. – 149 с.
29. *Пуляева Л.Е.* Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе [Текст] / Л.Е. Пуляева – Тамбов : ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 80 с.
30. *Сластенин В. А.* Педагогика [Текст] : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Сластенина – М. : Академия, 2002. – 576 с.
31. *Филатов С.В.* Танцевальная техника и выразительность [Текст] / С. В. Филатов – М.: Искусство, 1990. – 328 с.
32. *Хазанова Т.Б.* Теория и методика преподавания историко-бытового и современного танца: (Программа для ин-тов искусства и культуры по спец. 2112) [Текст] / Т.Б. Хазанова – М.: 1978. – 146 с.
33. *Хендрикс К.* Танцевально-двигательная терапия [Текст] / К. Хендрикс // Журнал практического психолога – М., 2004. – №3. – с. 64-69.
34. *Шалин М.И.* Организационно-педагогические условия развития конкурентоспособности личности старшеклассника [Текст] / М.И. Шалин // Теория и практика образования в современном мире: материалы III

международ. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, май 2013 г.) – Спб. : Реноме, 2013. – С. 47-49.

35. *Шамина Л.В.* Работа с самодеятельным коллективом [Текст] / Л.В. Шамина – М.: Музыка, 1983. – 184 с.

36. *Шамина Л.* Работа с самодеятельным коллективом [Текст]/Л. Шамина – М.: Музыка, 1983. – 184 с.

37. *Шамина Л.* Работа с самодеятельным коллективом [Текст] /Л. Шамина – М.: Музыка, 1983. – 184 с.

38. *Выворотность* в начальных классах [Электронный ресурс] Режим доступа:

<http://tanecwiki.com/index.php?content&ew=article&id=2603:combinasiya-i-inprovizaciya&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65>

39. *Дополнительное образование детей* [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://new.sportscl.ru/education-educational-standards/>

40. *Колтунов М. С.* Воспитание устойчивости [Электронный ресурс] Режим доступа:

http://tanecwiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2587:razogrev&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65

41. *Никитин В.Ю.* Понятия современного танца [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sibculture.ru/magazine/2009-2/balet/>

42. *Особенности подросткового возраста* [Электронный ресурс] Режим доступа:[http://tanec-content&view=article&id=2604:postroenie-uroka-](http://tanec-content&view=article&id=2604:postroenie-uroka-sovremennogo-tanca&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65)

[sovremennogo-tanca&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65](http://tanec-content&view=article&id=2604:postroenie-uroka-sovremennogo-tanca&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65)

43. *Педагогика* учебное пособие для студентов [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/5757.html>

44. *Психофизические особенности занятий современными танцами*
у
детей и подростков [Электронный ресурс] Режим доступа:

http://tanec-wiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2588:izolyasiya-vadim-nikitin&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65

45. *Словари* и энциклопедии [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/4>

46. *Термины* классического и современного танца [Электронный ресурс] Современный танец. Режим доступа http://tanec-wiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=62:terminu-sovremennogo-i-klasiheskogo-tanca&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65

47. *Факторы*, которые учитываются при отборе детей для занятий хореографией [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://balletpro.narod.ru/school.html>

48. *Физическое* развитие подросткового возраста [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psyera.ru/3009/fizicheskoe-razvitiye-podrostkovogo-vozrasta>

49. *Хореографическая* терминология [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.xliby.ru/sport/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/p2.php

50. *Что такое балетная осанка* [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/5757.html>

Приложение 1

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра музыкально-компьютерных технологий кино и телевидения

**Комплексная-модифицированная образовательная программа
танцевального коллектива «Росинка»**

Программа разработана

Екатеринбург, 2015

Пояснительная записка

Движение - естественная потребность человека с момента его развития. Дети по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, не скрывают своих эмоций, для них танец - естественное состояние души и тела. Танцы развивают пластику, осанку, походку, красоту движений. В танце воспитывается любовь к музыке, дружба, уважение к противоположному полу, такт, прекрасные эмоции, культура поведения.

Хореографическое искусство учит красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Проблема: коллектив находится в поселке с маленькими возможностями, с маленьким выбором танцевальных направлений.

Актуальность программы связана с необходимостью развития музыкального слуха, памяти, ритма и пластики тела.

Организационно-педагогические основы обучения:

Срок реализации программы рассчитан на 3 года обучения.

Режим занятий: 1 год -192 часа (по 2 часа 2 раза в неделю); 2 год – 288 часов (по 3 часа 2 раза в неделю); 3 год – 288 часов (по 3 часа 2 раза в неделю).

Условия набора детей: в коллектив принимаются все желающие дети, на основании медицинской справки о состоянии здоровья.

Формы занятий: групповая.

Место проведения занятий: актовый зал Дома Культуры.

Возраст: от 11 до 13 лет

Количество: от 10 до 20 человек

Цель: Приобретение танцевальных навыков и основ сценического поведения обучающихся, укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- Обучить основам танцевальных направлений.

2. Воспитательные:

- привить интерес к танцевальным жанрам, истокам возникновения танцев;
- содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей;

- формировать чувство прекрасного.

3. Развивающие:

- развить чувство ритма и музыкальности;
- развитие физических данных;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

Занятия групповые состоящие из: подготовительная часть (разминка); основная часть (разучивание нового материала); заключительная часть (закрепление выученного материала).

Основные ожидаемые результаты: развитие музыкальности, ритмичности; ответственность, самостоятельность; умение работать в коллективе; знать и применять правила сценической культуры; использовать в танце приобретенные навыки.

Формы контроля: открытые уроки, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Материальная база: репетиционный зал, оснащенный зеркалами и тренировочными станками.

Учебно-тематический план Первый год обучения

Содержание и виды работы	Теория	Практика	Общее количество часов
Вводный урок	1		1
Азбука классического танца	3	44	47
Современный танец	3	90	93
Постановочная работа	3	45	48

Итоговый урок		3	3
	10	182	192

Содержание

Первый год обучения

Вводный урок:

- техника безопасности в классе.
- ознакомление с программой курса и организация работы (утверждение расписания, форма одежды и т.д.)

Азбука классического танца:

- основные позиции рук, ног.
 - Позиции ног:
 - 1 позиция
 - 2 позиция
 - 3 позиция

- 5 позиция

- 4 позиция

○ Позиции рук:

- подготовительное положение

- 1 позиция

- 3 позиция

- 2 позиция

• Экзерсис у станка:

○ *demplié* и *grandplié* (в 1 позиции , сперва на 2 такта по 4/4, к концу года на 1 такт в 4/4);

○ *battementtendu* (из 1 позиции во всех направлениях, 2/4);

○ *battementtendu jeté* (из 1 позиции во всех направлениях, 2/4);

○ *rondejambe par terre* (исполняется на 2 такта 4/4);

○ *battement fondu* (в сторону, вперед и назад, сперва изучается пальцами в пол, к концу года на 25°, 2/4; 4/4);

○ *battement frappé* (во всех направлениях, 2/4;);

○ *rondejambe en l'air* (вначале изучается лицом к станку, а во втором полугодии, придерживаясь одной рукой за станок, 2/4; 4/4);

○ *battement relevé lent* на 45° (4/4);

○ *grand battement jeté* (во всех направлениях, придерживаясь одной рукой за станок, 2/4; 4/4).

• Allegro:

○ маленькие прыжки – *tempssauté* и *tempslevésauté* по 1, 2 позициям (Вначале изучаются лицом к станку и придерживаясь за станок, 2/4; 4/4);

○ *petit changement de pieds* (Вначале изучаются лицом к станку и придерживаясь за станок, 2/4; 4/4);

○ *sissonne simple* (в начале изучаются лицом к станку и придерживаясь за станок, 2/4; 4/4);

○ *petitéchappé* (в начале изучаются лицом к станку и придерживаясь за станок, 2/4; 4/4).

Современный танец.

- Разогрев:

- наклоны головы вперед, назад;
- повороты головы вправо, влево;
- движения плечами вперед, назад, вверх, вниз;
- круговые движения руками;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- приседания на двух ногах, на одной ноге;
- прыжки, подскоки на одной и на двух ногах.

- Изоляция:

- голова: наклоны вперед, назад, вправо, влево, *zundari* вперед-назад и из стороны в сторону;

- плечи: движения вверх-вниз вперед-назад, твист плеч, шейк плеч;
- грудная клетка: движение из стороны в сторону, вперед-назад,

подъем и опускание, твист;

- бедра: движение из стороны в сторону, вперед-назад, *hiplift* – подъем бедра вверх, спиральные скручивания;

- руки: основные позиции (аналогичны положениям классического танца), v-положения, и др;

- ноги: основные позиции (аналогично классическому танцу)

и варианты: параллельное положение и ин-позиция. Положения *point* и *flex*. *Plié* по всем параллельным и выворотным позициям. Изменения (динамика, сочетание с сокращенной стопой, координация с движением других изолированных центров, координация с руками) относятся и к другим движениям классического экзерсиса: *battementtendu*, *battementtendujeté*, *ronddejambeaparterre*, *ronddejambeenl'air*, *battementfondu*.

- Упражнения для позвоночника:

- наклоны;
- спирали;
- твистторса;
- roll (волны);
- contraction;
- release;
- tilt.
- Изучение комбинаций на основе пройденного материала.

Постановочная работа: постановка номера «Леденец».

Итоговый урок.

- открытые уроки;
- зачеты;
- отчетный концерт.

Учебно-тематический план

Второй год обучения

Содержание и виды работы	Теория	Практика	Общее количество часов
Вводный урок	1		1
Азбука классического танца	3	45	48

Современный танец	4	96	100
Постановочная работа	4	131	135
Итоговый урок		4	4
	12	276	288

Содержание

Второй год обучения

Вводный урок.

- техника безопасности в классе;
- ознакомление с программой курса и организация работы (утверждение расписания, форма одежды и т.д.).

Азбука классического танца.

- Экзерсис у станка:
 - odemíplié и grandplié (по всем позициям , сперва на 2 такта по 4/4,

к концу года на 1 такт в 4/4);

- battementendu (по всем позициям во всех направлениях, 2/4;);
- battementdujeté (по всем позициям во всех направлениях, 2/4);
- ronddejambeparterre (исполняется на 2 такта 4/4);
- battementfondu (из 5 позиции, 2/4; 4/4);
- battementfrappé (во всех направлениях, 2/4; 4/4);
- battement relevé lent на 90° (4/4);
- grand battement jeté (2/4 ,1 такт).

• Allegro:

- assemble;
- sissonnefermee;
- sissonnetombee;
- pas de chat;
- chasse;
- cabriole fermee;
- fermefondu.

• Вращения :

- понятие точки и повороты;
- повороты на 2 ногах;
- подготовка Tour из 5 позиции endehors и endedans;
- tour из 4 позиции endehors и endedans;
- preparation для вращений по диагонали;
- tourschaines;
- tourspique.

Современный танец.

- разогрев и изоляция те же, с усложнением в комбинации.
- координация:
 - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;

- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

- Упражнения на улучшение гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

- Прыжки и вращения:

- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения;
- с двух ног на две (jump);
- с одной ноги на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу (hop);
- с двух ног на одну.

- Изучение и сочинение комбинаций на основе пройденного материала.

Постановочная работа: постановка номера «Чем дальше в лес».

Итоговый урок: открытые уроки, зачеты, отчетный концерт.

**Учебно-тематический план
Третий год обучения**

Содержание и виды работы	Теория	Практика	Общее количество часов
Вводный урок	1		1
Азбука	3	45	48

классического танца			
Современный танец	4	96	100
Постановочная работа	4	131	135
Итоговый урок		4	4
	12	276	288

Содержание

Третий год обучения

Вводный урок

- Техника безопасности в классе.
- Ознакомление с программой курса и организация работы (утверждение расписания, форма одежды и т.д.)

Азбука классического танца.

- Экзерсис у станка

Позиции ног — I, II, III, V и IV.

- Battements tendus:
 - а) с опусканием пятки во II позицию из I и V позиций;
- Battements tendus jetés:
 - а) balancoir;
 - б) piques в сторону, вперед, назад;
 - в) в больших и маленьких позах.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-pliés.
- Battements fondus:
 - а) на полупальцах;
 - б) в позах ;
- Battements soutenus в сторону, вперед, назад на 45°, позднее с подъемом на полупальцы.
 - Battements frappés et battements doubles frappés.
 - Petits battements sur le cou-de-pied.
 - Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на полупальцах
 - Battements relevés lents на 90° в больших позах: croisée, effacée, écartée впереди и назад, attitude effacée et croisée.
- Battements développés:
 - а) в сторону, вперед, назад;
- Grand battements jetés:
 - а) во всех позах.
- Allegro:
 - grand changement de pieds;
 - petit changement de pieds;
 - grand pas échappé на II и IV позицию на croisée et effacée;
 - petit pas échappé на II и IV позицию;
 - petit pas jeté en face, позднее с окончанием в маленькие позы;
 - sissonne fermée во всех направлениях en face, позднее в позах.
- Вращения:
 - вращения со II позиции;

- вращения с IV позиции, вращения с V позиции;
- вращение с grandplié;
- вращение с малой или большой позы ;
- вращение с pasdéagé, вращение с pascoupré;
- вращения-fouetté на 45°.

Современный танец.

- Разогрев и изоляция те же, с усложнением в комбинации.
- Координация
- Упражнения на улучшение гибкости
- Шаги
 - flatstep;
 - pasdebourree;
 - pasfaillj;
 - square;
 - tourchaanes.
- Изучение и сочинение комбинаций на основе пройденного материала.

Постановочная работа: постановка номера «Цветы»

Итоговый урок: открытые уроки, зачеты, отчетный концерт.

Сведения об авторе

Данную образовательную программу разработала Мастрадеева Анна Алексеевна студентка 4 курса «Российского государственного профессионально-педагогического университета» профилизации Хореографическое образование. С 6 лет занималась в танцевальных кружковых объединениях в ДК «Надежда» и МОУ СОШ № 3. С 13 лет начала заниматься в студии танца «Танцпол».

Комплекс упражнений для развития технических навыков

Упражнения для осанки.

- упражнение 1:



- упражнение 2:



- упражнение 3:

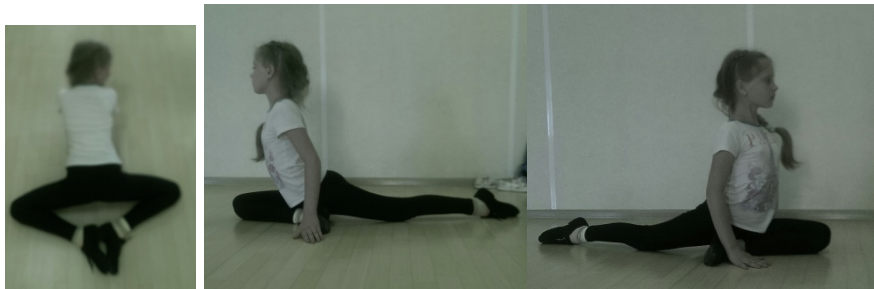


- упражнение 4:



Упражнения для выворотности.

- упражнение 1:



- упражнение 2:



- упражнение 3:



Упражнения для устойчивости.

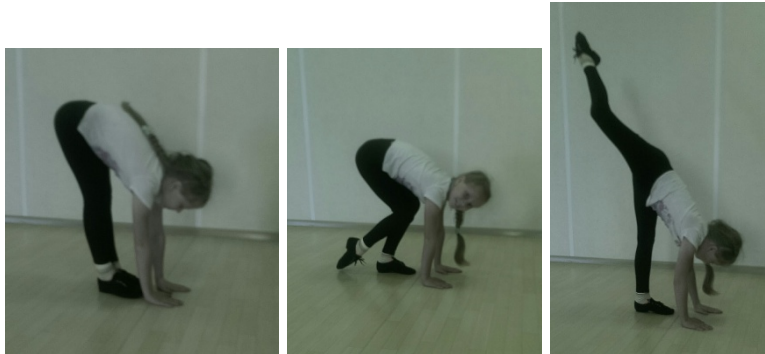
- упражнение 1:



- упражнение 2:



- упражнение 3:

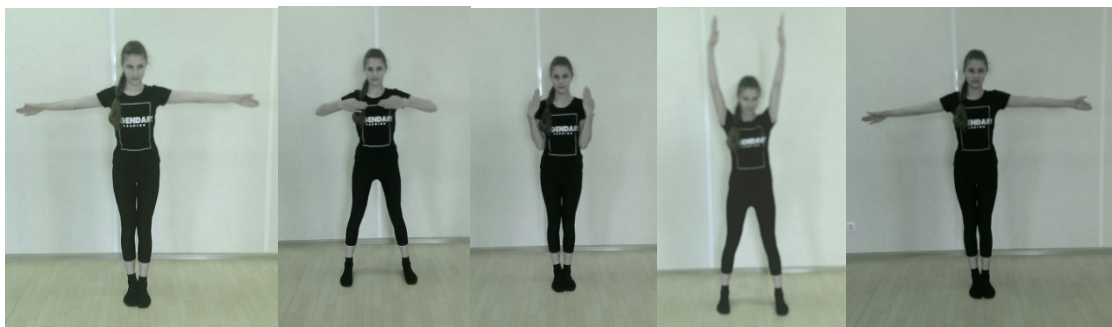


- упражнение 4:

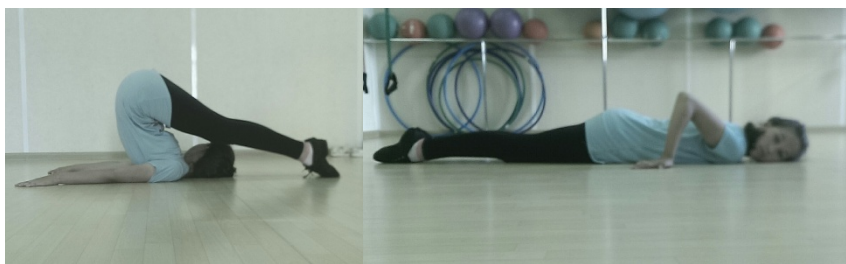


Упражнения для координации движений.

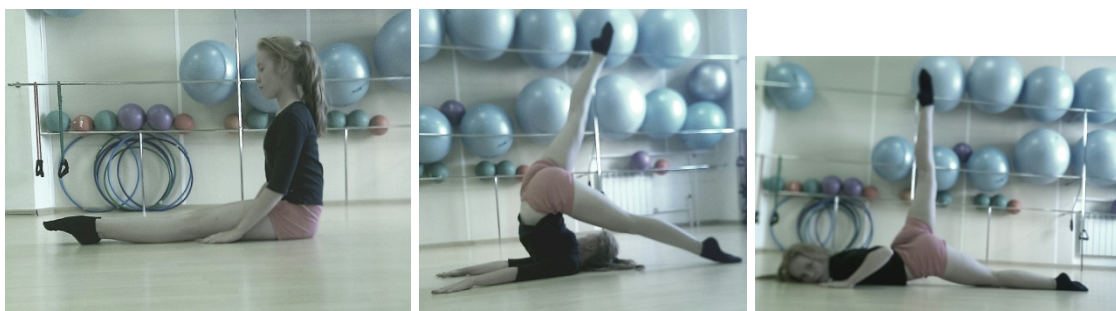
- упражнение 1:



- упражнение 2:



- упражнение 3:



Видеоматериал