

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

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
НАЧАЛЬНЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ
В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

Выпускная квалификационная работа бакалавра
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Художественное образование»
специализации «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 МКТ
_____ Л.В. Кордюкова
«__» _____ 2016г.

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
НАЧАЛЬНЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ
В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

Выпускная квалификационная работа бакалавра
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Художественное образование»
специализации «Хореографическое образование»

Идентификационный код ВКР:

Исполнитель:

студентка группы ХГО-412

А.В. Основина

Руководитель:

доцент кафедры МКТ, канд. пед. наук

Т.А. Нежинская

Нормоконтроль:

зав. кафедры МКТ, доцент, канд. искусствоведения

Л.В. Кордюкова

Екатеринбург, 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 60 страницах, содержит 1 рисунок, 5 таблиц, 60 источников литературы, а так же приложение на 9 страницах.

Ключевые слова: **СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ, ПЕДАГОГ-ХОРЕОГРАФ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, ПОДРОСТКИ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.**

Объект исследования: процесс формирования начальных хореографических навыков подростков в системе дополнительного образования детей.

Предмет: обучение подростков современному танцу в системе дополнительного образования детей.

Цель: теоретически обосновать актуальность использования современного танца при формировании хореографических навыков подростков, разработать и внедрить в практику специальный комплекс упражнений.

В процессе работы изучалась научная литература, проводился анализ и теоретическое обобщение учебных программ и собственной учебной и практической деятельности по направлению Педагогическое образование профиля «Художественное образование».

Была изучена учебно-методическая литература по хореографии, психологии и педагогике, проанализирована программа «Современный танец», а также на основании полученных результатов апробации были сформулированы результаты работы по формированию начальных хореографических навыков подростков.

Таким образом, в результате работы был создан, апробирован и проанализирован комплекс упражнений на основе современного танца, для подростков, результаты внедрения оформлены в таблицах.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОМУ ТАНЦУ КАК СРЕДСТВУ ФОРМИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ | 8 |
| 1.1. Содержание понятия «современный танец»..... | 8 |
| 1.2. Характеристика психофизических особенностей подростков..... | 15 |
| 1.3. Особенности формирования начальных хореографических навыков подростков в организациях дополнительного образования..... | 23 |
| ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ | 30 |
| 2.1. Специфика формирования начальных хореографических навыков при освоении подростками современного танца..... | 30 |
| 2.2. Анализ содержания учебной программы «Современный танец»..... | 36 |
| 2.3. Анализ апробации комплекса упражнений на основе современного танца как средства формирования начальных хореографических навыков у подростков..... | 42 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 52 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 55 |
| Приложение 1. Комплекс упражнений по дисциплине «Современный танец» | 61 |
| Приложение 2. Таблица упражнений и критерии контрольного урока | 66 |

ВВЕДЕНИЕ

Танец зародился еще в глубокой древности, но и по сей день, он является одним из самых популярных массовых видов искусств. С древних времен танец помогал отразить значимые эпизоды в жизни людей: война, рождение, смерть. Танцевальные па зарождались от основных видов человеческих движений: от простых шагов, от бега, прыжков, раскачиваний и поворотов, в дальнейшем их комбинирование реформировалось в традиционные танцевальные движения. У многих народов образовывались свои танцевальные традиции.

Искусство танца никогда не стояло на месте, на сегодняшний день существует множество стилей и направлений. Путь к освоению и изучению танца длинный и непростой, ведь научиться танцевать не так просто, мастерство приходит не сразу. Человек, начавший заниматься хореографией должен обладать такими качествами, как: трудолюбие, дисциплина и выносливость.

Педагог-хореограф должен поспособствовать развитию творческих способностей подростка, развить его воображение, пластику и выразительность движений.

В наши дни, подростки основную часть дня находятся за школьной партой, у экранов компьютера или телевизора, в этой ситуации танец становится актуален. Хореография помогает увеличить работоспособность подростка, укрепить его здоровье, снимает умственное и психическое напряжения, подготавливает к успешной трудовой деятельности и увеличивает двигательную активность подростка.

Актуальность этой темы обусловлена тем, что занятия современным танцем могут помочь подростку, не имеющему танцевальную подготовку, с помощью педагога-хореографа сформировать начальные хореографические навыки и исправить уже сформировавшиеся недостатки в теле.

Целенаправленное и систематическое хореографическое развитие подростков происходит в специально организованной деятельности, которая осуществляется в учреждениях системы дополнительного образования детей.

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

- желанием подростков осваивать современный танец и отсутствием у них сформированных начальных хореографических навыков;
- стремлением и желанием педагога развить способности подростка через современный танец и отсутствием методической базы предмета;
- существующими возможностями современного танца в развитии начальных хореографических навыков и отсутствием теоретического обоснования данной проблемы в хореографии.

Указанные выше противоречия позволяют выдвинуть **проблему** данного исследования, которая заключается в обосновании возможностей современного танца при формировании начальных хореографических навыков подростков в системе дополнительного образования.

Тема: Современный танец как средство формирования начальных хореографических навыков подростков в системе дополнительного образования детей.

Цель работы: теоретически обосновать актуальность использования современного танца при формировании хореографических навыков подростков, разработать и внедрить в практику специальный комплекс упражнений.

Объект исследования – процесс формирования начальных хореографических навыков подростков в системе дополнительного образования детей.

Предмет – обучение подростков современному танцу в системе дополнительного образования детей.

Гипотеза данного исследования заключается в том, что процесс обучения современному танцу станет более успешным, если:

- будет обоснована необходимость формирования начальных хореографических навыков подростков при занятиях современным танцем в системе дополнительного образования детей;

- создать и внедрить специальный комплекс упражнений по формированию начальных хореографических навыков подростков;

- учесть психофизические особенности подростков.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**:

- раскрыть содержание понятия «современный танец»;

- охарактеризовать начальные хореографические навыки;

- выявить особенности формирования начальных хореографических навыков подростков;

- выявить методы формирования начальных хореографических навыков подростков;

- создать комплекс упражнений для формирования начальных хореографических навыков подростков;

- провести анализ апробации комплекса упражнений на основе современного танца как средства формирования начальных хореографических навыков подростков.

Методологической основой исследования являются: труды по общей педагогике (Болдырев Н.И., Слостенин А.В. и др.); психолого-педагогические труды по вопросам специфики формирования хореографических навыков с учетом разных возрастных особенностей (Беликова А.Н., Кветная О.В., Пуляева Л.Е., Пуртурова Т.В. и др.); исследования в области хореографического образования воспитания (Жирнова Л., Ивлева Л.Д., Каргин А.С., Барышникова Т.К. и др.), исследования возрастных особенностей подростков (Мухина В.С., Кроповницкий О.В., Столяренко Л.Д.), исследования в области современного танца (Никитин В.Ю., Полятков С.С., Панферов В.И.).

Методы исследования:

- *теоретические* – изучение педагогической, психологической, учебной, программной и научно-методической литературы по проблеме формирования начальных хореографических навыков, анализ документов по вопросам образования, действующих учебных планов и программ для создания

комплекса упражнений, анализ понятийного поля проблемы методов формирования начальных навыков, при освоении современного танца.

- *эмпирические* – педагогическое наблюдение за динамикой развития каждого ученика, разработка комплекса упражнений для формирования начальных хореографических навыков подростков, внедрение разработанного комплекса упражнений в образовательный процесс.

Теоретическая значимость работы заключается в выявлении специфики работы педагога-хореографа, требований и условий применения комплекса упражнений на занятиях современного танца.

Практическая значимость работы состоит в возможности применения разработанного комплекса упражнений на основе современного танца на факультативах, семинарах, мастер классах для педагогов-хореографов.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись на занятиях хореографией с подростками на базе «КДК Виктория» г. Арамиль.

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

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОМУ ТАНЦУ КАК СРЕДСТВУ ФОРМИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ

1.1. Содержание понятия «Современный танец»

Современный танец – понятие относительное, сиюминутное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая порождает новые виды танца. Каждый танец можно назвать современным, но для своего времени. Таким образом, современный танец – это танец современный, модный и актуальный для своего времени [22, с. 17].

В настоящее время в нашей стране происходит подъем современного танца, он живет и развивается наряду с другими танцевальными направлениями.

Современный танец берет свои истоки от классического балета. Он возник вследствие реакции общества на строгие, твердые и в некой степени формальные ограничения классического балета. Концепция современного танца заключается в свободе и выразительности движений, которые дают потрясающую возможность выражать свои чувства в самых ярких красках. Современная форма танца кардинально отличается от своего предшественника, в котором главный акцент делается на строгие определенные правила и нормы. Но, тем не менее, в современном танце основу составляют движения, шаги и па, взятые из классического балета.

Название этого танцевального стиля говорит о том, что живущие ныне люди стали свидетелями появления и распространения этих танцев. Термин охватывает большое количество разнообразных по стилю и характеру исполнению танцев, непохожих друг на друга. К современным танцам относят множество различных танцевальных стилей, например: джаз модерн, контемпорари денс, хип-хоп, R'n'B и др.

Танец – неотделимая часть пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцовщика. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения.

Целью обучения современным танцем служит умение передавать заданные эмоции и чувства. Современная хореография достаточно свободна и универсальна, не сдержит в себе общих стандартов и правил. Задача педагога, состоит в том, чтобы танцор научился правильно двигаться, а так же умел точно выражать мысли и чувства людей.

Начальные формы модерна (от французского *moderne* – современный) появились в конце 19-го в начале 20-го веков в Европе и Америке. Франсуа Дельсарт – французский педагог, теоретик и Эмиль Жак-Далькроз – швейцарский педагог, музыковед, считаются родоначальниками этого танцевального направления [19, с. 34].

Айседора Дункан и Луи Фуллер – создатели школы танца модерн. Дункан образовала свободный стиль танца, где были использованы стремительные, экспрессивные движения. Фуллер использовал театральное освещение и костюмы для воплощения невообразимых эффектов.

Главным теоретиком 20-х годов стал Рудольф фон Лабан – австрийский теоретик искусства танца, он создал систему записи танцевальных движений.

Творчество современных авторов – хореографов, их тяга к самовыражению, индивидуальности, своему мироощущению, стало причиной отрицания традиционных балетных форм.

В процессе развития современного танца, появились различные техники танца со своей лексикой, например такие, как:

Техника Хамфри-Вейдман, которая основывается на теории перемещения точки равновесия. Идея состоит в том, как тело может создать движение, если

сбалансировать организм против силы тяжести во время исполнения падений. Кроме того, подчеркивались движения, которые произошли до и после падения.

Это создало совершенно новую фразу движений, включающую в себя много партерной работы, много прыжков и падений.

Техника Хосе Лимона – техника в которой отсутствуют чёткие, фиксированные границы: он считал, что слишком организованная техника сковывает танцовщика, ведь её задачей является поиск своего собственного стиля движений и своей уникальности. Лимону хотел выразить эмоций через тело, а не через внешнюю красоту движения. Лимон говорил ученикам: «Вы будете прекрасными, как только прекратите пытаться быть красивыми» [58].

Марта Грэм признается основателем современного танца. Она разработала образцовую современную танцевальную технику. Ее техника отклонена от классического балета и применяет специальные движения тела: «контракция» (contraction), «релиз» (release), «спираль» (spiral), которые имели большое влияние на развитие современного танца.

Контракция служит началом техники Грэм. Это одна из базовых характеристик ее хореографии, большинство упражнений были созданы с использованием контракции. Она стала одним из составляющих компонентов современного танца, изменялась и использовалась многими последующими хореографами.

Контракция Грэм начинается от таза и поднимается вверх по позвоночнику, удлиняя пространство между каждым позвонком, до шеи и головы, которые остаются в соответствии с позвоночником. Каждая контракция сопровождается выдохом. Для неопытного глаза, сокращение может выглядеть как скрючивание над туловищем. Тем не менее, любое изменение в грудной клетке, плечах, или шеи, является результатом здания контракции от таза и происходит автоматически, если она была выполнена правильно.

Лестер Хортон разработал свою танцевальную технику, состоящую из различных движений народных танцев. В него входили танцы американских индейцев, японские жесты рук, яванские и балийские движения для верхней части тела, особенно глаз, головы и рук. В технику Хортон так же были включены афро-карибские элементы. Танцевальная техника не имеет стиля, подчеркивает всю анатомию тела, где видна гибкость, сила, координация и пространственное воображение, для свободы выражения мыслей.

Техника предназначена для исправления и улучшения физических данных танцоров, чтобы они могли реализоваться в любой форме танца.

Первым из нескольких крупных хореографов современного танца, создавшим технику, известную своей особой лексикой и легкостью, был Эрик Хокинс. Он называл современный танец «путешествием, полным открытий». Хореография Хокинса основывается на соединении музыки, искусства и танца. Исполняется он под живую музыку, составленную специально для каждого танца. Техника, известна своим легким стилем, гармонично обладает энергией и спокойствием одновременно.

Техника Релиз (Джоан Скиннер) – избавление от стресса, ненужных привычек, от страха неуклюжести. Техника Релиз помогает освободиться от стереотипов. Занятия танцем по технике Релиз заставляет исследовать наше тело, развивая силу и гибкость. Такие занятия служат источником силы и энергии.

На сегодняшний день современный танец значит одним из самых востребованных танцевальных направлений. Открывается множество школ, трупп, театров современного танца, отличающихся своим особым танцевальным стилем. На сегодняшний день танец – это, в первую очередь авторская хореография. Она старается проявить все без исключения стремления трудного разноречивого внутреннего мира человека, может помочь осмыслить самих себя.

В процессе обучения современному танцу, педагогу важно найти персональный подход к каждому обучающемуся, раскрыть его творческие

способности, преобразовать его недостатки в индивидуальную манеру исполнения. Педагог-хореограф должен уметь не только обучить будущего танцовщика, но и воспитать его.

Главными принципами обучения являются персональная тренировка и воспитание личности танцора, именно это отличает его от классического и народного танца. Как в классическом, так и в характерном танце используется определенная система движений и упражнений, а класс современного танца – это система принципов, правил и приемов динамики, импровизации и композиции.

От опыта и профессионализма педагога зависит верное составление плана каждого урока. В плане занятия должны быть указаны задачи урока и разработана их последовательность выполнения, к решению основных задач занимающиеся будут подготовлены началом урока.

Для выполнения основных задач важно создать на занятии благоприятные условия прохождения физиологических процессов в организме, так как формирование двигательных навыков и применение их на практике – это большой труд. Нерационально заканчивать занятие сразу после работы в сильном физическом напряжении. Следует заранее уменьшить нагрузку и лишь после этого завершать занятие. Важно следить за тем, чтобы упражнения, на различные части тела и группы мышц, а также упражнения на напряжение – с упражнениями на расслабление, упражнений на силу – с упражнениями на растягивание, сменялись, важно менять ритм упражнений.

Для выполнения определенных задач хореограф выбирает тему занятия. Предстоящие к изучению на занятии движения, важно ставить в начале урока, так как свежесть восприятия, внимание, собранность – залог того, что изучение нового материала будет успешным.

Работа педагога должна быть сконцентрирована на регулярном повышении качества проведения урока современного танца. Для этого каждое занятие следует анализировать и оценивать. Анализ происходит во время наблюдения за поведением и работой обучающихся. Исходя из полученных

данных, происходит подготовка к последующим занятиям и поиску новых упражнений. Каждый педагог ищет свой путь, свою технику исполнения и лексику.

Сравнивая методы преподавания современного танца различных школ и педагогов, профессор кафедры современных направлений хореографии МГИК, доктор педагогических наук, кандидат искусствоведения, автор нескольких учебников по модерн-джаз танцу и композиции – В. Ю. Никитин разделил урок современного танца на несколько частей: разогрев, изоляция, партер, кроссы, комбинации и импровизация.

В.Ю. Никитин в своей книге указывает на то, что при подготовке занятия необходимо разделить материал на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов. Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

- разогрев – 7-10 мин;
- изоляция – 20 мин;
- партер – 10 мин;
- кросс – 15 мин;
- комбинации и импровизация – 15 мин.

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление. [16, с. 69].

В современном танце особо важно уделять внимание дыханию. От него зависит не только качество исполнения, но и создание определенного образа. Чем легче и свободнее дыхание, тем свободнее становятся движения танцоров. При регулярных тренировках дыхательного аппарата ученики развивают и формируют свободу движений, такие тренировки способствуют снижению усталости после тяжелой физической нагрузки.

На начальной стадии обучения преподаются основы танца (положение и основные движения корпуса, рук, ног, головы), для того чтобы обучающийся,

познакомился со стилем и манерой, характерной этой хореографии. На начальном этапе даются простые комбинации на координацию, музыкальность на основе проученного материала.

Танец – неотделимая часть пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с развития опорно-двигательного аппарата танцовщика. Чтобы пройти через осознанное управление своим телом к без осознанному применению танцевальных движений, важно научиться исполнять простые танцевальные упражнения и движения [2, с. 14].

Современный танец впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению – это танец, в котором человек и его душа через движения, свободно выражают свои чувства, эмоции, переживания и стремления, без каких либо рамок и ограничений.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх и перед незнакомым [26, с. 17].

1.2. Характеристика психофизических особенностей подростков

При наборе подростков в танцевальный коллектив, педагогу-хореографу важно выявить внешние сценические данные подростка и проверить его физические данные, в них входят:

- выворотность паховых мышц, коленных связок, стоп;
- танцевальный шаг;
- гибкость тела;
- прыжок;
- координация;
- устойчивость.

В книге Татьяны Барышниковой «Азбука хореографии» говорится, что: «Для занятий танцем важно иметь не только пропорциональное телосложение, но и правильную осанку. В анатомическом отношении осанка человека рассматривается в трех плоскостях, проходящих через общий центр тяжести человека: поперечная (горизонтальная), делящая тело на верхнюю и нижнюю половины; продольная (сагиттальная), которая разграничивает тело на две симметричные части – правую и левую; передне-задняя (фронтальная), учитывающая строение передней и задней частей тела.

Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцо-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально.

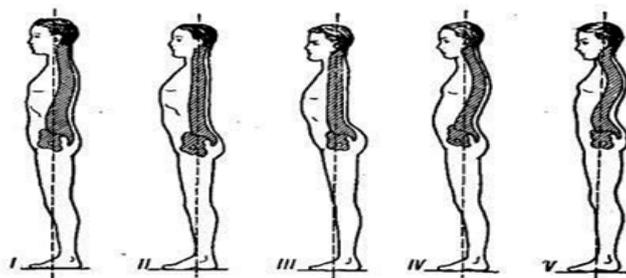


Рис 1. Различные типы осанок: I – нормальная осанка; II – плоская спина; III – плоско-вогнутая спина; IV – круглая спина; V – вогнуто-круглая спина.

Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространство между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы. В осанке подростков бывают заметны различные природные отклонения. Такие как: асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лондоз), сутулость (кифоз) все они могут быть исправлены при помощи занятий хореографией.

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 танцами. Однако незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребенка и постоянных целенаправленных упражнениях могут быть исправлены» [1, с. 9].

Для занятий хореографией значимо обладать выворотностью паховых мышц, коленных суставов и стоп. Для того, что определить обладает ли подросток выворотностью ног, его нужно поставить к станку в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, далее попросить его глубоко присесть, постепенно оторвав пятки от пола так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, то есть подросток должен выполнить *grand plié* по I позиции. Во время исполнения этого упражнения подростком, преподаватель может определить, легко ребенку дается это упражнение или нет. Имея неплохую природную выворотность ног оба колена должны легко раскрыться в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени во время исполнения упражнения, широко не раскрываются, а уходят вперед, и не при каких усилиях не могут раскрыться.

Для того, чтобы провести дополнительную проверку выворотности, подростка просят выполнить упражнение – «лягушка», оно выполняется лежа на спине подтянув стопы к ягодицам, далее плавно в стороны раскрываются бедра, в этот момент важно проследить за тем, чтобы у выполняющего данное упражнение, не было прогиба в пояснице. Если ребенок с лёгкостью кладет колени на пол, то у он обладает выворотностью в тазобедренных суставах.

Выворотность ног в тазобедренном суставе так же можно определить при помощи еще одного упражнения у станка, встав в I позицию, боком к палке. Педагог приподнимает ногу подростка на 90 градусов и не спеша отводит ее назад, сохранив выворотное положение ноги. При отсутствии выворотности, пятка и нога при отводе их назад не сохраняют выворотности всей ноги.

В методических указаниях Барышниковой Т.К. указывается, что при определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотное, или супированное, положение ног во время танца обеспечивает танцору возможность свободного выполнения движения. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм [1, с. 12].

Выворотность ног способствует усовершенствованию максимальной подвижности ноги, а так же, помогает усовершенствовать танцевальную технику.

Также, в книге «Азбука хореографии» указывается на то, что важно проверить наличие у ученика «Балетного шага»: «Высота шага определяют выворотным положением ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Для того, чтобы проверить наличие балетного шага ребенок встает боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом, поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае является высота, на которую ребенок может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движения. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка» [1, с. 18].

Будущий танцор должен обладать гибкостью тела, так как это показатель пластичности танцора, придает танцу выразительность способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперед. Татьяна Барышникова предлагает определить гибкость тела с помощью следующего упражнения: «Ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкость позвоночного столба, состояние мышц),

следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью и головой) ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвонковых дисков, в также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок» [1, с. 23].

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность – и поэтому является его важной составной частью.

Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

Барышникова обращает внимание на то, что: «Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии словом *ballon* – умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить вовремя прыжка рисунок позы.

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. Поэтому высота прыжка находится в прямой зависимости от них. При этом необходимо, чтобы отдельные звенья тела в момент отделения его от опоры находились по отношению друг к другу в состоянии неподвижности» [1, с. 24].

Среди двигательных функции особое значение для танца имеет координация движения устойчивость. В книге «Азбука хореографии» координация подразделяется на три основных вида: нервную, мышечную и двигательную.

Татьяна Барышникова пишет: «Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппарата и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движения звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное)» [1, с. 27]. Устойчивость в книге Барышниковой Т.К. рассматривается следующим образом.

Устойчивость – основная характеристика равновесия или апломба.

Стержень апломба – позвоночник, но важную роль для устойчивости играет нормальная работа вестибулярного аппарата, координация, общее хорошее физическое развитие и здоровая нервная система.

На устойчивость также влияет и проекция общего центра тяжести. Чем ближе к опоре центр тяжести тела и чем больше ее площадь, тем выше устойчивость тела [1. с. 46].

Благодаря этим методам учащиеся осваивают материал с точки зрения технического исполнения.

Далее, рассмотрим взаимосвязь познавательных психических процессов с танцем на основе учебного пособия, разработанного Ивлевой Л.Д.

«Внимание – направленная психическая деятельность, необходима исполнительскому творчеству. Развитие внимания связано с воспитанием воли. Участнику предстоит преодолеть сопротивление костно-мышечного аппарата (выворотность, пластичность, устойчивость, осанка, прыжок), развить память, музыкальность, преодолеть физические нагрузки. Воспитать волю – воспитать сознательную дисциплину» [6, с. 31].

Барышникова Т.К. в своей книге «Азбука хореографии» указывает: «Память танцовщика – его качество. Память складывается из слуховой, зрительной и моторной.

Слуховая память развивается через описание движения руководителем, через прослушивание музыки и исполнение движения в различном музыкальном оформлении.

Зрительная память фиксирует показ движения, ход его развития, сочетания с другими движениями, характер, содержание, образность и т.д. Зрительная память сохранила для поколений образцы хореографического искусства.

Моторная память – мышечная память исполнительских приемов движений. При развитой моторной памяти физическое действие происходит подсознательно, а сознание направляется на раскрытие образности, содержательности. Для развития моторной памяти не следует разрешать повторять движение за руководителем. Заставить участника послушать и запомнить задание, а затем физически его воспроизвести. Повтор движения исполнителем закрепляет моторную память. Развитие моторной памяти требует систематического, длительного во времени тренажа» [6, с. 34].

Главной физической особенностью подросткового возраста значится половое созревание и интенсивный рост. Половое и общее физическое созревание обычно идут одновременно. В этот период у подростка наблюдается:

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

Все психологические изменения обусловлены физиологическими особенностями подросткового возраста и рядом морфологических процессов в организме. Все перестройки организма напрямую влияют на изменения реакций подростка на различные факторы внешней среды и находят свое отражение в формировании личности.

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 чьего-то поведения или моральных ценностей. В связи с этим, педагогу-хореографу, особенно важно уметь поддерживать теплую и дружескую атмосферу в коллективе, замечать и учитывать настроение каждого ученика на занятии. Кроме того, педагогу необходимо грамотно вести себя во время занятия, так как подростки часто перенимают привычки того, с кем часто поддерживают общение.

В результате, мы дали характеристику психофизических особенностей детей подросткового возраста и определили что, для того чтобы процесс обучения современному танцу в дальнейшем был успешен, на начальном этапе педагог-хореограф должен помочь подростку развить начальные хореографические данные и исправить недостатки в уже сформировавшихся физических данных подростка. Также педагог должен задействовать все виды памяти, для лучшего запоминания движений. Изучая новое движение, педагог должен рассказать о технике его исполнения, несколько раз показать движение

самому, а затем отработать его с учениками несколько раз. Помимо этого, хореографу необходимо знать о психологических изменениях в данном возрасте. Зачастую педагогу нелегко найти правильный подход в общении с подростками, но учитывая возрастные особенности этого возраста, можно всегда найти пути решения.

1.3. Особенности формирования начальных хореографических навыков подростков в организациях дополнительного образования

Дополнительное образование детей – составная (вариативная) часть общего образования, мотивированное образование, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределиться профессионально и личностно. Многими исследователями дополнительное образование детей понимается как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ. Сам термин «дополнительное образование детей» появился в 1992 году в связи с принятием Закона РФ «Об образовании» [58].

Существуют следующие виды учреждений:

1. Центры детского творчества, эстетического воспитания детей (культуры, искусств или по видам искусств) и т.д.;
2. Дворцы детского (юношеского) творчества, творчества детей и молодежи, спорта для детей и юношества, художественного творчества (воспитания) детей, культуры (искусств) и т.д.;
3. Дома детского творчества, пионеров и школьников, художественного творчества (воспитания) детей, детской культуры (искусств) и т.д.;
4. детская школа искусств, в том числе по видам искусств;
5. детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
6. детско-юношеские спортивно-адаптивные школы [50].

Обеспечение функционирования системы дополнительного образования детей в России ведёт Министерство образования и науки Российской Федерации по 6 направлениям дополнительного образования детей:

- естественнонаучное, включая эколого-биологическое;
- техническое творчество, включая робототехнику;
- туристско-краеведческое;
- художественное;
- социально-педагогическое (лидерство, волонтерство, добровольчество, работа с группами детей, имеющими особые нужды (с ограничениями здоровья), одарённые и талантливые дети);
- физкультурно-спортивное [51].

Дополнительное образование детей является важным элементом в развитии разносторонней личности. Пробуя себя в чем-то новом, преодолевая разные жизненные ситуации, в дальнейшем, уже в профессиональной деятельности, он сможет добиться более высоких результатов.

Дополнительное образование детей обладает следующими важными особенностями:

- оно не является обязательным, что выражается в добровольности посещения и свободе выбора детьми образовательных учреждений дополнительного образования и дополнительных образовательных программ, исходя из индивидуальных особенностей;
- процесс воспитания и образования построен на учете способностей, интересов и потребностей детей, что способствует их самопознанию, самовыражению и самореализации;
- преобладает «диалоговый характер межличностных отношений между педагогом и воспитанником»;

Так как художественно-эстетическое направление в системе дополнительного образования детей является массовым, его основная цель заключается не формирование музыканта, танцора, художника и т.д.,

а воспитание личности, осуществляемое средствами искусства [53].

Дополнительное образование детей заключается в практико-ориентированной деятельности, в ней подросток находится в ситуации поиска, приобретает новые знания из взаимодействия с различными объектами труда, природы, и т. д. Дополнительное образование детей подталкивает подростка на поиск своего собственного жизненного пути.

Содержание дополнительного образования детей обусловлено функциями свободного времени детей и содержит:

- 1) рекреативно-оздоровительное развитие ребенка;
- 2) организацию социального опыта;
- 3) психолого-педагогическую помощь детям в индивидуальном развитии [57].

Опираясь на статью доктора педагогических наук, профессора, проректора по научной работе Челябинского государственного педагогического университета – Базелюка В.В. можно сказать о том, что хореография, в системе дополнительного образования детей, является одним из сильнейших средств формирования разносторонней личности.

В статье говорится: «Танец способен влиять на развитие эмоциональной сферы личности, помогает совершенствовать свое тело физически, помогает обрести уверенность в своих силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

Занятия современным танцем помогает подростку развить те стороны личностного потенциала, на которое содержание других предметов имеет ограниченное влияние.

Большими возможностями в воспитании личности подростка средствами современного танца обладает система дополнительного образования, призванная удовлетворять интересы, духовные, социокультурные и образовательные потребности» [2, с. 54].

Болдырева Н.И. пишет: «Занятия современным танцем, в системе дополнительного образования, как одна из систем педагогических воздействий,

включающая подростков в различные виды художественно-эстетической деятельности, оказывает существенное влияние на изменение мотивов их деятельности, знакомит с предметом творческой деятельности, значительно обогащает эстетические впечатления, активизирует эмоциональный настрой, пробуждает эстетические потребности подростков» [3, с. 47].

Занятия современным танцем у подростков в учреждениях дополнительного образования проходят 2-3 раза в неделю. Систематические занятия помогают подростку в полной мере развивать свои танцевальные навыки. В системе дополнительного образования часто проходят различные мероприятия, концерты, открытые уроки, где ученики могут продемонстрировать результат своей работы и полученные танцевальные навыки. Такие мероприятия дают обучающимся стимул на то, чтобы еще больше стараться, оттачивая свое мастерство.

Продолжительное освоение, отдельно взятого движения, повышает результативность усвоения данного материала, в дальнейшем это будет крепкий фундамент знаний. Многообразие движений в танце развивает подростка как творчески, так и технически.

Урок современного танца, как правило, основывается на методах практического показа и словесных объяснений. В ходе занятия хореографу необходимо умение сочетать эти два метода. Слишком подробное объяснение может привести к потере внимания. В то же время не стоит ограничиваться только практическим показом движений, иначе ученики будут воспринимать материал, необдуманно копируя преподавателя.

В методиках работы в танцевальном коллективе с подростками указывается на то, что изучая новый материал и повторяя уже пройденный, необходимо как можно чаще менять построение в зале, менять линии, по которым выстроены подростки. Иначе подростки, всегда стоявшие в последних линиях, привыкнут смотреть на ноги впереди стоящих и никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно. Такие виды перестроений еще

полезны тем, что в зале создается оживленная, игровая атмосфера, происходит своеобразная разрядка.

В статье учителя физкультуры Машковой И.А. отмечается, что: «Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала, который состоит из нескольких этапов:

- восприятие,
- осмысление,
- запоминание,
- применение,
- проверка результата.

Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения, так как они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, осмысление – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения проверки на практике.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбuditельно-тормозных процессов, т. е. вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. В этой связи можно предложить следующую формулу: от ощущений к чувствам, от них к привычке. Такое дополнение к закону усвоения способствует более эффективному формированию стереотипа движения. Следовательно, формулу необходимо применять в такой последовательности:

- 1) воспринимаемая – ощущай;
- 2) осмысливаемая – чувствуй;
- 3) запоминая – действуй, пробуй;
- 4) проверяя результат – показывай другому» [55].

Занятие современным танцем – это продолжительный процесс выработки музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить о том, что освоение двигательных навыков всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только технике исполнения движений, не затрагивая эмоциональную выразительность исполнения.

Во время занятия педагогу необходимо видеть всех учеников, реагировать на их состояние, замечать: усталость, эмоциональную возбудимость и другие факторы, которые могут повлиять на плохое усвоение материала. Если ученик все же устал, либо эмоционально подавлен, педагогу в таком случае стоит найти возможность переключить внимание на иной материал и расслабить шуткой или рассказом. Хореографу необходимо проявить максимум терпимости, уважения к личности, зная, что каждое движение исполнителями – учениками усваивается по-разному: это зависит от физических данных, координации, памяти, музыкальности, настроения и т.д. Каждый успех нужно замечать, давать оценку каждому ученику за проведенное занятие. Замеченные усилия повышают работоспособность подростка.

В заключение, можно сделать вывод, формирование начальных хореографических навыков актуально в становлении будущего танцора, сформировать которые подростков сможет с помощью педагога-хореографа в системе дополнительного образования детей. Особенностью формирования начальных хореографических навыков у подростков являются систематические занятия, в ходе которых подросток проходит поэтапное изучение техники исполнения и движений современного танца, прорабатывает изученный материал, стремится показать высокий результат на выступлениях и контрольных уроках, целенаправленность и структурность изучения танцевального материала, учет возрастных и индивидуальных особенностей и интересов каждого подростка. Занятия хореографией в системе

дополнительного образования детей не только формируют хореографические навыки танцора, но и обогащают внутренний мир подростка, приобщают его к ценностям отечественной и мировой художественной культуры, формируют духовные и нравственные качества.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ

2.1. Специфика формирования начальных хореографических навыков при освоении подростками современного танца

Специфика (лат. *specificus* видоопределяющий, видовой) – то, что свойственно исключительно данному предмету или явлению; отличительные особенности чего либо, своеобразие [47, с. 435].

Другими словами можно сказать, что специфика – это особенность, индивидуальность.

Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Специфической особенностью искусства хореографии является ее непосредственная связь с музыкой, которая помогает раскрыть хореографический образ во всей яркости и полноте [59].

Главной особенностью обучения современной хореографии подростков, пришедших в коллектив без танцевальной подготовки, но с большим желанием овладеть техникой современного танца, является то, что педагогу необходимо не только сформировать танцевальные навыки у подростка, за короткий период времени, но и исправить недочеты в уже сформировавшемся теле подростка. Важно обучить их терминологии современного танца, манере и технике его исполнения, развить физические данные, силу и выносливость.

Формирование – процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности [21, с. 347].

В хореографии формирование – это процесс целенаправленного и организованного овладения начальными хореографическими навыками и техникой и лексики современного танца.

На первом году обучения современному танцу педагог формирует у подростка красивую осанку; развивает выворотность паховых мышц, коленных суставов, стоп, гибкость и эластичность спины и рук; разрабатывает «балетный шаг», улучшают высоту прыжка и координацию движений.

В толковом словаре Ожегова определение навыка формулируется следующим образом: «Навык – умение, выработанное упражнениями, привычкой» [38,с. 472]. Выработка навыка – это процесс, который достигается путем выполнения упражнений (целенаправленных, специально организованных повторяющихся действий). Благодаря упражнениям способ действия совершенствуется и закрепляется. Показателями наличия навыка является то, что человек, начиная выполнять действие, не обдумывает заранее, как он будет его осуществлять, не выделяет из него отдельных частных операций. Благодаря формированию навыков действие выполняется быстро и точно, и можно сконцентрироваться на развитии и получении новых знаний, умений и навыков [53].

На протяжении всего года, ученики двух групп, работают по одному комплексу упражнениям, наполняя его более сложными элементами. Организм подростка привыкает к нагрузкам на занятиях, у учеников формируется привычка к физической работе. Благодаря этому они вырабатывают различные навыки, такие как: двигательный навык (неоднократно осуществляющиеся движения), интеллектуальный навык (решение встречавшихся ранее задач) и перцептивный навык (чувственной отражение уже знакомого ранее).

Процесс формирования начальных хореографических навыков на занятиях современны танцем, строится на основе различных методов преподавания.

Само понятие метод (от греч. слова *metodos* – буквально путь к чему-либо) в педагогике означает способ достижения цели, определенным образом упорядоченную деятельность.

В толковом словаре Ожегова понятие метод формулируется следующим образом: «Метод, -а, м. 1. Способ теоретического исследования или

практического осуществления чего-либо. 2. Способ действовать, поступать каким-либо образом» [38,с. 312].

Методом обучения называют способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, деятельности, направленной на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения. Методы обучения являются одним из важнейших компонентов учебного процесса. Без соответствующих методов деятельности невозможно реализовать цели и задачи обучения, достичь усвоения учащимися определенного содержания учебного материала. Метод – сердцевина учебного процесса, связующее звено между запроектированной целью и конечным результатом [57].

Так методы обучения современному танцу, должны гарантировать выполнение задач учебно-тренировочного процесса. В соответствии с этим учебно-тренировочный процесс состоит из ряда компонентов:

- обучения техники и совершенствование в ней;
- нравственное и эстетическое воспитание;
- психологическая подготовка и воспитание волевых качеств;
- теоретическая подготовка по общим вопросам.

На занятиях с подростками, только начавшими свой танцевальный путь, важно уделить большое количество времени основам современного танца, терминологии и технике его исполнения.

На первых этапах обучения основными формами занятий являются информационные и практические занятия.

Информационное занятие предполагает беседы и лекции. Для дальнейшей работы с учениками, педагогу необходимо познакомить их с терминологией современного танца. Для того чтобы уметь грамотно писать и излагать свои мысли, нужно знать правила языка. То же самое и с терминологией хореографии.

Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно [43, с. 57].

Основные движения современного танца состоят из движений классического танца, так как он значителен основой хореографического искусства, поэтому и терминология современного танца состоит из терминов классического танца.

Как в музыке используется итальянская терминология, а в медицине латынь, так в классическом танце все термины записаны на французском языке. Соответственно большая часть терминов требует перевода. Педагог должен четко и верно перевести каждый термин, объяснить его значение и технику исполнения. Ученикам следует завести словарь терминов современного танца, а педагогу время от времени проводить тесты на знание танцевальной терминологии. Зная перевод и значение каждого элемента, ученик будет исполнять его более осмысленно и уверенно, это поможет ему в формировании начальных хореографических навыков и придаст уверенности в исполнении. Теория даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала.

Практическое занятие строится на изучении определенных элементов и соединений. В ходе изучения новых элементов, подросток развивается физически, также происходит воспитание музыкальности, выразительности исполнения. Именно в ходе практического занятия, педагог уделяет особое внимание формированию начальных хореографических навыков. Ученики выполняют упражнения на развитие выворотности паховых мышц, коленных суставов и стоп, пластичности тела, улучшение растяжки и гибкости.

Характерными особенностями такого вида занятия служит применение отдельного метода проведения упражнений с неоднократным повторением, выполнением ряда подготовительных упражнений, подводящих к «основному» движению.

Изучая каждый элемент постепенно, у ученика формируется техника исполнения, он начинает чувствовать свое тело, что очень важно на этапе формирования начальных хореографических навыков. Педагогу необходимо четко и доступно объяснить и показать наглядно каждое движение, а так же рекомендуется раздать каждому ученику методические разработки и литературу о современном танце.

Когда подростками будут освоены основные элементы современного танца, педагог может переходить к следующему этапу формирования начальных хореографических навыков, это постановочные занятия.

Постановочные занятия – творческий процесс создания эстрадного представления, номера, танцевального этюда. Постановочная работа погружает каждого ученика в творческий процесс создания танцевальной композиции. На первом году обучения современному танцу, педагог может поставить небольшой этюд, на основе изученного материала, в ходе которого ученик уже отработав технику исполнения основных элементов, перестает думать о том, как исполнить движения и начинает танцевать всем телом, получая легкость и непринужденность в движении. У подростка происходит развитие самостоятельности и инициативы, подчёркивание его индивидуальности.

Для того, чтобы даже небольшой этюд выглядел красиво, отработано и четко, педагог должен проводить репетиционные занятия.

Определение репетиционное занятие (репетиция от лат. *repetitio* – повторение) в энциклопедическом словаре формулируется как форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями) [57].

Репетиционная работа требует большого количества повторений, тем самым ученик оттачивает свое исполнительское мастерство, учится работать на сценической площадке.

Подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки является обязательной частью обучения. Преподаватель должен

организовать контрольный (открытый) урок, в ходе которого он выставляет оценку каждому обучающемуся, за то, как ученик усвоил данный раздел хореографии.

Продолжительные и насыщенные физической работой занятия воспитывают волю, упорство и старание в подростке. В подростковом возрасте, ученики стараются во всем быть лучшими, чтобы педагог их заметил и дал положительную оценку их стараниям, в связи с этим, ученик усердно работает над каждым элементом, осознанно понимая, для чего он это делает.

Занимаясь хореографией, ученик получает не только хорошую физическую подготовку и пластичное тело, но и воспитывает в себе сильную личность, что в дальнейшем будет помогать справляться с жизненными трудностями.

Это позволяет сделать вывод, что спецификой формирования начальных хореографических навыков при освоении подростками современного танца является то, что занятие хореографией включает в себя не только разучивание и проработку техники движений современного танца, но и содержит различные комплексы упражнений с физической нагрузкой, для укрепления мышечного аппарата, силы мышц и выносливости подростка. Так же занятие включает в себя работу в партере, где ученик развивает свою пластичность, улучшает гибкость суставов и связок. Урок современного танца модифицирован, работа не останавливается на одном упражнении, поэтому у учеников на протяжении всего занятия присутствует интерес и активность.

2.2. Анализ содержания учебной программы «Современный танец»

Занятия по предмету современный танец (составитель – зав. хореографическим отделением ТГУ ИМ. Г.Р.Державина, доктор пед. наук, профессор Курьянова С.В.) проводятся в учреждениях дополнительного образования в специально оборудованных помещениях в соответствии с расписанием занятий. Срок изучения дисциплины «Современный танец» рассчитан на 3 года обучения, начиная с 5-го класса, 4 год – факультативный.

Разработанный курс направлен на освоение техник современного танца: джаз-танец, модерн, техники работы с полом, импровизации, композиции.

Цель данной программы: ознакомление и изучение основ современной хореографии, адаптация существующих методик современного танца к образовательному процессу.

Задачи:

- овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
- формирование необходимых качеств учащихся: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческого мышления учащихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца.

К результатам обучения дисциплины «Современный танец» относятся:

- знание основ техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- практическое применение современных форм, стилей и техник танца.
- использование знаний современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива.

Проанализируем первый год обучения современному танцу по данной учебной программе.

На первом году обучения, педагог ставит перед учениками следующие задачи:

- совершенствование полученных навыков, развитие чувства ритма, умение передавать эмоции, формирование танцевальной выразительности, координации движений;

- овладение основными понятиями и элементами современного танца [61].

Результат своего обучения ученики демонстрируют в конце года, на контрольном уроке.

В своей программе Курьянова С.В. на первом году обучения разделяет занятие на несколько частей:

- разогрев;
- партер;
- изоляция;
- работа в парах;
- кросс.

Автор в разработанной учебной программы указывает на то, что разогрев включает в себя неактивную растяжку мышц, где тело настраивается на дальнейшую активную работу, но не описывает сами упражнения. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.

Разогрев – самая не продолжительная часть урока, но одна из самых важных и именно она требует особого внимания. Основная задача – привести двигательный аппарат в рабочее состояние. Очень важно перед каждым занятием хорошо разогреть мышцы тела, для наименьшего риска получения травм. Особенно важно уделять внимание разогреву с учащимися на первом году обучения, так как их тело, еще не совсем готово к нагрузкам, связки не настолько эластичны и растянуты, поэтому если начать занятие

не подготовив заранее свое тело, подросток может получить травму. В отличие от разогрева в классическом танце, где четко прослеживаются определенная последовательность упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере.

По функциональным задачам можно выделить группы упражнений:

- 1) упражнения стретч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела;
- 2) вторая группа: наклоны и повороты торса. Они способствуют разогреву позвоночника;
- 3) разогрев ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: plie, releve, battement tendu, battement jete и т.д.;
- 4) расслабление позвоночника: упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц. Выполнив такой комплекс, тело подростка будет готово к дальнейшей работе, уменьшится риск получения растяжений и различных травм.

Далее в программе указаны движения для следующей части урока – это упражнения в партере. Работа в партере состоит из комплекса упражнений, таких как: упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: пульсирующие наклоны или длительная фиксация. Изучение contraction и relies в положении сидя. В этом этапе, недостаточно упражнений, автором была упущена работа на развитие стоп. Также упражнения на улучшение гибкости спины и ног представлены в недостаточном количестве. Наполнив этот этап урока большим количеством упражнений, ученики добьются большего результата.

Далее следует изоляция отдельных частей тела. Изоляции, как правило, подвергаются все центры – от головы до ног.

- голова (в направлениях: «крест», «квадрат», «круг», «полукруг»);
- плечевой пояс (в направлениях: круг, полукруг, крест, шейк);

- грудная клетка (смещение по сторонам, Frust вперед и назад, из стороны в сторону, подъём и опускание грудной клетки);
- пелвис (рывки вперед, назад, из стороны в сторону, «крест», «квадрат», шимми, Hip lift);
- руки (изолированные движения, изучение основных позиций рук, переводы рук из одного положения в другое)
- ноги (изолированные движения, изучение основных позиций ног, различные варианты движений ног).

Все упражнения данного раздела разработаны автором в правильной последовательности, начиная с головы и заканчивая изоляцией ног, в ходе проработки данных упражнений, ученик знакомится с различными способами направлений в движениях, таких как «крест», «квадрат», «круг», «полукруг».

На первом году обучения, автор включает в занятие работу в парах (упражнения stretch-характера), это верный этап для того, чтобы каждый из учеников научился работать в паре, чувствовать и доверять своему партнеру. Основным принципом исполнения движений является умение обучающихся ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру. Автор также не указал, какие упражнения будут использоваться в парах. Этот этап занятия может состоять не только из упражнений stretch-характера, но и содержать в себе импровизационную работу, в которой каждый ученик сможет проявить себя творчески. Работа в парах поможет ученикам, в дальнейшем, танцевать в парных постановках, раскрепостит их в работе.

Кроссы, так же разработаны автором по тому же методу, что и изоляция, то есть от простых шагов к технически более сложным. В раздел шагов входят такие виды шагов, как: простые с носка, на plie, на полупальцах и скрестные шаги. Помимо шагов, на первом году обучения включены несложные виды прыжков: hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую. Вращения: с подготовкой для изучения их в дальнейшем в более сложном виде. В дальнейшей работе, эти упражнения можно заменить на более сложные, продолжив, изучение этого раздела урока.

К шагам можно добавить Grand battement в различных направлениях, а также шаг pass de bourree в «чистом» виде.

В конце первого года обучения ученики должны продемонстрировать полученные на уроках современного танца знания, умения и навыки. Педагог проводит контрольный урок, в заключении которого каждый из учеников получает оценку своих танцевальных навыков, полученных в ходе изучения предмета.

Разработчик данной учебной программы правильно распределил нагрузку на протяжении всего урока, поэтому изучение новых элементов будет несложным и продуктивным. Ход занятия строится по основному принципу проведения урока современного танца. На первом году обучения будут изучены основы современного танца, ученики будут полностью готовы продолжить изучение нового материала на следующем году обучения.

В данной учебной программе «Современный танец», педагог использует простые упражнения, усложняя их только на следующем этапе обучения, к тому же пройдя первый год обучения, мышцы учеников будут еще не совсем крепки и готовы к большей физической нагрузке из-за отсутствия физических упражнений.

Анализируя данную программу учебной дисциплины «Современный танец», можно сделать вывод о том, что учебная программа носит целостный характер, в ней выделены структурные части, согласованы цели, задачи и способы их достижения, программа составлена с учетом физических возможностей детей подросткового возраста. Содержание программы носит практический характер. Выделены основные этапы содержания урока, необходимые для формирования начальных хореографических данных подростков, а так же для создания условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения современному танцу. Урок не насыщен изучением большого количества новых движений, так как одним из важнейших факторов работы

на начальном этапе обучения является использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний между собой.

Для достижения поставленных целей в программе четко определены сроки ее реализации, этапы. Представлены формы и методы проведения учебных занятий. Общий учебно-тематический план учитывает основные требования к организации учебно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей, он имеет все составляющие для продуктивной организации учебного процесса. Программа удовлетворяет всем требованиям и рекомендуется к реализации, возможен вариант проведения на её основе мастер-класса и др.

В учебной программе упражнения в части партер и кросс подобраны очень простые и в малом количестве, из-за чего подростки получают недостаточное развитие начальных хореографических навыков и техники исполнения. К тому же в программе нет упражнений, с помощью которых ученики будут вырабатывать силу и четкость в исполнении движения, в последующей работе. Возможно, что проходя обучение по этой программе, у детей слишком рано пропадет интерес к занятиям, ведь для подростков важно каждый раз узнавать и получать что-то новое. Автору можно порекомендовать, в дальнейшем изучении заменить этап работы в парах комплексом физических упражнений на формирование выносливости, силы мышц и формирования красивого тела будущего танцора.

2.3. Анализ апробации комплекса упражнений на основе современного танца как средства формирования начальных хореографических навыков у подростков

Апробация комплекса упражнений на основе современного танца проходила в КДК «Виктория» города Арамиль, в двух группах танцевального коллектива «Оникс». В группе № 1 применялась учебная программа «Современный танец», разработанная зав. хореографическим отделением ТГУ ИМ. Г.Р. Державина, доктором пед. наук, профессором Курьяновой С.В. Группа № 2 проходила обучение по той же программе, но с дополнительно внедренным комплексом упражнений, который был разработан специально для детей подросткового возраста, первого года обучения, не имеющих танцевальной подготовки. Целью внедрения комплекса упражнений является формирование начальных хореографических навыков у подростков в системе дополнительного образования детей на занятиях современным танцем.

Внедренная программа апробируется в коллективе «Оникс» с сентября 2015 года, коллектив состоит из двух групп, где количество учеников – 10 человек подросткового возраста. Работа с данным коллективом ведется разноплановая, в группе № 1 применялась традиционная учебная программа «Современный танец», а группа № 2 работала с дополнительно внедренным комплексом упражнений.

На первом занятии в каждой группе с помощью определенных упражнений, указанных в таблице в *Приложении 2*, было проведено измерение начальных хореографических навыков каждого ученика, результаты были зафиксированы в *Таблицу 1* и в *Таблицу 2*.

Критерии подсчета результатов:

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

Таблица 1. Результаты Группы № 1

| <i>Ф.И. ученика</i> | <i>Начальные хореографические навыки</i> | | | | | |
|---------------------|--|---------------------|----------------------|---------------|--------------------|---------------------|
| | <i>Выворотность</i> | <i>Балетный шаг</i> | <i>Гибкость тела</i> | <i>Прыжок</i> | <i>Координация</i> | <i>Устойчивость</i> |
| 1. Даша Б. | Н | Н | Н | Н | Н | Н |
| 2. Маша К. | Н | Н | Н | С | Н | Н |
| 3.Кристина М. | Н | Н | С | Н | С | С |
| 4. Алёна Н. | Н | Н | Н | Н | С | С |
| 5. Маргарита Л. | Н | С | В | Н | С | Н |
| 6. Жанна Т. | Н | С | Н | С | В | С |
| 7. Аня Г. | Н | Н | Н | Н | С | Н |
| 8. Оксана Х. | Н | С | Н | С | Н | С |
| 9. Яна Х. | Н | Н | С | Н | С | Н |
| 10. Катя Ш. | В | С | С | Н | С | С |

Таблица 2. Результаты Группы № 2

| <i>Ф.И. ученика</i> | <i>Начальные хореографические навыки</i> | | | | | |
|---------------------|--|---------------------|----------------------|---------------|--------------------|---------------------|
| | <i>Выворотность</i> | <i>Балетный шаг</i> | <i>Гибкость тела</i> | <i>Прыжок</i> | <i>Координация</i> | <i>Устойчивость</i> |
| 1. Катя Б. | Н | Н | Н | С | С | С |
| 2. Таня Л. | В | С | С | С | С | Н |
| 3. Полина П. | С | С | С | Н | С | С |
| 4. Настя К. | С | Н | Н | Н | С | Н |

| | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 5. Аня У. | Н | С | Н | Н | Н | Н |
| 6. Лиза Е. | Н | Н | В | Н | Н | Н |
| 7. Оля Я. | Н | Н | Н | В | Н | Н |
| 8. Ксюша С. | Н | С | Н | С | С | С |
| 9. Кира Д. | С | Н | Н | Н | Н | С |
| 10. Аня П. | Н | С | Н | С | Н | Н |

На момент проведения контрольного урока, все ученики находились на начальном этапе развития. Учащиеся показали следующие результаты.

Группа № 1: Группа № 2:

В – 5%; В – 5%;

С – 34%; С – 41%;

Н – 61%. Н – 54%.

В результате опытно-экспериментальной работы был проведен анализ применения учебной программы представленной во 2 главе данной работы. Далее проведем анализ разработанного комплекса упражнений для подростков.

При подготовке урока, материал был разделен на части, и для каждой из них было определено время. Занятие в группах проходило в течение 1,5 часов и состояло из следующих этапов.

1. Разогрев

В ходе этого этапа ученики подготавливали тело к предстоящей физической нагрузке, настраивали себя на дальнейшую работу. Упражнения помогают привести двигательный аппарат в рабочее состояние. Разогрев мышц ученики выполняли с помощью небольших учебных комбинации: plie, releve, battement tendu в направлении «крест» и «полукрест» и rond de jambe par terre.

Данный этап был самым коротким по продолжительности, он занимал 5-7 минут. Многие педагоги стараются максимально насытить этот раздел урока, однако это не приводит к положительным результатам: учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается.

В ходе систематического выполнения разогрева, состоящего из упражнений на основе классического танца, у подростков укрепились мышцы ног, они стали более сильными, а связки эластичнее, это способствует дальнейшему изучению физически более сложных элементов.

2. Изоляция

Эта часть урока была более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизировалось, то при изоляции происходила глубокая работа с мышцами различных частей тела, таких как: голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (бедра), руки, туловище, ноги. Все упражнения выполнялись в различных направлениях: «крест», «полукрест», «квадрат», «круг». На каждую часть тела выполнялось несколько упражнений с повтором, изоляция всех частей тела занимала от 15 до 20 минут.

Основной задачей во время изучения движений изолированных центров является наблюдение за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

Проработав каждую из частей тела, подросток формирует такие навыки как: координация движений, умение работать только заданной частью тела, формируется точность и четкость исполнения движений.

3. Партер

При работе в партере применялись упражнения на проработку положений стоп, так же использовались упражнения stretch-характера на развитие эластичности мышц спины, усовершенствование растяжки ног, как в положении лежа, так и в положении сидя, а так же различные акробатические элементы: «мостик», «рыбка», «корзинка», «лодочка», поперечный и продольный шпагат. Выполнение данного этапа урока занимало 10 минут.

Представленные упражнения помогли улучшить растяжку всех частей тела, а так же развить стопы.

4. Кроссы

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль современного танца. В этот этап входили различные комбинации шагов, для улучшения координации движения, вращения – упражнения на вестибулярный аппарат, прыжки выполнялись с характерной особенностью исполнения: с акцентом вверх и с акцентом вниз, формируя у подростка навык зависания в воздухе (баллона).

В дальнейшем, после изучения основных, технически несложных шагов, прыжков и вращений, кроссовые комбинации использовались в сочетании нескольких шагов, прыжков и вращений.

Кроссы исполнялись в течение 10-15 минут по диагонали класса с активным продвижением вперед.

Итогом изучения данных упражнений стало развитие музыкальности, танцевальности, резкости исполнения, сформировался навык зависания в воздухе (баллон).

5. Комбинации и импровизации

Комбинации составлялись на основе изученных шагов, прыжков, вращений, связанных между собой переходами, перестроениями, сменами уровней и ракурсов. Комбинации изучались небольшие (32-64 такта) и были достаточно простыми. Одна комбинация изучалась и отрабатывалась на протяжении 2-3 уроков.

Импровизации состояли из упражнений на раскрепощение, музыкальность, концентрацию и внимание. В этом разделе ученики могли взаимодействовать друг с другом, так как в импровизацию были включены задания в парах.

Продолжительность данного этапа занятия составляла 20 мин.

В ходе изучения комбинаций и импровизации у ученика формируется умение ориентироваться на сценической площадке, работать на различных уровнях, а так же подросток учится выражать эмоции в танце, становится более раскрепощен, учится чувствовать и управлять своим телом.

6. Силовые упражнения

Изучая различные учебные программы по современному танцу, последним этапом работы на занятиях у многих педагогов является этап комбинации и импровизации. По моему мнению, ученик в конце занятия должен выполнить еще и ряд физических упражнений на развитие выносливости и укрепления мышц. Выполняя упражнения с сильной физической нагрузкой систематически, у подростка сформируется крепкий мышечный корсет, корректируются уже возможные в этом возрасте недостатки в фигуре. В разработанном комплексе упражнений были использованы различные виды упражнений на укрепление мышц спины, пресса, ног и рук.

Часто на занятиях выполнялись упражнения в соревновательной форме, что позволяло выполнить упражнения более эффективно для организма.

7. Расслабление

Заключаящим этапом занятия было расслабление мышц после сильной нагрузки. Релаксация под спокойную музыку. Дыхание ученика восстанавливается, мышцы отдыхают.

В результате апробации комплекса упражнений, на занятиях современным танцем у подростков первого года обучения, были сделаны следующие выводы:

- составленный комплекс упражнений помог сформировать начальные хореографические данные подростков;
- с помощью упражнений разработанного комплекса, были исправлены уже сформировавшиеся у подростков физиологические недостатки в теле;
- данный комплекс подходит для занятия с подростками;
- комплекс упражнений развил в обучаемых чувство ритма, укрепил их физические данные и приобщил подростков к ценностям отечественной и мировой художественной культуры;

- использование данного комплекса упражнений вызвало затруднение в том, что за одно занятие нужно выполнить большой объем работы, не все дети могли физически выдержать нагрузку.

- использование новых тренировочных упражнений вызвало интерес к занятиям.

В конце года в каждой группе, на заключительном занятии все ученики также как и в начале года, проходили контрольный урок, выполняя, определенные упражнения. Данные каждого ученика зафиксированы в таблице.

Таблица 3. Результаты Группы № 1

| <i>Ф.И. ученика</i> | <i>Начальные хореографические навыки</i> | | | | | |
|---------------------|--|---------------------|----------------------|---------------|--------------------|---------------------|
| | <i>Выворотность</i> | <i>Балетный шаг</i> | <i>Гибкость тела</i> | <i>Прыжок</i> | <i>Координация</i> | <i>Устойчивость</i> |
| 1. Даша Б. | Н | Н | Н | С | С | С |
| 2. Маша К. | С | С | Н | С | С | С |
| 3. Кристина М. | Н | С | В | Н | С | С |
| 4. Алёна Н. | В | С | С | Н | С | С |
| 5. Маргарита Л. | В | С | В | Н | С | С |
| 6. Жанна Т. | С | С | С | С | В | С |
| 7. Аня Г. | Н | С | Н | С | С | Н |
| 8. Оксана Х. | С | В | С | С | Н | С |
| 9. Яна Х. | С | Н | С | Н | С | С |
| 10. Катя Ш. | В | С | С | С | С | С |

Таблица 4. Результаты Группы № 2

| Ф.И. ученика | Физические данные | | | | | |
|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------|-------------|--------------|
| | Выворотность | Балетный шаг | Гибкость тела | Прыжок | Координация | Устойчивость |
| 1. Катя Б. | С | С | С | С | В | В |
| 2. Таня Л. | С | В | В | С | Н | В |
| 3. Полина П. | В | С | В | Н | С | С |
| 4. Настя К. | В | С | С | С | В | С |
| 5. Аня У. | Н | В | С | С | С | В |
| 6. Лиза Е. | В | С | С | С | С | С |
| 7. Оля Я. | В | С | С | В | Н | С |
| 8. Ксюша С. | В | С | С | В | С | В |
| 9. Кира Д. | С | В | С | С | В | С |
| 10. Аня П. | Н | С | С | С | С | В |

На момент проведения контрольного урока, все ученики находились примерно на одном уровне развития. Выполняя, заданные упражнения учащиеся показали следующие результаты.

Группа № 1: Группа № 2:

В – 14%; В – 33%;

С – 60%; С – 58%;

Н – 26%. Н – 8%.

Общие результаты формирования начальных хореографических навыков в каждой группе на начало и конец года указаны в таблице.

Таблица 5. Общие результаты

| <i>Название группы</i> | <i>Уровни</i> | <i>Начало года</i> | <i>Конец года</i> |
|------------------------|---------------|--------------------|-------------------|
| Группа № 1 | В | 5% | 14% |
| | С | 34% | 60% |
| | Н | 61% | 26% |
| Группа № 2 | В | 5% | 33% |
| | С | 41% | 58% |
| | Н | 54% | 8% |

Сравнивая, результаты проведенной работы двух групп танцевального коллектива «Оникс», был сделан вывод: начальные хореографические навыки в группе № 2, обучающейся по учебной программе и внедренному комплексу упражнений были развиты значительно лучше, показатели в этой группе выше, чем в группе № 1 занимающихся по учебной программе Курьяновой С.В. «Современный танец».

Таким образом, проанализировав занятия современным танцем с дополнительным комплексом упражнений, можно сделать вывод о том, что данный комплекс подходит для занятий с детьми подросткового возраста в системе дополнительного образования детей, способен сформировать начальные хореографические данные ученика значительно лучше, чем занятия по учебной программе. Внедренный комплекс упражнений, сформирует как начальные хореографические навыки у подростка, так и укрепит его мышечный аппарат, который позволит в дальнейшем изучении различных трюков и силовых элементов в современном танце, а также поможет исправить физиологические недостатки в уже сформированном теле. Входящие

в комплекс упражнения заинтересовали подростков, упражнения выполнялись с настроением и большим желанием работать дальше. Несмотря на то, что подростки занимаются по данному комплексу первый год, они уже добились положительных результатов в обучении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод о том, что современный танец – это популярный в настоящее время вид искусства, сочетающий в себе множество разнообразных компонентов таких как: движение, эмоции, музыку, свет и краски. Современный танец не стоит на месте, он всегда полон новых идей, в нем изобретаются новые движения и исследуются возможности тела человека. Этот вид танцевального искусства является универсальным инструментом и для формирования начальных хореографических навыков и совершенствования техники танца, и для развития культуры движения любого человека, независимо от возраста.

Особенно этот вид хореографии популярен среди детей подросткового возраста, это связано с тем, что в настоящее время идет пропаганда здорового образа жизни, поэтому большинство детей хотят приобщиться к здоровому образу жизни, занятиям спортом и уже осмысленно идут в различные учреждения дополнительного образования детей, где с помощью педагога-хореографа смогут развить начальные хореографические данные, научиться красиво двигаться и чувствовать свое тело.

Как указывалось ранее, для того, чтобы процесс обучения в системе дополнительного образования детей был успешен, на начальном этапе работы с детьми подросткового возраста, педагогу необходимо изучить их психофизические особенности. В своей дальнейшей работе с подростками, хореограф должен учитывать, что в этом возрасте у учеников происходят изменения в организме, дети становятся более чувствительны и ранимы, поэтому работа на занятии должна быть четко выстроена и продумана.

В ходе занятий современным танцем педагогу-хореографу важно не только помочь развить у подростка начальные хореографические данные, но и исправить недостатки в уже сформировавшемся теле подростка. Помимо этого, педагог должен задействовать все виды памяти у подростка, для лучшего запоминания движений.

В ходе изучения начальных хореографических навыков у подростков, становится, очевидно, что особенностями их формирования являются: систематические занятия, целенаправленность и структурность изучения танцевального материала, учет интересов, возрастных и индивидуальных особенностей подростка.

Безусловно, занятия хореографией в системе дополнительного образования детей не только формируют хореографические навыки танцора, так же они обогащают внутренний мир подростка, приобщают его к ценностям отечественной и мировой художественной культуры, формируют духовные и нравственные качества, прививают любовь к искусству в целом.

В процессе работы так же был сделан вывод о том, что спецификой формирования начальных хореографических навыков при освоении подростками современного танца является то, что урок современного танца модифицирован. Изучение не ограничивается только лишь разучиванием движений и техники исполнения танца, но и содержит различные комплексы упражнений с физической нагрузкой, для укрепления мышечного аппарата, силы мышц и выносливости подростка. Также занятие включает в себя работу в партере, где ученик развивает свою пластичность, улучшает гибкость суставов и связок. Кроме того, частая смена заданий удерживает интерес у подростков на протяжении всего занятия.

В качестве примера занятия была проанализирована программа учебной дисциплины «Современный танец», в итоге был сделан вывод о том, что учебная программа носит целостный характер, в ней выделены структурные части, согласованы цели, задачи и способы их достижения, программа составлена с учетом физических возможностей детей подросткового возраста.

Программа удовлетворяет всем требованиям и рекомендуется к реализации, возможен вариант проведения на её основе мастер-класса и др.

Но в рассматриваемой учебной программе отсутствовали отдельные физические упражнения, которые являются важным аспектом в подготовке будущего танцора.

В результате, проанализировав занятия современным танцем в двух группах танцевального коллектива «Оникс», был сделан вывод о том, что занятия по учебной программе в контрольной группе в недостаточной степени сформировали начальные хореографические навыки в отличие от экспериментальной группы, где был внедрен специально разработанный комплекс упражнений.

У учеников группы № 1 были недостаточно развиты начальные хореографические навыки, танцевальная техника также была слабо освоена, мышцы остались недостаточно крепкими. Подростки, обучающиеся в группе № 2, в ходе занятия развили как танцевальные навыки, так и сформировали крепкий мышечный аппарат, который позволит в дальнейшем изучении различных трюков и силовых элементов в современном танце.

Кроме того, в ходе апробации был сделан вывод о том, что входящие в комплекс упражнения в группе № 2 заинтересовали подростков больше, так как упражнения выполнялись с настроением и большим желанием работать.

Обобщая сказанное, можно сделать вывод о том, что формируя начальные хореографические навыки у подростка в системе дополнительно образования детей, педагог-хореограф во-первых, должен изучить психофизические особенности детей подросткового возраста, определить методы и формы проведения занятия, четко объяснить и показать каждый изучаемый элемент и часто менять расположение линии в классе. Во-вторых, педагогу необходимо развить подростка физически и исправить уже сформировавшиеся недостатки, в ходу систематических занятий. В-третьих, нужно привить в каждом ученике любовь и уважение к хореографическому искусству в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Барышникова Т.К.* Азбука хореографии учеб. пособие [Текст] / Т.К. Барышникова – Санкт-Петербург; «РЕСПЕКС» «ЛЮКСИ», 1996. – 253 с.
2. *Баскаков В.Ю.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике [Текст] / В.Ю. Баскаков – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 224 с.
3. *Болдырев Н.И.* Методика воспитательной работы в школе. Для студентов педагогических институтов [Текст] / Н.И. Болдырев – М.: Просвещение, 1981. – 184 с.
4. *Валукин Е.П.* Методика преподавания хореографических дисциплин [Текст] / Е.П. Валукин М.: Издательство «ГИТИС», 2003. – 123 с.
5. *Высоцкая Е.Н.* Словарь Л.С. Выгодского [Текст] / Е.Н. Высоцкая Москва; Смысл, 2007. – 414 с.
6. *Громов Ю. И.* Основы хореографии [Текст] / Ю.И. Громов Спб; Просвещение, 2005. – 271 с.
7. *Ермолаев Ю.А.* Возрастная физиология учеб. пособие [Текст] / Ю.А. Ермолаева – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
8. *Есаулов И.Г.* Устойчивость и координация в хореографии методическое пособие [Текст] / Есаулов И.Г. Ижевск; Изд-во Удм. ун-та, 1992. – 136 с.
9. *Иваницкий М.Ф.* Анатомия человека учеб. пособие [Текст] / М.Ф. Иваницкий – М., Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
10. *Ивлева Л.Д.* Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе учеб. пособие для студентов по специализации «Хореография» вузов и училищ культуры [Текст] / Л.Д. Ивлева – Челябинск; Челяб. гос. акад. культуры и искусств, 1997. – 217 с.
11. *Ивлева Л.Д.* Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективе учеб. пособие для студентов по специализации «Хореография» вузов и училищ культуры [Текст] / Л.Д. Ивлева – Челябинск; Челяб. гос. акад. культуры и искусств, 1989. – 164 с.

12. *Ильясова Р.Х.* История искусств. Раздел хореография [Текст] / Р.Х. Ильясова – Уфа; Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2011. – 199 с.
13. *Калугина О.Г.* Методика преподавания хореографических дисциплин учеб. пособие [Текст] / О.Г. Калугина – Киров; КИПК и ПРО, 2010. – 123 с.
14. *Котельникова Е.Г.* Биомеханика хореографических упражнений учеб. пособие [Текст] / Е.Г. Котельникова. – Ленинград; ЛГИК, 1980. – 210 с.
15. *Краевский В.В.* Методология педагогики [Текст] / под ред. В.В. Краевского. – М.: Педагогика, 1997. – 104 с.
16. *Кроповицкий О.В.* Психология подростка. Тренинг личностного роста учебное пособие [Текст] / О.В. Кроповицкий – М.: «Владос», 2001. – 128 с.
17. *Мессерер А.* Танец. Мысль. Время.[Текст] / А. Мессерер – М.: Искусство, 1990. – 97 с.
18. *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.
19. *Нагаева Т.А.* Физическое развитие детей и подростков учеб. пособие [Текст] / Т.А. Нагаева – Томск; Издательство Сибирского государственного медицинского университета, 2011. – 99 с.
20. *Нельсон А, Кокконен Ю* Анатомия упражнений на растяжку [Текст] / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич – Мн.: «Попурри», 2008. – 160 с.
21. *Никитин В.Ю.* Методика преподавания модерн танца. – Я вхожу в мир искусств [Текст] / В.Ю. Никитин – Москва. : – 2001. – №4. – 54 с.
22. *Ожегов С.И.* Толковый словарь русского языка 3-е изд., [Текст] / С.И. Ожегов – М.: Мир и Образование, Оникс, 2011. – 736 с.
23. *Панферов В.И.* Балетмейстер в драматическом спектакле. [Текст] / В.И. Панферов – Челябинск, 1998. – 174 с.

24. *Панферов В.И.* Пластика современного танца. учеб. пособие. [Текст] / В.И. Панферов – Челябинск, 1996. – 161 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. *Подласый И. П.* Педагогика. Новый курс учеб пособие для студ. пед. вузов [Текст] / И.П Подласый – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 247 с.
27. *Полятков С.С.* Основы современного танца [Текст] / С.С. Полятков – Ростов н/Д; Феникс, 2005. – 80 с. (Серия «Без проблем»)
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 – М.: «ТГУ им. Г.Р. Державина» 2001. – 80 с.
30. *Рапацевич Е.С.* Психолого-педагогический словарь. [Текст] / сост. Е.С. Рапацевич – Минск, 2006. – 205 с.
31. *Сапин М.Р., Брыскина З.Г.* Анатомия и физиология детей и подростков учеб. пособие [Текст] / М.Р. Сапин, З.Г. Брыскина – Академия, 2002. – 101 с.
32. *Саппорта К.* Поиск красоты всегда бывает болезненным. – Сов. балет [Текст] / К. Саппорта – 1996. – №1 – 17 с.
33. *Сластенин А.В., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н.* Педагогика учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / А.В. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.
34. Словарь иностранных слов. – 18-е изд., стер. – М.: С48 Рус. Яз., 1989. – 624 с.
35. *Столяренко Л.Д.* Основы психологии учеб. пособие [Текст] / Л.Д. Столяренко – Ростов-на-Дону; Феникс, 1997. – 307 с.

36. *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.

37. *Чурко Ю.М.* Линия, уходящая в бесконечность. Субъективные заметки о соврем. хореографии [Текст] / Ю.М. Чурко – Минск; Полюмя, 1999. – 221 с.

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

39. *Шипилина И.А.* Хореография в спорте учебник для студентов [Текст] / И.А. Шипилина Ростов н/Д; Феникс, 2004. – 224 с.

40. *Эльконис Д.Б.* Психическое развитие в детских возрастах [Текст] / Д.Б. Эльконис издание – 3-е под редакцией Д.И. Фельдштейна М.: Москва, Воронеж 2001. – 447 с.

41. *Академик.* Словари и энциклопедии [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/48854/репетиция>

42. *Биофайл.* Научно-информационный журнал [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://biofile.ru/chel/5757.html>

43. *Верхоляк А.В.* Формирование танцевальных навыков у студентов хореографических специальностей в системе высшего профессионального образования [Электронный ресурс] / А.В. Верхоляк Вестник МГУКИ, 2014. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-tantsevalnyh-navykov-u-studentov-horeograficheskikh-spetsialnostey-v-sisteme-vysshego-professionalnogo-obrazovaniya>

44. *Гиршон А.* Импровизация и хореография. Контактная импровизация [Электронный ресурс] / Жить танцюя. 2015. 04 декабря. Режим доступа: <http://girshon.ru/article/improvizatsiya-i-horeografiya/>

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

46. *Никитин В.Ю.* Изоляция [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://tanec-](http://tanec-wiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2588:izolyasiya-vadim-nikitin&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65)

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

47. *Никитин В.Ю.* Кросс. Передвижение в пространстве (шаги, прыжки, вращения) [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://tanec-](http://tanec-wiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2602:cross-kross-peredvijenie-v-prostranstve-shagi-prijki-vrasheniya&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65)

[wiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2602:cross-kross-peredvijenie-v-prostranstve-shagi-prijki-vrasheniya&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65](http://tanec-wiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2602:cross-kross-peredvijenie-v-prostranstve-shagi-prijki-vrasheniya&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65)

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

49. *Никитин В.Ю.* Разогрев [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

50. *Никитин В.Ю.* Построение урока современного танца [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://tanec-](http://tanec-wiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2604:postroenie-uroka-sovremennogo-tanca&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65)

[wiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2604:postroenie-uroka-sovremennogo-tanca&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65](http://tanec-wiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2604:postroenie-uroka-sovremennogo-tanca&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65)

51. *История* развития танца – модерн [Электронный ресурс] Режим доступа: http://tanecwiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2584:istoriya-razvitiya-tansa-modern&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65

52. *Комбинация* и импровизация [Электронный ресурс] Режим доступа: http://tanecwiki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2603:combinasiya-i-inprovizaciya&catid=38:literatyra-po-sovremennoy-xoreografii&Itemid=65

53. *Курьянова С.В.* Авторская программа учебной дисциплины Современный танец [Электронный ресурс] / С.В. Курьянова Мичуринск, 2011. Режим доступа: <https://sites.google.com/site/svetkurhoreograf/moi-stati/avtorskaa-programma-sovremennyj-tanec>

54. *Свободная* энциклопедия. Википедия [Электронный ресурс] Режим доступа:

https://ru.wikipedia.org/wiki/Учреждение_дополнительного_образования_детей

55. *Свободная* энциклопедия. Википедия [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Навык>

56. *Словарь* хореографических терминов [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://terpsihora.net/index.php/uroki/teoriya/41-slovar>

57. *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

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

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

60. *Хореографическая* терминология [Электронный ресурс] Режим доступа:

http://www.xliby.ru/sport/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/p2.php

Комплекс упражнений по дисциплине «Современный танец»

Основными целями и задачами обучения по данному комплексу являются:

- ознакомление и изучение основ современной хореографии;
- овладение основными движениями и законами современного танца;
- формирование необходимых качеств учащихся: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческого мышления учащихся.

В результате изучения дисциплины «Современный танец» учащиеся должны знать:

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца;

После первого года обучения, ученик должен уметь:

- использовать знания современного лексического материала;

Комплекс упражнений разработан для подростков 1 года обучения, в системе дополнительного образования детей. Занятия по данному комплексу проходят 2 раза в неделю, по 1,5 часа.

1. Разогрев неактивная растяжка мышц общего воздействия.

- легкий бег по залу (2 мин.);
- наклоны головы «крестом»;
- перегибы корпуса;
- plie;
- releve;
- battement tendu.

2. *Изоляция* – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Изоляция головы и шеи:

Исходное положение (и.п.) – ноги на ширине плеч, руки на талии.

- резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;
- резкий поворот головы влево, вправо;
- наклон головы вниз вперед-назад;
- свинговое раскачивание;
- полный круг головой;
- Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону.

Изоляция плечевого пояса:

И.п.: ноги на ширине плеч.

- подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки;
- оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз);
- Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад.

Изоляция грудной клетки:

И.п.: ноги на ширине плеч.

- движение из стороны в сторону.

Изоляция пелвиса (бёдер):

И.п.: ноги на ширине плеч.

- слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону;
- полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу;
- Hip lift – подъем вверх одного бедра;
- «восьмёрка».

Изоляция рук:

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

- положение flex (флекс) – сокращенная ладонь;
- круги кистью в параллельных направлениях;
- круговые движения выпрямленной рукой;
- волнообразные движения обеими руками.

Изоляция туловища:

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах.

- наклоны корпуса влево, вправо, вперёд, назад;
- круговые движения туловищем;
- перекручивание корпуса;
- «восьмёрка» туловищем, бёдра неподвижны.

Изоляция ног:

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах.

- приседание с одновременным подъёмом на полупальцы (п/п), затем и.п.;
- подъём на п/п на одной ноге;
- перекаты с одной стопы на другую;
- круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто;
- наклоны к правой ноге, по центру, к левой ноге (ноги на ширине плеч, затем ноги вместе).

3. Партер:

- проработка на полу положений ног – flex, point;
- круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям;

- по очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот;
- проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- упражнения stretch-характера в положении лежа;
- упражнения stretch-характера в положении сидя.

Элементы акробатики:

- мостик;
- рыбка;
- корзинка;
- лодочка;
- поперечный и продольный шпагат.

4. Кроссы – комбинации шагов, вращений и прыжков.

Шаги:

- Grand battement (в различных направлениях);
- шаг pas de bourree;
- шаги с использованием падений и перекатов на полу.

Прыжки:

- hop – шаг-подскок;
- jump – прыжок на двух ногах;
- leap – прыжок с одной ноги на другую.

Вращения:

- на двух ногах;
- со скольжением по П позиции.

5. Далее преподаватель дает небольшие *комбинации* на основе изученного материала. Главное требование – это танцевальность, использование

определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

6. Импровизация:

- упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»)
- образы животных – их образы в природе, изображение средствами хореографии.
- импровизация в парах

7. Силовые упражнения.

- различные упражнения на пресс;
- «уголок»;
- отжимания;
- различные виды приседаний;
- «планка».

8. Расслабление.

- упражнения на релаксацию.

Таблица упражнений и критерии контрольного урока

| Начальные хореографические навыки | Упражнения | Оценка владения навыком |
|-----------------------------------|---|---|
| Выворотность | Встать лицом к станку, выполнить grand plie по I позиции. | <p>При <i>высоком результате</i> оба колена должны легко раскрыться в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями;</p> <p>При <i>среднем результате</i> колени недостаточно раскрываются, но имеют потенциал раскрыться сильнее;</p> <p>При <i>низком результате</i> колени во время исполнения упражнения, широко не раскрываются, а уходят вперед, и не при каких усилиях не могут раскрыться.</p> |
| | Упражнение – «лягушка», выполняется лежа на спине подтянув стопы к ягодицам, далее плавно в стороны | <p>При <i>высоком результате</i> ребенок с лёгкостью кладет колени на пол;</p> <p>При <i>среднем результате</i> колени не достают до пола, но</p> |

| | | |
|--------------|--|--|
| | раскрываются бедра. | имеют потенциал раскрыться сильнее; При <i>низком результате</i> колени во время исполнения упражнения, не раскрываются. |
| Балетный шаг | Встать боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции ног работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом, поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. | При <i>высоком результате</i> нога поднимается выше 90 градусов; При <i>среднем результате</i> нога поднимается на 90 градусов; При <i>низком результате</i> нога поднимается ниже 90 градусов. |
| Гибкость | Ученик встает так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок медленно перегибается назад до возможного предела. Далее проверка гибкости производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах | При <i>высоком результате</i> гибкости корпус свободно наклоняется вперед; При <i>среднем результате</i> корпус прогибается, либо ложится не до конца; При <i>низком результате</i> корпус с трудом прогибается назад, и не ложится на ноги, при наклоне вперед. |

| | | |
|-------------|---|---|
| | <p>как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед, стараясь достать корпусом (животом, грудью и головой) ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног.</p> | |
| Прыжок | <p>Высота прыжка проверяется выполнением прыжка при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.</p> | <p>При <i>высоком результате</i> толчок сильный, приземление мягкое;</p> <p>При <i>среднем результате</i> сила толчка средняя, приземление недостаточно мягкое;</p> <p>При <i>низком результате</i> сила толчка очень слабая.</p> |
| Координация | <p>Выполнить несколько одновременных круговых движений прямыми руками так, чтобы левая рука двигалась назад, а правая – вперед. Затем изменить направления движения рук: левой вперед, правой назад. Затем обе руки движутся в одном направлении.</p> | <p>При <i>высоком результате</i> ученик может легко скоординировать заданное направление движения рук;</p> <p>При <i>среднем результате</i> ученик слегка путается;</p> <p>При <i>низком результате</i> ученик не может скоординировать движения рук.</p> |

| | | |
|---------------------|---|---|
| <p>Устойчивость</p> | <p>Прыжки на одной и на двух ногах с поворотами на 90 — 360°,</p> | <p>При <i>высоком результате</i> ученик легко держит равновесие, при вращении приходит в исходное положение;</p> <p>При <i>среднем результате</i> ученик слегка теряет равновесие и не всегда приходит в исходное положение при повороте;</p> <p>При <i>низком результате</i> ученик не может держать равновесие, не выполняет поворот.</p> |
|---------------------|---|---|