



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Развитие личности подростка средствами хореографического
искусства»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Дополнительное образование (в области хореографии)»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

97,33 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«10» 05 2026.

зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 407-118-3-1
Ксения Максимовна Тепикина

Научный руководитель:
преподаватель кафедры хореографии

Лычкин Владимир Александрович

Челябинск
2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА	8
1.1 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста и специфика личностного развития.....	8
1.2 Хореографическое искусство как средство художественно-эстетического воспитания и социализации подростков.....	15
1.3 Влияние хореографического искусства на становление личностных качеств подростка различных танцевальных направлений	22
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА.....	32
2.1 Программа «Биомеханика по общефизической подготовке в классическом танце»	32
2.2 Анализ и мониторинг результатов экспериментальной работы...	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47
ПРИЛОЖЕНИЕ.	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в необходимости осмысления возможностей хореографического искусства в условиях усиления психологической нагрузки на современного подростка, роста информационной и цифровой зависимости, снижения спонтанной двигательной активности и изменения привычных форм общения со сверстниками.

Современные работы, посвящённые эстетическому воспитанию подростков на занятиях хореографией, носят преимущественно фрагментарный характер. Так, в диссертационном исследовании Н.А.Хайкары «Эстетическое воспитание подростков на занятиях хореографией в контексте становления их авторской позиции» показано, что художественно-образное содержание танца позволяет подростку формировать собственное отношение к культурным ценностям и моделям поведения. Вместе с тем целостные исследования, в которых в единстве рассматриваются психолого-педагогические особенности подросткового возраста, специфика различных видов танца и педагогические условия организации занятий, встречаются нечасто.

В образовательных организациях и учреждениях дополнительного образования накапливается значительный практический опыт работы с подростками в хореографических коллективах, однако разработка научно обоснованных моделей развития личности в этой сфере зачастую отстает от реальных потребностей педагогов-практиков [3, с. 14-19]. В этой связи требуется исследование, в котором будет уточнена роль различных видов танца в становлении личностных качеств подростка и обозначены методические ориентиры для педагогов-хореографов.

Объект исследования: процесс личностного развития подростков в системе художественно-эстетического воспитания.

Предмет исследования: педагогическое обеспечение развития

личности подростка средствами хореографического искусства.

Цель исследования: разработать программу по развитию личности подростка средствами хореографического искусства.

Для достижения поставленной цели исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Охарактеризовать психолого-педагогические особенности подросткового возраста и выявить их значение для личностного развития подростков, занимающихся хореографией.

2. Раскрыть сущность хореографического искусства как средства художественно-эстетического воспитания и социализации подростков, уточнить понятийный аппарат исследования.

3. Проанализировать влияние различных танцевальных направлений на становление личностных качеств подростков и выявить особенности этого влияния.

4. Определить цели, задачи и содержание программы хореографической подготовки подростков, ориентированной на развитие их личности.

5. Охарактеризовать методические подходы и педагогические условия организации занятий классического, народного, народно-сценического, бального, современного и историко-бытового танцев в контексте личностного развития подростков.

6. Определить критерии, показатели и методы диагностики эффективности хореографических занятий в развитии личности подростков.

Гипотеза исследования заключается в том, что процесс развития личности подростка средствами хореографического искусства будет эффективным, если будет разработана общеразвивающая программа по биомеханики, которая будет учитывать психолого-педагогические, физиологические и возрастные особенности.

Теоретическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных исследователей, посвящённые психологии подросткового

возраста, проблемам эстетического воспитания и художественного образования, а также педагогике хореографического искусства. Существенное значение имеют работы Д. Зайфферта, в которых раскрываются педагогические и психологические аспекты обучения танцу в профессиональных и любительских коллективах. Важным источником по вопросам становления и развития системы хореографического образования является учебное пособие Т.А. Филановской «История хореографического образования в России».

Психолого-педагогические особенности подросткового возраста и специфика личностного развития в этот период представлены в учебниках Т.П. Авдуловой «Психология подросткового возраста» и О.В. Хухлаевой «Психология подростка». Проблемы эстетического воспитания и формирования ценностного отношения к искусству рассматриваются в монографии М.М. Рубинштейна «Эстетическое воспитание детей», а также в работах К.В. Дрозд, посвящённых развитию у подростков способности эстетического самоопределения, и исследованиях А.В. Тутолмина, анализирующих нравственно-эстетическое воспитание школьников.

Влияние занятий танцем на физическое и психическое здоровье, самооценку, коммуникативные и социальные навыки подростков обобщено в систематическом обзоре Д. Тао «Физиологические и психологические эффекты танца и их влияние на детей и подростков» и в обзоре П.Н. Санго, А. Пикард, посвящённом формированию чувства принадлежности у подростков в условиях танцевальной деятельности. В совокупности указанные исследования позволяют обосновать актуальность представленной работы и определить её методологические ориентиры.

В работе применен комплекс теоретических и эмпирических методов:

К теоретическим методам относятся: анализ и обобщение научной литературы по проблеме личностного развития подростков и хореографического образования, сравнительно-исторический метод при рассмотрении эволюции хореографического искусства в системе

воспитания, а также методы классификации и систематизации научных данных.

К эмпирическим методам относятся: педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом в хореографическом коллективе, беседы и анкетирование подростков и педагогов-хореографов, элементы констатирующего и формирующего педагогического эксперимента, а также методы количественной обработки полученных данных.

Новизна исследования:

1. Разработана общеразвивающая программа «Биомеханика на общефизической подготовке в классическом танце», новизна которой заключается в интеграции знаний по анатомии, физиологии и биомеханике в процесс хореографической подготовки подростков. В отличие от традиционных подходов, программа ориентирована не только на развитие физических данных, но и на формирование осознанного отношения к телу и технике как основе личностного самоконтроля и дисциплины.

2. Предложен и апробирован критериально-диагностический аппарат для оценки динамики личностного развития подростков в хореографическом коллективе, включающий как традиционные методы педагогики, так и специализированные показатели (анализ «танцевальных дневников», экспертная оценка художественно-исполнительского критерия).

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении представлений о возможностях различных видов хореографического искусства в развитии личностных качеств подростка; в конкретизации педагогических условий, обеспечивающих целостное художественно-эстетическое и социально-психологическое развитие в танцевальной сфере; в определении основных психологических новообразований подросткового возраста; в уточнении основных особенностей личностного развития подростков.

Практическая значимость исследования определяется возможностью

использования полученных результатов при разработке и коррекции программ хореографической подготовки в учреждениях дополнительного образования и общеобразовательных организациях, при проектировании содержания занятий и системы диагностики личностного развития подростков в хореографических коллективах.

Положения, выносимые на защиту:

Эффективность развития личности подростка в хореографии обеспечивается комплексом педагогических условий, включающим учет возрастных психологических особенностей, личностно-ориентированного взаимодействия и организации рефлексивной среды в коллективе. Анализ и обобщение научной литературы позволяют сделать заключение о необходимости разработки общеразвивающей программы.

Разработанная программа «Биомеханика на общефизической подготовке в классическом танце», интегрирующая знания анатомии в учебный процесс, способствует формированию у подростков осознанного подхода к технике, что является основой для развития самодисциплины и самоконтроля. Предложенный критериально-диагностический аппарат позволяет объективно отслеживать динамику личностного развития (мотивационной, эмоционально-волевой, коммуникативной и художественно-исполнительской сфер) подростков, занимающихся хореографией.

База исследования - Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Верхнесергинская детская школа искусств» (сокращенно МАУДО «Верхнесергинская ДШИ»).

Структура работы соответствует логике достижения цели и решения поставленных задач и включает в себя: введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

1.1 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста и специфика личностного развития

Подростковый возраст в возрастной психологии трактуется как переходный этап от детства к ранней юности, приблизительно охватывающий период от 11-12 до 15-16 лет [3, с. 14-18]. Для него характерно наложение интенсивных соматических, когнитивных и социально-психологических изменений, в результате которых перестраивается система отношений подростка к себе, к окружающим и к различным видам деятельности. В это время формируется новое самосознание и закладываются основы личностного самоопределения, что придаёт особую значимость образовательным и воспитательным воздействиям, в том числе в сфере художественно-творческой деятельности.

Физиологические изменения, связанные с половым созреванием, обуславливают повышенную утомляемость, эмоциональную неустойчивость, резкие колебания настроения, обострённую чувствительность к оценкам взрослых и сверстников [5, с. 40-46]. Одновременно усиливается интерес к собственному телу, внешности, к возможностям пластического самовыражения. Таким образом, те же самые биологические процессы, которые создают риск импульсивности и аффективных реакций, открывают и новые ресурсы развития: подросток начинает относиться к телу как к значимой ценности и средству самопрезентации, что принципиально важно для дальнейшего анализа хореографической деятельности.

Когнитивное развитие в подростковом возрасте связано с переходом к более высокому уровню абстрактного и теоретического мышления, появлением способности строить гипотезы, рассматривать альтернативные

точки зрения, планировать будущее [7, с. 52-60]. Расширяется рефлексия, то есть способность осмысливать собственные переживания и поступки. Авторы подчёркивают, что именно в этот период подросток начинает сознательно проектировать жизненные планы и оценивать их реалистичность [2, с. 52-60; 13, с. 100-108]. Для настоящего исследования важно, что развитая рефлексия и способность к абстрагированию позволяют подростку по-новому воспринимать художественное произведение, выделять в нём ценностные смыслы и сопоставлять их со своим жизненным опытом.

Эмоциональная сфера подростка отличается выраженной противоречивостью: возрастает стремление к эмоциональной самостоятельности при сохраняющейся зависимости от значимых взрослых; усиливается потребность в поддержке и одновременно – склонность к протестным реакциям [9, с. 121-128]. Часть подростков переживает резкие эмоциональные перепады, чувство одиночества и непонимания. Эти явления в работах различных авторов интерпретируются как проявления возрастного кризиса, связанного с поиском новой идентичности и перестройкой системы отношений. В контексте хореографической деятельности данная эмоциональная напряжённость может выступать как ресурс: художественный образ и танцевальная импровизация позволяют конструктивно выразить сложные переживания, перевести их из непосредственных аффектов в символическую форму.

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте характеризуется расширением круга общения и изменением баланса влияний между взрослыми и сверстниками. Возрастает значение группы ровесников, её оценка нередко становится более значимой, чем мнение родителей и педагогов [10, с. 289]. Формируется новая система авторитетов, возникают конфликты, связанные с пересмотром ранее усвоенных норм и правил. При этом группа сверстников может выступать как фактор риска (при формировании деструктивных норм), так и как важнейший ресурс личностного роста. Для танцевального коллектива особенно важно, что

подросток приходит в него уже с выраженной потребностью в признании со стороны ровесников и готовностью отстаивать свою позицию в системе межличностных отношений.

Ключевым новообразованием подросткового возраста считается формирование чувства идентичности. Э. Эриксон описывает данный этап как кризис «идентичность – ролевое смешение», когда подросток стремится объединить разрозненные представления о себе в целостный образ и соотнести его с требованиями социальной среды [11, с. 33-39]. В отечественной психологии Л.И. Божович вводит понятие «внутренняя позиция личности», подчёркивая, что в подростковом возрасте складывается относительно устойчивая система отношений к миру и к самому себе [12]. Сопоставление этих подходов показывает, что и в зарубежной, и в отечественной традиции подростковый возраст трактуется как этап качественной перестройки личности, когда особенно значимыми становятся условия, поддерживающие позитивное самопринятие и конструктивные формы самоутверждения.

Ценностно-смысловая сфера подростка становится более избирательной и автономной. Подросток критически относится к ранее усвоенным образцам поведения, формулирует собственные моральные ориентиры, проявляет интерес к вопросам смысла жизни, социальной справедливости, устройства общества [19, с. 100-108]. Для ряда исследователей характерен акцент на максимализме подростка, стремлении к «чистым» и однозначным решениям [23, с. 53]. С одной стороны, это может порождать конфликтность, с другой – создаёт предпосылки для глубокой внутренней работы по осмыслению ценностей, в том числе воплощённых в произведениях искусства. Ведущей деятельностью в данном возрасте выступает интимно-личностное общение со сверстниками. В его рамках подросток осваивает различные модели поведения, пробует новые социальные роли, учится соотносить собственные намерения с реакциями других людей [14, с. 58-63]. На этой основе формируются навыки

сотрудничества, эмпатии, толерантности, но одновременно может усиливаться групповая конформность и зависимость от мнения референтной группы. Для коллективных форм хореографии это означает, что подросток склонен ориентироваться на оценки коллектива, а переживание успеха или неуспеха в совместном выступлении существенно влияет на самооценку и социальный статус.

Система мотивов деятельности подростка усложняется: наряду с внешними требованиями всё большую роль играют учебно-познавательные, статусные, престижные и ценностные мотивы, потребность в самореализации и признании [15, с. 74-79]. Подросток стремится самостоятельно выбирать формы досуга и творчества, что обуславливает интерес к различным видам художественной деятельности, в том числе к занятиям хореографией. Включение в танцевальную практику в этом возрасте чаще всего опирается не только на желание «научиться танцевать», но и на стремление найти значимую группу, утвердиться в коллективе, получить эмоционально насыщенный опыт выступления.

Для более наглядного описания направлений личностных изменений в подростковом возрасте целесообразно выделить несколько основных линий развития (Таблица 1).

Таблица 1 – Основные линии личностного развития подростка

Аспект развития	Характеристика в подростковом возрасте
Когнитивный	Переход к абстрактному мышлению, развитие рефлексии
Эмоциональный	Неустойчивость настроения, усиление глубины переживаний
Ценностно-смысловой	Формирование личных убеждений, переоценка норм и правил
Социально-коммуникативный	Усиление роли сверстников, развитие интимно-личностного общения
Телесно-поведенческий	Повышенное внимание к внешности и пластике, экспериментирование

Обобщение представленных линий показывает, что когнитивное и ценностно-смысловое развитие создают основы для осознанного выбора жизненных ориентиров, эмоциональная и телесно-поведенческая сферы

обеспечивают выраженность переживаний и стремление к самопрезентации, а социально-коммуникативная линия задаёт контекст взаимодействия с группой. Художественно-творческая деятельность, включая хореографию, оказывается пространством, где все эти линии сходятся: через движение и образ подросток осваивает новые способы выражения мыслей и чувств, примеряет различные социальные роли, выстраивает отношения с коллективом [18, с. 115-122].

Например, Л.С. Выготский, рассматривая развитие ребёнка как последовательность возрастных этапов, подчёркивал, что каждый возраст характеризуется системой психологических новообразований, которые задают своеобразие поведения и переживаний личности [16, с. 198]. Для подросткового возраста к таким новообразованиям относятся развитие рефлексии, формирование самосознания, появление чувства взрослости, устойчивых интересов и жизненных планов (Таблица 2). В отечественной психологии подчёркивается, что именно через эти новообразования подросток включается в новые виды деятельности и выстраивает собственную систему мотивации [21, с. 60-67].

Таблица 2 – Основные психологические новообразования подросткового возраста

Новообразование	Содержание
Чувство взрослости	Осознание собственной самостоятельности и права на выбор
Я-концепция	Относительно устойчивая система представлений о себе
Рефлексия	Осмысление мотивов, поступков, переживаний
Ценностная позиция	Ориентация на собственные убеждения при принятии решений
Личностные планы	Представления о будущем и путях их реализации

Представленные новообразования показывают, что подросток уже способен выступать субъектом собственной жизнедеятельности. Чувство взрослости и формирование Я-концепции обуславливают высокую чувствительность к оценке и потребность в уважительном отношении, рефлексия делает возможным анализ собственных успехов и неудач, а наличие жизненных планов задаёт горизонты будущего. Для педагога-хореографа это означает необходимость строить взаимодействие с

подростками не как с «объектами воспитания», а как с партнёрами по совместной художественной деятельности, предоставляя им пространство для инициативы и ответственного выбора.

Указанные новообразования непосредственно проявляются в том, как подросток воспринимает образовательную среду, педагога, художественный материал. В хореографической деятельности важно учитывать не только возрастные ограничения, связанные с физической нагрузкой, но и стремление подростка к субъектной позиции: к обсуждению репертуара, к участию в создании образов и интерпретаций, к высказыванию собственной точки зрения на художественное содержание [23, с. 92-99]. Игнорирование этих потребностей нередко ведёт к снижению мотивации и формальному участию в занятиях.

Повышенная сензитивность к оценке затрагивает и сферу телесности. Подростки склонны сравнивать себя с эстетическими эталонами, транслируемыми средствами массовой информации и художественной культурой. Это может приводить как к бережному отношению к телу, стремлению к здоровому образу жизни, так и к неудовлетворённости собственной внешностью, риску формирования телесных комплексов [24]. Для занятий хореографией данное обстоятельство принципиально: строгие требования к внешнему виду и технике исполнения способны поддержать чувство уверенности при наличии позитивного педагогического сопровождения, но при неверной организации работы могут усиливать тревожность и негативное отношение к своему телу.

Риски девиантного поведения в подростковом возрасте связываются с поиском новых впечатлений, потребностью в самоутверждении, недостаточной сформированностью механизмов самоконтроля [25]. При дефиците продуктивных форм досуга подростки могут выбирать способы поведения, противоречащие социальным нормам. В этой связи создание насыщенной культурно-досуговой среды, включающей возможности художественно-творческого самовыражения, рассматривается как одно из

ключевых условий профилактики асоциальных проявлений и конструктивного разрешения возрастного кризиса [26, с. 55-62].

Особое значение для характеристики подростка имеет противоречивое единство стремления к индивидуализации и потребности в принадлежности к группе. Подросток стремится выделиться, проявить оригинальность, но одновременно ориентируется на нормы и ожидания значимого коллектива [28, с. 118-125]. В танцевальной практике это проявляется в сочетании интереса к сольным высказываниям и желании участвовать в ансамблевых постановках, где индивидуальность реализуется в рамках общих художественных задач.

Таким образом, психологические особенности подросткового возраста задают сложный и в то же время благоприятный контекст для художественно-творческого развития личности. Для данного исследования принципиально, следующее:

- возрастной период характеризуется высокой чувствительностью к оценке и потребностью в признании;
- формируются рефлексия, чувство взрослости и собственная система ценностей;
- расширяется пространство общения и возрастает значение группы сверстников;
- усиливается интерес к телесности, пластике и различным формам самопрезентации.

Список основных психологических особенностей подросткового возраста, имеющих непосредственное значение для организации хореографической деятельности, может быть представлен в виде краткого перечня:

- усиление самосознания и интереса к собственному «Я»;
- зависимость от оценок и мнения значимых других при одновременном стремлении к самостоятельности;
- развитие рефлексии и абстрактного мышления;

– повышенная эмоциональная чувствительность и противоречивость переживаний;

– стремление к расширению пространства ответственности и выбора, в том числе в сфере досуга и творчества [30, с. 44-51].

Обобщение теоретических концепций позволяет сделать вывод, что подростковый возраст является критическим, но одновременно и ресурсным этапом становления личности. Учет описанных особенностей создаёт основу для разработки педагогически целесообразной модели развития личности подростка в процессе занятий хореографическим искусством, что станет предметом анализа в последующих параграфах.

1.2 Хореографическое искусство как средство художественно-эстетического воспитания и социализации подростков

Хореографическое искусство представляет собой вид художественного творчества, в котором образ создается посредством пластики человеческого тела, организованной в единстве с музыкальным сопровождением, пространственной композицией и сценическим оформлением.

В структуру хореографии входят классический танец, народный и народно-сценический танец, бальный, современные направления и историко-бытовые формы и т. д., каждая из которых обладает собственным движенческим словарем и системой художественных образов [1, с. 19-27].

В современной педагогике хореография рассматривается как целостный образовательный феномен, включающий освоение техники движения, развитие музыкально-ритмического чувства, формирование художественно-образного мышления и приобщение к ценностям культуры. Д. Зайфферт подчеркивает, что танцевальное обучение сочетает в себе двигательный, эмоциональный и коммуникативный компоненты, что определяет его воспитательный потенциал [6, с. 10-18].

Художественно-эстетическое воспитание подростков в хореографии

связано с развитием способности воспринимать и создавать художественный образ, понимать стилистику произведения, различать оттенки музыкальной и двигательной выразительности. Через работу с пластикой тела формируется чувство меры, пропорции, гармонии, развивается эстетический вкус, умение оценивать выразительность движений и сценического решения [4, с. 55-62].

Структура хореографического образования подростков может быть описана через несколько взаимосвязанных компонентов (Таблица 3).

Таблица 3 – Структурные компоненты хореографического образования подростков [3, с. 35-42]

Компонент	Содержание
Мотивационный	Интерес к танцу, потребность в самовыражении и творчестве
Когнитивный	Знания о стилях, терминах, истории хореографического искусства
Операционально-деятельностный	Танцевальная техника, навыки исполнения, сценическое поведение
Ценностно-смысловой	Отношение к искусству, художественным и культурным традициям
Коммуникативный	Навыки взаимодействия в коллективе, партнерское танцевание

Исследования, посвященные влиянию занятий танцами на развитие детей и подростков, фиксируют изменения одновременно в физических, когнитивных и эмоциональных показателях. Отмечается улучшение координации, баланса, гибкости, а также позитивные сдвиги в самооценке, уровне тревожности и эмоциональной регуляции [9, с. 132-140].

В контексте социализации хореографическое искусство выступает как особая форма коллективной деятельности, в которой подросток включен в систему ролевых взаимодействий. В ансамблевом танце требуются согласованность действий, учет партнера, внимание к общему рисунку композиции. Эти требования задают условия для развития ответственности за общий результат, формирования навыков сотрудничества, дисциплины, умения подчинять индивидуальные импульсы ансамблевой задаче [8].

Социальное пространство танцевального коллектива обладает собственной системой норм, традиций, ритуалов. Подросток осваивает правила поведения на репетиции и выступлении, нормы сценической этики,

формы взаимоотношений с педагогом и партнерами по группе [22]. Через участие в концертах и конкурсах формируется опыт публичного выступления, который связан с преодолением сценического волнения и развитием эмоциональной устойчивости.

В подростковом возрасте это выражается в углублении интереса к национальным и мировым культурным традициям, осмыслении содержания танцевальных образов, включающих ценностные смыслы.

В эстетическом плане хореографическое искусство формирует у подростка способность воспринимать и создавать художественное время и пространство. При работе над танцевальной композицией формируется понимание динамики, контрастов, нюансов, соотношения индивидуального и коллективного движения. Подросток учится воспринимать танец как образное высказывание, в котором движения несут смысл, а не сводятся к набору физических действий [17, с. 309].

С точки зрения социализации существенна структура взаимодействий в танцевальном коллективе. Внутри группы складываются позиции лидеров и исполнителей, распределяются роли, появляются неформальные нормы. Подросток осваивает социальные сценарии поведения, пробует разные стратегии самопрезентации, учится воспринимать обратную связь от педагога и сверстников, корректировать свое поведение в соответствии с реакциями окружающих [18, с. 36].

Функции хореографического искусства в воспитании и социализации подростков можно представить в обобщенном виде (Таблица 4).

Таблица 4 – Основные функции хореографического искусства в развитии подростка [36]

Функция	Содержание
Художественно-эстетическая	Формирование эстетического вкуса, художественного восприятия
Развивающая	Развитие двигательной, эмоциональной и когнитивной сфер
Коммуникативная	Формирование навыков взаимодействия и сотрудничества
Социализирующая	Освоение социальных норм, ролевых моделей поведения
Аксиологическая	Приобщение к культурным ценностям и традициям

Художественно-эстетическая функция хореографического искусства проявляется в том, что систематическое приобщение подростка к различным танцевальным стилям и образцам хореографического творчества формирует у него способность эмоционально и критически воспринимать художественный образ. Отбор репертуара, работа над пластическим воплощением музыки, анализ выразительных средств хореографии способствуют развитию эстетического вкуса, умению отличать художественно ценные произведения от поверхностных, осознавать меру выразительности и уместность сценических решений. В результате у подростка постепенно складывается более осознанное отношение к искусству в целом, к сфере массовой культуры и собственному творческому опыту.

Развивающая функция связана с комплексным воздействием занятий хореографией на двигательную, эмоциональную и когнитивную сферы подростка. Работа над танцевальной техникой совершенствует координацию, гибкость, силу и выносливость, формирует навык управления телом. Освоение сложных движений и комбинаций требует концентрации внимания, развития двигательной памяти, умения соотносить музыкальный ритм и пространственные построения, что стимулирует интеллектуальное развитие. Эмоциональная сфера развивается за счёт переживания различных художественных образов, проживаемых в танце, и осмысления собственных чувств в процессе исполнения. Таким образом, хореографическая деятельность выступает важным средством формирования целостной телесно-психической организации подростка.

Коммуникативная функция реализуется через специфику групповых форм занятий и коллективного исполнения танца. В хореографическом коллективе подросток осваивает навыки взаимодействия: учится согласовывать собственные действия с партнёром и ансамблем, соблюдать общие правила и договорённости, воспринимать замечания педагога и сверстников, отстаивать свою позицию без нарушения групповых норм.

Совместная подготовка к выступлениям, распределение ролей, необходимость взаимовыручки в процессе репетиции и на сцене способствуют развитию ответственности за общий результат, формированию умений продуктивного общения, эмпатии, доверия и уважения к партнёрам.

Социализирующая функция хореографического искусства проявляется в освоении подростком социальных норм и ролевых моделей поведения. Участие в коллективе требует соблюдения дисциплины, пунктуальности, аккуратности, уважительного отношения к чужому труду. Через включение в систему внутригрупповых отношений подросток осваивает различные социальные роли: исполнителя, лидера, организатора, наставника для младших участников. Значимым является и опыт публичного выступления, который формирует умение вести себя в социально значимых ситуациях, преодолевать волнение, соблюдать правила сценического этикета. В совокупности это способствует более успешной адаптации подростка к требованиям образовательной среды и общества в целом.

Аксиологическая функция связана с приобщением подростка к системе культурных ценностей и традиций. Содержание хореографического репертуара, основанного на народных, классических и современных произведениях, знакомит подростков с историей и культурой разных народов, с образами прошлого и настоящего. Осмысление художественных образов, заложенных в танце, позволяет подростку соотносить их с собственными жизненными представлениями, формировать уважительное отношение к культурному наследию, интерес к сохранению и развитию традиций. Освоение нравственно значимых смыслов, воплощённых в хореографических постановках, способствует формированию ценностных ориентаций, устойчивых моральных установок и ответственного отношения к собственному поведению.

Хореографическая деятельность реализуется в различных

организационных формах, что расширяет возможности включения подростков в художественно-творческую среду. Наиболее распространенными являются:

- занятия в детских школах искусств и хореографических отделениях;
- студийные и клубные объединения по месту жительства;
- школьные кружки при общеобразовательных учреждениях;
- спортивно-танцевальные клубы и секции.

Каждая из названных форм характеризуется собственным соотношением образовательных и досуговых задач, уровнем требовательности к технической подготовке и объему учебной нагрузки. В одних коллективах доминирует ориентация на концертно-соревновательную деятельность, в других – на развитие общей культуры и создание условий для творческого общения подростков [20, с. 52].

Организация хореографического обучения подростков в современных условиях опирается на совокупность педагогических парадигм: традиционной, компетентностной, личностно ориентированной и культурологической. Традиционная парадигма задаёт опору на систематичность, поэтапное освоение техники и дисциплину учебного процесса. Компетентностная парадигма акцентирует результативность обучения в форме сформированных у подростка двигательных, коммуникативных и художественных компетенций. Личностно ориентированная парадигма ориентирует педагога на признание подростка субъектом образовательного процесса, учёт его индивидуального опыта, мотивов и целей. Культурологическая парадигма подчёркивает приобщение к ценностям отечественной и мировой культуры, формирование «человека культуры» через освоение художественных образов и культурных традиций. В методических пособиях по композиции танца и истории хореографического образования подчёркивается необходимость соотнесения предъявляемых технических требований с возрастными возможностями и индивидуальными особенностями учащихся, что в полной

мере соответствует логике названных парадигм [27].

Учитывая психологические особенности подросткового возраста, выделенные ранее (повышенная эмоциональная чувствительность, стремление к самоутверждению, ведущая роль общения со сверстниками, развитие рефлексии и чувства взрослости), хореографическая подготовка должна быть направлена на поддержку личностного самоопределения подростка. На уровне эмоционально-личностного развития занятия танцем создают условия для безопасного выражения сложных переживаний, переживания успеха, формирования позитивного образа «Я» через принятие собственного тела и его пластических возможностей. На уровне художественно-эстетического развития подросток учится понимать язык движения, осмысливать художественный образ и соотносить его с собственным жизненным опытом, что способствует формированию устойчивых эстетических предпочтений и ценностных ориентиров. На физическом уровне танцевальная деятельность способствует гармоничному развитию основных двигательных качеств, координации и выносливости, что особенно важно в период интенсивного роста. На социальном уровне хореографический коллектив становится пространством освоения норм сотрудничества, ответственности за общий результат, уважительного отношения к партнёрам.

Реализация указанных задач обеспечивается системой конкретных методов. Для преимущественно физического развития используются тренировочные упражнения, элементы классического экзерсиса, специальные комплексы на развитие силы, гибкости, координации и выносливости, выполняемые с учётом возрастных нагрузок. Эмоциональное и художественно-эстетическое развитие обеспечивается через работу над этюдами и танцевальными сценами, задания на пластическую импровизацию, поиск выразительных поз и жестов, обсуждение характера музыкального и хореографического образа. Социальное и коммуникативное развитие поддерживается групповыми

формами работы: парными и ансамблевыми номерами, упражнениями на взаимодействие в паре и группе, распределением ролей в постановке, коллективным обсуждением результатов репетиции. Включение рефлексивных приёмов (краткие обсуждения после занятий, самооценка собственных достижений, формулирование личных целей) позволяет связать опыт танцевальной деятельности с внутренним миром подростка и его жизненными планами.

Таким образом, танцевальная подготовка подростков может рассматриваться как целостный педагогический процесс, в котором задачи эстетического, физического, эмоционального и социального развития не существуют изолированно, а интегрируются в единую систему. Учёт возрастных психологических особенностей, опора на личностно ориентированную, компетентностную и культурологическую парадигмы и использование комплекса методов, направленных на разные стороны развития подростка, позволяет повысить эффективность хореографического обучения и обосновывает его значение как средства личностного становления в подростковом возрасте.

1.3 Влияние хореографического искусства на становление личностных качеств подростка различных танцевальных направлений

Различные виды танца создают неодинаковые условия для формирования личностных качеств подростка, поскольку опираются на специфический движения язык, образную систему и организацию взаимодействия в коллективе. Классический, народный, народно-сценический, балльный, современные и историко-бытовые танцы по-разному структурируют телесный опыт, эмоциональные переживания и социальные роли подростка [29].

Классический танец связан с высокой степенью регламентированности движения, точными положениями корпуса, рук и ног, строгой системой позиций и правил. Освоение этой системы формирует у

подростка навыки целенаправленного контроля за телом, произвольного управления осанкой, способностью выдерживать длительное напряжение мышц. Исследования, посвященные подросткам, занимающимся балетом, фиксируют у них развитое чувство корпуса, повышенную выносливость и специфическую телесную идентичность, в которой образ собственного тела тесно связан с профессиональными эталонами [44].

Историко-бытовой танец обращает подростков к культурным моделям поведения прошлого, формам светского общения, кодам телесной и невербальной коммуникации. В репертуаре историко-бытового танца присутствуют фигуры, связанные с приветствием, приглашением, сопровождением партнера, коллективным круговым или парным движением. Освоение этих фигур способствует пониманию норм этикета, ролевых ожиданий по отношению к партнеру, навыков вежливого взаимодействия в смешанных группах [37].

Народный танец опирается на традиционные мотивы, национальные пластические и музыкальные интонации. В коллективных хороводах, плясках, массовых танцевальных композициях подросток переживает принадлежность к определенной культурной общности, осознает связь индивидуального поведения с общим рисунком действия. Исследования, посвященные традиционному танцу, показывают его влияние на укрепление чувства идентичности и солидарности в группе [34].

Народно-сценический танец перерабатывает фольклорный материал с опорой на сценические законы: усложняет рисунок, вводит элементы стилизации, усиливает выразительность движения. Для подростка такая форма представляет возможность соединить народные мотивы с современным сценическим мышлением, освоить более сложные комбинации и многоплановые образы. Это влияет на развитие гибкости мышления, способности переходить от бытовых пластических форм к стилизованным и условным [34, с. 25].

Бальный танец строится на взаимодействии партнера и партнерши в

строго определенных позициях и фигурах. Здесь особое значение имеют умение чувствовать партнера, соблюдать дистанцию, подстраиваться под общий ритм, сохранять достоинство и выразительность.

В отечественных и зарубежных работах отмечается, что участие подростков в бальных коллективных формах связано с развитием коммуникативных навыков, уважительного отношения к партнеру, культуры внешнего поведения [32].

Современный танец включает широкий спектр направлений, ориентированных на индивидуальное самовыражение, эксперимент с пластикой, формой и пространством. В рамках современных направлений подросток получает возможность обращаться к личному эмоциональному опыту, выражать через движение сложные чувства, исследовать нестандартные способы взаимодействия с пространством и партнером [38]. Это способствует развитию креативности, инициативности, внутренней свободы при сохранении ответственности за общую композицию.

Сравнительный анализ влияния различных видов танца на компоненты личности подростка можно представить в обобщенной форме (Таблица 5).

Таблица 5 – Влияние основных видов танца на компоненты личности подростка [40, с. 40-47]

Вид танца	Когнитивный компонент	Эмоциональный компонент	Социально-коммуникативный компонент
Классический	Освоение сложной терминологии	Развитие эмоциональной сдержанности	Подчинение индивидуальных действий дисциплине
Народный	Знания о традициях и обрядах	Чувство подъема, общности	Коллективность, взаимовыручка
Народно-сценический	Понимание сценических законов	Переживание ярких сценических образов	Работа в ансамбле
Бальный	Знание фигур и схем движения	Романтические и торжественные чувства	Партнерство, культура общения
Современный	Освоение пластических техник	Выражение личных переживаний	Импровизационное взаимодействие
Историко-бытовой	Представления о быте и этикете	Интерес к эпохам и стилям	Освоение светских форм поведения

Как показывает представленный в таблице материал, отдельные

компоненты личности подростка формируются не изолированно в рамках какого-то одного вида танца, а являются результатом действия различных хореографических практик. Это особенно наглядно проявляется в когнитивном компоненте. Так, знание фигур и схем движения характерно не только для бального танца, но и для историко-бытового, где порядок фигур связан с правилами светского этикета и особенностями бытовой культуры соответствующей эпохи.

Понимание сценических законов, выделенных в таблице в связи с народно-сценическим танцем, в равной мере относятся к классическому и современному танцу, поскольку работа над постановкой требует усвоения принципов сценического пространства, мизансцены, композиции и взаимодействия с партнёрами и зрительным залом. Освоение пластических техник, связываемое преимущественно с современным танцем, также является содержательной основой классического и народного танца, где от исполнителя требуется точное владение корпусом, руками, головой, умение варьировать амплитуду и динамику движения.

Эмоциональный компонент личности подростка формируется под воздействием всех рассматриваемых видов танца, хотя акценты могут смещаться. Развитие эмоциональной сдержанности, выделенное как результат занятий классическим танцем, опирается на строгую регламентацию выразительных средств и высокие требования к собранности исполнителя; однако элементы эмоциональной дисциплины необходимы и в народно-сценическом, и в современном танце, где яркость образа должна сочетаться с внутренней организованностью. Чувство подъёма и общности, приписываемое народному танцу, в значительной степени присуще и историко-бытовым, и бальным танцам, поскольку в этих жанрах переживаются торжественные, праздничные, романтические состояния, связанные с совместным участием в танцевальном действии.

Выражение личных переживаний, типичное для современного танца, может реализовываться и в этюдных формах классического или народного

танца, когда исполнитель получает возможность индивидуальной трактовки образа.

Социально-коммуникативный компонент также носит межвидовой характер. Подчинение индивидуальных действий дисциплине, характерное для классического танца, выступает основанием ансамблевой работы в народно-сценическом и современном танце, где слаженность исполнения и точность построений определяют художественный результат. Коллективность и взаимовыручка, выделенные в связи с народным танцем, проявляются в любом ансамблевом исполнении, включая историко-бытовые и бальные постановки, когда участники поддерживают друг друга в сложных фигурах и взаимодействуют в едином ритме. Партнёрство и культура общения, рассматриваемые как ведущий эффект бального танца, в модифицированной форме присутствуют и в классическом, и в современном репертуаре (на в парах, дуэты, контактная импровизация), где требуется уважительное и ответственное отношение к партнёру, умение учитывать его действия и эмоциональное состояние.

В подростковом возрасте выбор вида танцевальной деятельности нередко связан с индивидуальными особенностями характера и мотивации. Более интровертированные подростки могут тяготеть к классическому или современному танцу, где возможна сосредоточенность на внутренних переживаниях и технике. Экстравертированные, ориентированные на активное общение, часто выбирают народные и бальные формы, предполагающие интенсивное взаимодействие в группе и паре [38].

Результаты исследований, посвященных влиянию танца на социальные навыки подростков, свидетельствуют о росте поведения сотрудничества, эмпатии, способности к принятию другого участника группы [39]. Это особенно заметно в коллективах, где репертуар включает разнообразные виды танца, позволяющие подросткам примерять разные социальные роли: ведущего и ведомого, партнера и участника ансамбля, исполнителя и автора собственной пластической интерпретации.

Классический и бальный танец по-разному структурируют переживание телесности. В первом случае акцент делается на стройности, вытянутости, четкости линий, во втором – на устойчивости, пластике пары, зрительной выразительности. В сочетании с возрастной чувствительностью к собственному телу эти требования могут вести как к формированию уверенности в себе, так и к риску недовольства внешностью, если образ тела не совпадает с усвоенными эталонами [42].

Народный и народно-сценический танец, как правило, допускают более широкий диапазон телесных конституций и манер движения. Это создает условия для принятия подростками разнообразия физических особенностей, снижает напряженность по поводу строгого соответствия телесным стандартам. При выполнении круговых и линейных построений подросток чувствует себя частью целого, что усиливает чувство принадлежности и снижает ощущение одиночества [41].

Историко-бытовые танцы вводят подростка в мир культурно обусловленных жестов, обращений, форм приветствия и прощания. Освоение этих форм расширяет репертуар социальных действий, которыми подросток может оперировать в реальном общении. Через реконструкцию танцевальных моделей прошлых эпох формируются представления о преемственности культурных норм, о связи повседневного поведения с историческими традициями [3, с. 225-233].

Современные танцевальные направления тесно связаны с молодежными субкультурами и массовой культурой. Подростки, включенные в такие практики, часто используют танец как форму выражения отношения к актуальным социальным темам, личным переживаниям, как способ конструирования собственного образа. Это отражается на формировании самопрезентации, уверенности в праве на собственное мнение, готовности к открытой демонстрации чувств в социально приемлемой форме [43, с. 167-174].

Обобщая влияние различных видов танца на личностное развитие

подростков, можно представить их педагогический потенциал в виде сравнительной таблицы 6.

Таблица 6 – Педагогический потенциал видов танца в развитии личностных качеств подростка

Вид танца	Преимущественно формируемые качества
Классический	Дисциплинированность, самоконтроль, целеустремленность
Народный	Коллективизм, чувство общности, уважение к традициям
Народно-сценический	Артистизм, гибкость мышления, способность к стилизации
Бальный	Коммуникативность, тактичность, ответственность за партнера
Современный	Креативность, инициативность, самостоятельность
Историко-бытовой	Культура поведения, вежливость, историческая память

К числу личностных качеств, наиболее часто развивающихся в процессе занятий различными видами танца в подростковом возрасте, относятся:

- коммуникативность и способность к сотрудничеству;
- самодисциплина и настойчивость;
- эмоциональная выразительность и эмпатия;
- креативность и гибкость мышления;
- толерантность и уважение к культурному разнообразию [6].

Разные виды танца могут сочетаться в образовательных программах, что позволяет компенсировать односторонность отдельных направлений. Например, включение элементов классического тренажа в занятия современным танцем усиливает телесный контроль, а введение элементов народного и историко-бытового танца в бальную подготовку расширяет культурный кругозор подростков и обогащает их ролевой опыт [1, с. 150]. В результате формируется более разносторонний образ личности, сочетающей в себе развитую двигательную культуру, эмоциональную чувствительность и социальную компетентность.

Различные виды танца создают неодинаковые, но взаимодополняющие условия для развития когнитивного, эмоционального и социально-коммуникативного компонентов личности подростка. Классический танец в большей степени ориентирован на формирование

дисциплинированности, самоконтроля, произвольного владения телом и профессионально ориентированной телесной идентичности. Народный и народно-сценический танцы акцентируют переживание общности, коллективную ответственность, приобщение к национальным традициям и вместе с тем развивают артистизм, гибкость мышления и способность к стилизации образа.

Бальный танец выступает пространством освоения культуры межличностного взаимодействия: он формирует партнёрство, тактичность, уважительное отношение к другому человеку, умение подчинять собственные импульсы логике совместного танцевального действия. Современный танец, опирающийся на импровизацию и индивидуальное самовыражение, способствует развитию креативности, инициативности, внутренней свободы и навыков рефлексии собственных переживаний.

Историко-бытовые танцы обеспечивают усвоение норм светского поведения, этикета, расширяют представления подростков о культурно-исторической обусловленности социальных ролей и форм общения. Через реконструкцию моделей поведения прошлых эпох подросток осознаёт связь повседневных манер, жестов и телесных практик с историческими традициями.

Отдельные компоненты личности (знание терминологии и фигур, культура общения, умение работать в ансамбле, эмоциональная выразительность) формируются под воздействием сразу нескольких видов танца и проявляются с различной степенью выраженности в зависимости от репертуара и педагогической организации занятий. Это позволяет говорить о межвидовом характере личностного развития в хореографической деятельности.

Сочетание различных направлений хореографии в образовательной программе создаёт предпосылки для более целостного развития личности подростка: компенсируется возможная односторонность отдельных видов танца, обеспечивается баланс телесного контроля и творческой свободы,

индивидуального самовыражения и коллективного взаимодействия.

Выводы по первой главе.

Теоретический анализ психолого-педагогических особенностей подросткового возраста показал, что данный период является одновременно кризисным и ресурсным этапом личностного развития. Для него характерны интенсивные физиологические изменения, развитие абстрактного мышления и рефлексии, формирование чувства взрослости, Я-концепции и собственной ценностной позиции, расширение круга общения и ведущая роль группы сверстников. Повышенная чувствительность к оценке, стремление к самопрезентации и поиску значимой деятельности создают благоприятные условия для включения подростков в хореографическое искусство, но при недостатке педагогической поддержки могут стать источником внутриспсихических и межличностных конфликтов.

Хореографическое искусство в контексте воспитания и социализации подростков выступает как целостный образовательный феномен, включающий мотивационный, когнитивный, операционально-деятельностный, ценностно-смысловой и коммуникативный компоненты. Оно реализует совокупность функций: художественно-эстетическую (формирование вкуса и способности к восприятию и созданию художественного образа), развивающую (совершенствование двигательной, эмоциональной и когнитивной сфер), коммуникативную (освоение навыков взаимодействия и сотрудничества), социализирующую (усвоение социальных норм и ролей) и аксиологическую (приобщение к культурным ценностям и традициям). Взаимосвязь этих функций обосновывает возможность рассматривать хореографию как одно из ведущих средств целостного личностного развития подростка.

Наибольший воспитательный эффект достигается при сочетании дисциплинирующей роли традиционной школы с ориентацией на развитие компетенций, личностного опыта и культурной идентичности.

Выявлено, что различные виды танца (классический, народный,

народно-сценический, бальный, современный, историко-бытовой) обладают специфическим педагогическим потенциалом, влияя на разные группы личностных качеств подростка. Классический танец способствует развитию самодисциплины, целеустремлённости и телесного самоконтроля; народный и народно-сценический – формированию коллективизма, чувства общности, уважения к традициям и артистизма; бальный – развитию культуры общения, ответственности за партнёра и умения действовать в паре; современные направления – креативности, инициативности, способности к личностному самовыражению; историко-бытовые танцы – культуре поведения и осознанию исторической обусловленности социальных норм.

Обобщение теоретических подходов позволяет утверждать, что хореографическое искусство, интегрирующее различные виды танца и опирающееся на возрастные особенности подростков, обладает значительным потенциалом развития коммуникативности, самодисциплины, эмоциональной выразительности, креативности, толерантности и ценностной ориентации личности.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

2.1 Программа «Биомеханика на общефизической подготовке в классическом танце»

Профессиональный образовательный стандарт дополнительного образования (устанавливать педагогически обоснованные формы и методы взаимоотношений с обучающимися, создавать благоприятный психологический климат на занятиях, применять средства педагогической поддержки; проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приёмы текущего контроля и обратной связи, оценивать деятельность и поведение обучающихся на занятиях; анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учётом задач программы и особенностей обучающихся), собственный опыт работы педагогом-хореографом в дополнительном образовании позволил определить, что занятия хореографией в значительной степени влияют на физическое и психическое здоровье, самооценку, коммуникативные и социальные навыки подростков. Тем самым актуализирует выбор средств и методов в хореографическом образовании детей 9-14 лет.

Экспериментальная работа по развитию личности подростка потребовала разработки программы направленной на совершенствование биомеханики на общефизической подготовке (далее- ОФП) в классическом танце.

Общеразвивающая программа «Биомеханика на общефизической подготовке в классическом танце» в области хореографического искусства составлена на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры

Российской Федерации (от 19.11.2013 № 191-01-391/06-ГИ), а также с учетом опыта реализации в детских школах искусств программ художественно-эстетической направленности [24].

Таблица 7 – Общеразвивающая программа «Биомеханика на общефизической подготовке в классическом танце»

Название программы	«Биомеханика на общефизической подготовке в классическом танце»
База реализации программы	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Верхнесергинская детская школа искусств
Вид программы	Долгосрочная
Актуальность	Программа устраняет разрыв между физической подготовкой и хореографическим обучением, снижает риск травм за счёт грамотного распределения нагрузки и индивидуального подхода
Цель	Формирование у учащихся осознанного подхода к технике классического танца через понимание биомеханики движений, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактику травматизма и развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного освоения классического экзерсиса
Задачи	– Обучающие: освоить базовые понятия биомеханики и анатомии применительно к классическому танцу; изучить принципы работы мышц, суставов и связок при выполнении хореографических элементов; научиться анализировать технику исполнения с точки зрения биомеханики; овладеть комплексом упражнений ОФП для подготовки к классическому экзерсису; – Развивающие: развить мышечный корсет, гибкость, выворотность, координацию, устойчивость, прыгучесть; улучшить проприоцепцию (ощущение положения тела в пространстве); сформировать навык самоконтроля за положением тела; – Воспитательные: воспитать ответственное отношение к здоровью и безопасности в танце; привить интерес к научному подходу в освоении хореографии; способствовать формированию дисциплины, самоорганизации и трудолюбия.
Форма реализации проекта	Урочная
Срок реализации	3 года
Количество участников	22 человека
Этапы реализации	Этап 1. Базовый (1-й год обучения): сформировать базовые знания по анатомии и биомеханике, укрепить опорно-двигательный аппарат, освоить начальные навыки самоконтроля за положением тела. Этап 2. Углублённый (2-й год обучения): развить специальные физические качества, сформировать навыки анализа техники исполнения с точки зрения биомеханики, обеспечить профилактику травматизма. Этап 3. Продвинутый (3-й год обучения): совершенствовать технику классического танца через понимание биомеханики сложных элементов, сформировать навыки самостоятельной работы и подготовки к выступлениям
Формы контроля и аттестации	Текущий: наблюдение за техникой выполнения упражнений, тесты на гибкость/силу/выносливость, опрос по теории. Промежуточный: открытые уроки, мини проекты («Мой комплекс ОФП»), творческие задания. Итоговый: практическая диагностика (выполнение тестовых заданий); теоретический опрос по основам биомеханики; творческий проект: «Анализ техники элемента классического танца» (презентация или доклад); тестирование во втором полугодии в 3 классе.
Материально-техническая база	Для полноценного урока необходимо следующее материально-техническое оснащение класса: Наличие оборудованного танцевального класса, соответствующего требованиям Сан Пин, п.5.5. («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений». Москва. «Издательство НЦ ЭНФС». 2003): Установка в классе зеркал, станков; Наличие в классе музыкального инструмента для работы аккомпаниатора Наличие в классе аудио, видеоаппаратуры. А также дополнительные материалы: коврики, эластичные ленты, массажные мячи, полусферы

Программа направлена на совершенствование возможностей детей в грамотной работе тела, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств, правильного и «чистого» исполнения движения в классическом и других видах танца. Этим обосновывается необходимость и внедрение данной образовательной программы в учебный план школы, ее актуальность и востребованность (Таблица 7).

В результате освоения программы, учащиеся проходят три последовательных этапа профессионального развития. На первом году обучения формируется фундаментальная база: ученики изучают анатомию движения основные группы мышц и суставы, задействованные в классическом танце, осваивают принципы правильной осанки, устойчивости и баланса. Практический фокус направлен на укрепление мышечного корсета, ног и стоп через базовые упражнения ОФП, выработку навыков контроля положения тела в статике и динамике.

Второй год обучения знаменует переход к осознанному анализу и коррекции. Учащиеся выполняют и анализируют технику простых элементов экзерсиса, учатся подбирать упражнения, компенсирующие индивидуальные особенности физических данных.

Движения обретают осознанность за счёт понимания биомеханики, внедряются навыки самостраховки для безопасного выполнения упражнений.

Третий год выводит на уровень свободного владения телом и методикой. Обучающиеся разбираются в биомеханике сложных элементов, самостоятельно составляют индивидуальные комплексы ОФП и свободно анализируют технику любого танцевального элемента. Итогом становится способность самостоятельно проводить разогрев и заминку, а также практическое применение навыков в показательных выступлениях и мастер-классах.

Содержание программы структурировано по годам обучения и отражает последовательный процесс освоения материала. Учебно-

тематические планы (далее – УТП) составлены с учётом принципов постепенного увеличения нагрузки и углубления теоретических знаний (Таблица 8).

Таблица 8 – Пояснительная записка к учебно-тематическому плану 1-го года обучения, часов

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Основы биомеханики	2	4	6
2	Осанка и позвоночник. Упражнения для спины	2	10	12
3	Работа стопы и голеностопа	2	14	16
4	Выворотность тазобедренного сустава	2	18	20
5	Развитие гибкости (активная и пассивная растяжка)	2	22	24
6	Сила и выносливость мышц ног	2	22	24
7	Укрепление мышц корпуса (пресс, спина)	2	24	26
8	Координация и баланс	2	16	18
9	Итоговое занятие	-	2	2
Итого		16	132	148

Первый год обучения носит ознакомительно-укрепляющий характер и направлен на формирование «мышечного каркаса» танцовщика. Основное внимание уделяется изучению основ биомеханики и постановке корпуса, Теоретические блоки закладывают понимание работы суставов и позвоночника, позволяющие учащимся подойти к практическим упражнениям осознанно.

Второй год обучения посвящен углубленному анализу техники и переходу к более сложным элементам классического экзерсиса (Таблица 9).

Таблица 9 – Пояснительная записка к учебно-тематическому плану 2-го года обучения, часов

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Повторение основ биомеханики. Анализ ошибок	4	4	8
2	Биомеханика plie и battment	2	20	22
3	Биомеханика rond de jambe и fondu	2	20	22
4	Развитие прыгучести (основы allegro)	2	28	30
5	Координация рук и корпуса	2	20	22
6	Профилактика травматизма в танце	2	18	20
7	Комплексы упражнений для подготовки к экзерсису	2	20	22
8	Итоговое занятие	-	2	2
Итого		16	132	148

Учащиеся совершенствуют физические кондиции и изучают биомеханику конкретных движений, основы прыжков и координации. Важной частью становится профилактика травматизма и освоение комплексов для самостоятельной подготовки.

План третьего года обучения ориентирован на индивидуализацию и профессиональное мастерство (Таблица 10).

Таблица 10 – Пояснительная записка к учебно-тематическому плану 3-го года обучения, часов

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Биомеханика вращений (tours)	4	12	16
2	Биомеханика прыжков (allegro)	4	20	24
3	Работа рук в классическом танце	2	18	20
4	Индивидуальные комплексы ОФП	2	18	20
5	Индивидуальная коррекция физических данных	1	24	25
6	Функциональный тренинг в хореографии	2	18	20
7	Мастер-классы и открытые уроки	1	18	19
8	Итоговая диагностика	1	3	4
Итого		17	131	148

Программа фокусируется на биомеханике сложных элементов, индивидуальной коррекции физических данных и функциональном тренинге. Учащиеся переходят от изучения готовых форм к самостоятельному составлению комплексов упражнений. Завершается цикл открытыми уроками и мастер-классами, где демонстрируется уровень физической и технической подготовки.

Таким образом, интеграция знаний анатомии, биомеханики и физиологии в процесс обучения классическому танцу продемонстрировала высокую педагогическую целесообразность с учётом возрастных особенностей обучающихся 9-13 лет. Этот период характеризуется активным физическим развитием опорно-двигательного аппарата, формированием базовых двигательных навыков и координации, а также повышенной восприимчивостью к освоению сложных двигательных паттернов – что в совокупности создаёт благоприятные условия для осознанного восприятия биомеханических принципов движения в

контексте хореографической подготовки.

Программа рассчитана на 3 года и начинается с 3-го класса, когда у учащихся уже есть базовый опыт хореографической подготовки, сформировано произвольное внимание и готовность к освоению теоретических понятий на практике. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (2×45 минут) с 5-минутным перерывом, что соответствует санитарно-гигиеническим нормам, обеспечивает оптимальное сочетание нагрузки и восстановления, способствует закреплению двигательных навыков и развитию необходимых физических качеств без риска переутомления, а также создаёт условия для профилактики травматизма и формирования грамотной техники классического танца.

2.2 Анализ и мониторинг результатов экспериментальной работы

В основе программы развития личности подростков средствами классического танца лежит комплекс взаимосвязанных педагогических условий, обеспечивающих эффективное формирование личностных качеств учащихся.

Личностно-ориентированный подход педагога реализуется через создание субъектной позиции учащегося. Педагог выстраивает диалоговое общение, предоставляет возможность выбора вариантов выполнения упражнений, обсуждает с подростками цели и результаты занятий, поощряет самостоятельный анализ ошибок. Такой подход способствует развитию артистизма и творческой активности.

Вариативность программы обеспечивается постепенным усложнением задач от стандартных комбинаций к творческим заданиям. На начальном этапе акцент делается на точности исполнения, затем вводятся элементы импровизации: изменение динамики движений, создание мини-этюдов, подбор выразительных поз. Это развивает креативность и творческое мышление учащихся.

Систематическая рефлексия организуется через различные формы самоанализа: устные обсуждения, анкетирование, ведение индивидуальных дневников. Учащиеся учатся оценивать собственное настроение, степень удовлетворенности работой, сложность восприятия нового материала.

Коммуникативная среда формируется посредством групповой работы, распределения ролей в постановках, взаимного контроля исполнения. Подросткам поручаются организационные функции: работа с музыкальным сопровождением, костюмами, фиксация изменений в мизансценах.

Интегративный подход реализуется через включение классического танца в общую хореографическую подготовку. Учащиеся осваивают народный и современный танец, что расширяет их пластические возможности и обогащает творческий опыт.

Программа включает три этапа реализации:

1. Констатирующий этап направлен на первичную диагностику личностных показателей, анкетирование мотивации и наблюдение за учебным процессом.

2. Формирующий этап предполагает поэтапное внедрение педагогических условий: от личностно-ориентированного общения к творческой деятельности и коммуникативным упражнениям.

3. Контрольный этап включает повторную диагностику и экспертную оценку результатов.

Реализация программы осуществляется в условиях современной материально-технической базы: оборудованных хореографических классов, профессиональной музыкальной аппаратуры, сценического пространства.

Взаимодействие с родителями строится на принципах открытости образовательного процесса, информирования о достижениях учащихся и совместных обсуждениях результатов обучения.

Эффективность программы подтверждается систематическим фиксированием результатов в педагогических дневниках, что позволяет отслеживать динамику развития личностных качеств и корректировать

образовательный процесс.

Оценка эффективности программы развития личности подростков в процессе занятий классическим танцем базировалась на разработке критериально-диагностического аппарата, включающего несколько взаимосвязанных критериев и соответствующих им показателей. При отборе критериев учитывались положения психолого-педагогических исследований о структуре личностного развития в подростковом возрасте, а также методические подходы к оценке результатов хореографического обучения в учреждениях дополнительного образования.

В исследовании использовались следующие критерии оценки развития личности подростков, занимающихся классическим танцем:

1. Мотивационно-ценностный критерий;
2. Эмоционально-волевой критерий;
3. Коммуникативный критерий;
4. Рефлексивно-оценочный критерий;
5. Художественно-исполнительский критерий.

Мотивационно-ценностный критерий отражал степень устойчивости интереса к занятиям классическим танцем, глубину осознания подростком личностной и культурной значимости хореографической деятельности, готовность продолжать обучение в старших классах или профессиональных учебных заведениях. Эмоционально-волевой критерий характеризовал способность подростка к саморегуляции, выдержке, преодолению физической усталости и психологических трудностей репетиционного процесса. Коммуникативный критерий включал показатели сотрудничества в ансамбле, ответственности за партнёра, соблюдения норм общения и дисциплины. Рефлексивно-оценочный критерий отражал уровень адекватности самооценки, осознания собственных сильных и слабых сторон, способность к планированию индивидуального продвижения. Художественно-исполнительский критерий характеризовал качество выполнения основных элементов классического танца, музыкальность,

сценическую выразительность и целостность художественного образа.

Для каждого критерия были определены конкретные показатели и диагностические методики (Таблица 11).

Таблица 11 – Критерии, показатели и диагностические методики оценки развития личности подростков, занимающихся классическим танцем

Критерий	Основные показатели	Диагностические методики и процедуры
Мотивационно-ценностный	Устойчивость интереса к занятиям, готовность продолжать обучение, предпочтение хореографии среди других видов деятельности	Анкета мотивации к занятиям хореографией; беседа; анализ посещаемости
Эмоционально-волевой	Уровень саморегуляции, способность преодолевать трудности, проявление целеустремлённости	Наблюдение на уроках; опросник самооценки волевых качеств
Коммуникативный	Умение работать в паре и ансамбле, соблюдение норм общения, готовность помогать партнёрам	Социометрия; экспертная оценка поведения в группе
Рефлексивно-оценочный	Адекватность самооценки, способность анализировать свои успехи и неудачи, наличие индивидуальных целей	Методика диагностики самооценки; анализ «танцевальных дневников»
Художественно-исполнительский	Техника выполнения движений, музыкальность, сценическая выразительность, собранность на сцене	Экспертная оценка по балльной шкале на аттестационных показах

Анкета мотивации к занятиям хореографией включала вопросы о причинах выбора классического танца, о желаемой продолжительности обучения, о готовности посещать дополнительные занятия и участвовать в репетициях перед выступлениями. Оценка проводилась по трёхуровневой шкале: высокий, средний, низкий уровень мотивации. Для диагностики самооценки и рефлексивно-оценочного компонента использовалась адаптированная методика оценки самооценки подростка, основанная на работах отечественных психологов и позволяющая выявить степень совпадения реального и идеального «Я».

Коммуникативный критерий оценивался с привлечением метода социометрии, позволяющего выявить статус каждого подростка в группе, предпочтения в выборе партнёров по совместным заданиям и степень включённости в неформальную структуру коллектива. Одновременно

педагог фиксировал в карты наблюдения случаи проявления взаимопомощи, конфликтов, инициативы при организации общих действий.

Художественно-исполнительский критерий измерялся на основе результатов просмотров и контрольных уроков, проводимых в форме открытого занятия и концертного показа. Оценивалось качество выполнения элементов экзерсиса, точность рисунка танца, музыкальность и выразительность в диапазоне от 1 до 5 баллов. При интерпретации результатов учитывались рекомендации методических материалов по оценке качества хореографической подготовки учащихся.

Для количественной оценки эффективности программы был введён интегральный показатель личностного развития, рассчитываемый как среднее арифметическое уровней по всем критериям, переведённых в балльную шкалу. Высокому уровню соответствовало 3 балла, среднему – 2 балла, низкому – 1 балл. Интегральный показатель позволял сравнивать динамику развития личности подростков в разных классах.

Результаты констатирующего этапа по всем критериям показали: в мотивационно-ценностной сфере высокий уровень продемонстрировали 31,6% подростков, средний уровень – 52,6%, низкий – 15,8%. По эмоционально-волевому критерию высокий уровень зафиксирован у 26,3 % учащихся, большинство подростков находилось на среднем уровне. Аналогичная картина наблюдалась по коммуникативному и рефлексивно-оценочному критериям: преобладал средний уровень, единичные учащиеся демонстрировали устойчиво высокие показатели.

Художественно-исполнительский критерий характеризовался относительно продвинутого этапа высокими результатами, что объясняется длительным опытом занятий классическим танцем у всех участников исследования.

После завершения формирующего этапа была проведена повторная диагностика (Таблица 12).

Данные таблицы свидетельствуют о смещении распределения по всем

критериям в сторону высокого уровня при одновременном сокращении доли подростков с низкими показателями. Особенно заметные изменения произошли по мотивационно-ценностному и художественно-исполнительскому критериям, где удвоилось число учащихся с высоким уровнем развития. Фиксировалось увеличение доли подростков, демонстрирующих устойчивый интерес к занятиям, готовность участвовать в дополнительных репетициях и в конкурсno-фестивальной деятельности, а также рост качества выполнения сложных комбинаций и сценической выразительности.

Таблица 12 – Распределение подростков по уровням развития личности в 1 классе и в 3 классе после формирующего эксперимента, %

Критерий	Год обучения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мотивационно-ценностный	1й год	31,6	52,6	15,8
	3й год	57,9	36,8	5,3
Эмоционально-волевой	1й год	26,3	57,9	15,8
	3й год	52,6	42,1	5,3
Коммуникативный	1й год	21,1	63,2	15,7
	3й год	47,4	47,4	5,2
Рефлексивно-оценочный	1й год	26,3	57,9	15,8
	3й год	52,6	42,1	5,3
Художественно-исполнительский	1й год	31,6	57,9	10,5
	3й год	63,2	31,6	5,2

Анализ результатов показал, что определённый рост показателей произошёл в основном за счёт накопления опыта занятий и регулярного участия в концертах, однако выраженность изменений была ниже. Здесь сохранялась более высокая доля подростков с колеблющейся мотивацией и недостаточной верой в собственные силы, чаще фиксировались пропуски занятий по неуважительным причинам, наблюдалась меньшая инициатива при подготовке номеров.

Совокупность количественных и качественных данных позволяет охарактеризовать реализованную в МАУДО «Верхнесергинская ДШИ» экспериментальную программу «Биомеханика на ОФП в классическом танце» как способствующую развитию мотивационно-ценностной, эмоционально-волевой, коммуникативной, рефлексивной и художественно-исполнительской составляющих личности подростков при условии

целенаправленного применения описанных педагогических условий и диагностического сопровождения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст является периодом, в ходе которого происходят существенные физиологические, эмоциональные и социальные преобразования, формирующие базовые компоненты личности и задающие направления дальнейшего развития.

Интенсивное половое созревание парадоксальным образом создает предпосылки для активного включения подростка в хореографическую практику как форму пластического самовыражения. Развитие абстрактно-логического мышления и рефлексии дает возможность для восприятия художественных образов и осмысления их ценностного содержания. Психологическими новообразованиями этого возраста обусловлена особая сензитивность подростка к влиянию референтной группы и его стремление к самоутверждению и признанию. Это делает хореографический коллектив идеальной средой для удовлетворения потребностей, поскольку он одновременно является и пространством для творческой самореализации, и значимой группой сверстников.

Анализ сущности хореографического искусства как педагогического феномена показал его целостное воздействие на личность. Хореография представляет собой синтез двигательного, эмоционального и коммуникативного начал. В структуре хореографического образования существуют компоненты, каждый из которых вносит вклад в развитие подростка. Определено, что танец выполняет ряд функций (художественно-эстетическая, развивающая, коммуникативная, социализирующая, аксиологическая), которые в совокупности обеспечивают физическое развитие и способствуют формированию гармонично развитой личности, способной к самопознанию, самовыражению и конструктивному взаимодействию с окружающим миром.

В ходе экспериментальной работы была разработана и апробирована общеразвивающая программа «Биомеханика на общефизической подготовке

в классическом танце», направленная на формирование у учащихся осознанного подхода к технике классического танца через понимание биомеханики движений.

Программа, рассчитанная на три года обучения, структурно включает три последовательных этапа. Содержание каждого этапа направлено на формирования базовых знаний по анатомии и биомеханике, укрепления мышечного корсета до самостоятельного анализа техники сложных элементов и составления индивидуальных комплексов упражнений. Учебно-тематические планы обеспечивают интеграцию теоретической подготовки с практической отработкой навыков, что способствует формированию у подростков двигательных компетенций и осознанного отношения к собственной телесности и здоровью.

Главным элементом экспериментальной работы стала разработка и применение критериально-диагностического аппарата оценки эффективности программы. На основе анализа психолого-педагогической литературы и специфики хореографической деятельности были выделены пять взаимосвязанных критериев личностного развития подростков, занимающихся классическим танцем. Для каждого критерия были определены показатели и подобраны диагностические методики, позволяющие объективно фиксировать динамику изменений на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Результаты констатирующего этапа, проведенного в начале первого года обучения, выявили неоднородность распределения подростков по уровням развития личностных качеств. Преобладание среднего уровня по большинству критериев при наличии групп с низкими показателями обосновало необходимость целенаправленной педагогической работы, реализуемой в рамках формирующего этапа эксперимента.

Относительно высокие исходные результаты по художественно-исполнительскому критерию определены по предшествующему опыту хореографической подготовки участников исследования. В ходе

формирующего этапа эксперимента была реализована совокупность педагогических условий, обеспечивающих эффективность развития личности подростка в процессе занятий классическим танцем.

Итоговая диагностика, проведенная на контрольном этапе после завершения третьего года обучения, зафиксировала положительную динамику по всем критериям личностного развития. Существенные изменения произошли по мотивационно-ценностному и художественно-исполнительскому критериям.

По эмоционально-волевому, коммуникативному и рефлексивно-оценочному критериям также наблюдался устойчивый рост высоких показателей при одновременном уменьшении доли подростков со средним и низким уровнями. Полученные данные свидетельствуют о том, что реализованная программа способствовала совершенствованию танцевальной техники и углублению устойчивого интереса к хореографической деятельности.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента позволяет утверждать, что программа «Биомеханика на общефизической подготовке в классическом танце», реализованная в единстве с выделенными педагогическими условиями и систематическим диагностическим сопровождением, доказала свою эффективность как средство целостного личностного развития подростков. Тем самым мы можем утверждать, что гипотеза исследования: процесс развития личности подростка средствами хореографического искусства будет эффективным, при условии разработанной общеразвивающей программы по биомеханике, полностью подтвердилась. Поставленные задачи решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ рынка школ танцев в России в 2020-2024 гг.: маркетинговое исследование/ BusinesStat. – Москва, 2024. – С. 75. – URL: https://businesstat.ru/images/demo/dance_school_russia_demo_businesstat.pdf (дата обращения 25.05.2025 г.).
2. Богаткова Л. Н. Танцы разных народов. Часть 1: методическое пособие с нотным приложением для фортепиано/ Л. Н. Богаткова. – Москва: Молодая гвардия, 1958. – С. 285.
3. Богаткова Л. Н. Танцы разных народов. Часть 2: методическое пособие с нотным приложением для фортепиано/ Л. Н. Богаткова. – Москва: Молодая гвардия, 1958. – С. 285.
4. Богаткова Л. Н. Танцы разных народов. Часть 3: методическое пособие с нотным приложением для фортепиано/ Л. Н. Богаткова. – Москва: Молодая гвардия, 1958. – С. 285.
5. Войткевич С. А. Мультимедийные средства как инструмент формирования эстетического восприятия у дошкольников на занятиях хореографией// Науки об образовании. – 2025. – № 2. – С. 112-118.
6. Галиуллина А. Т. Сущность и структура понятия «хореографическая культура младших школьников». – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-struktura-ponyatiya-horeograficheskaya-kultura-mladshih-shkolnikov> (дата обращения 11.03.2025 г.).
7. Гараева Р. Ф. Художественно-эстетическое развитие личности младшего школьника в системе дополнительного образования – 2023. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/hudozhestvenno-esteticheskoe-razvitielichnosti-mladshego-shkolnika-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya> (дата обращения 31.01.2025 г.).
8. Джигоева Г. Х. Эстетическое воспитание школьников на основе хореографического искусства/ Ученые записки Орловского государственного университета. – 2022. – № 4 (97). – С. 240-243.

9. Дорохина Е. Г. Возможности формирования исполнительской культуры подростков средствами современного танца// Актуальные исследования. – 2024. – № 9 (191). – С. 35-37.

10. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие/ Д. Зайфферт; пер. В. Штакенберга. – 4-е изд. – Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2018. – С. 128.

11. Курагина И. И. Историко-бытовой танец: рабочая программа дисциплины для направления подготовки «Народная художественная культура»/ Саратовский государственный университет. – 2023. – С. 18.–URL: https://kengik.ru/upload/iblock/6f8/djfoke12zbzxzh8d6jstuk3qsallvwyvy/TiMP-IBT_RPD_2025.pdf (дата обращения 15.01.2026 г.).

12. Калимуллина Э. Р. Развитие творческой активности подростков средствами хореографии в условиях летнего танцевального лагеря/ Э.Р.Калимуллина, А. И. Калимуллин// Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81-2. – С. 289-292.

13. Клыкова Л. А. Композиция танца: учебно-методическое пособие по курсу «Мастерство хореографа»/ Л. А. Клыкова; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – С. 50. (дата обращения 16.06.2025 г.).

14. Костяева В. В. Современное хореографическое искусство как средство лечения и профилактики ожирения лиц подросткового возраста// Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2023. – № 1. – С. 45-52.

15. Лысова З. Р. Развитие творческой индивидуальности старших подростков средствами современного танца как педагогическая проблема// Молодежная наука – 2023. – С. 13-16. (дата обращения 20.01.2024 г.).

16. Мальцагова Л. А. Роль занятий хореографией в жизни подрастающего поколения – 2025. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zanyatiy-horeografiei-v-zhizni-podrastayuschego-pokoleniya> (дата обращения

10.12.2025 г.).

17. Маркарьянц И. Ю. Народный танец как средство эстетического воспитания детей и подростков в хореографическом коллективе// Научная палитра. – 2023. – № 1 (39). – С. 72-79.

18. Мартиросян К. М. Педагогическая проблематика использования средств хореографического искусства для социализации детей и подростков в учреждениях культуры/ К. М. Мартиросян, М. С. Панина// Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74-3. – С. 197-199.

19. Орлова Н. В. Танцевальное искусство как средство приобщения детей к истокам русской народной культуры// Инфоурок: методический портал. – 2023. – URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-tancevalnoe-iskusstvo-kak-sredstvo-priobsheniya-detej-k-istokam-russkoj-narodnoj-kultury-6793921.html> (дата обращения 02.05.2025 г.).

20. Основы классического танца: методические рекомендации для педагогов дополнительного образования/ ГАУ ДО МО «Дворец творчества детей и молодежи «Лапландия». – Мурманск, 2023. – С. 32. (дата обращения 17.12.2025 г.).

21. Положение о детском балетном конкурсе «Белый лебедь» 2024 г.: для детей и подростков, владеющих классическим, народно-сценическим и современным танцем. – Нижний Новгород, 2024. – С. 16.

22. Программа дополнительного образования «Спортивные танцы» для обучающихся 1-4 классов – Астрахань, 2023. – С. 24.

23. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Историко-бытовой танец» для 5-8 классов/ ГБОУ СОШ № 50. – 2023. – С. 22.

24. Рекомендации Минкультуры России от 19.11. 2013 г. № 191-01-39/06-ГИ по организации общеобразовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств.

25. Сергушова К. М. Средства современного танца в процессе воспитания и развития подростков/ К. М. Сергушова, И. Э. Рахимбаева//

Культурное наследие г. Саратова и Саратовской области: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. – Саратов, 2022. – С. 308–314.

26. Современные смыслы молодежной культуры: материалы научно-практической конференции в рамках Уральского молодежного форума художественной культуры, 6 ноября 2024 года/ под науч. ред. Н.В.Курюмовой, Е. А. Мельчуговой. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2024. – С. 149.

27. Соснина Д. Н. Балет. Психологические исследования: монография/ Д. Н. Соснина, И. Г. Соснина. – Москва: Флинта, 2023. – С. 231.

28. Танцевально-двигательная терапия: практикум/ сост. А.Г.Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – С. 60.

29. Танцы в России: обзор развития рынка танцевального образования и вовлеченности детей и подростков// TAdviser. – 2024 г. (дата обращения 28.09.2025 г.).

30. Танцы народов мира (9-11 лет, базовый уровень): дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа/ сост. О. В. Гончар. – 2024. – С. 36.

31. Филановская Т. А. История хореографического образования в России: учебное пособие. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2018. – С. 320.: ил. (дата обращения 13.11.2025 г.).

32. Фирилёва Ж. Е. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/ Ж. Е. Фирилёва, А. И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – Санкт-Петербург: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2016. – С. 160.

33. Фролова Н. А. Понятие ресурсной базы человека в парадигме духовно-нравственного воспитания// Primo Aspectu. – 2022. – С. 50–54. (дата обращения 29.03.2024 г.).

34. Хазиева Д. З. Теория музыки: учебное пособие для хореографических учебных заведений/ Д. З. Хазиева. – Санкт-Петербург:

Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2018. – С. 124.

35. Чурашов А. Г. Инновационные подходы в развитии творческой личности в арт-педагогике средствами хореографии/ А. Г. Чурашов, В.А.Белов// Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 5(158). – С. 166-180. – DOI 10.25588/CSPU.2020.158.5.012. – EDN PKYPJT. (дата обращения 22.02.2025г.).

36. Чурашов А. Г. Интериоризация как определяющий фактор формирования эстетической культуры ребенка средствами хореографии/ А.Г. Чурашов, Л. А. Клыкова// Актуальные проблемы дошкольного образования: традиции и инновации: Сборник статей XVI

37. «Школьные годы»: два десятилетия в танце// Официальный сайт детского хореографического коллектива. – 2023. – Материал о развитии традиций народного танца и воспитании подростков (дата обращения 14.02.2026 г.).

38. Юнусова Е. Б. Образовательная программа "Гении танца" как средство развития одаренных детей в хореографическом искусстве/ Е.Б.Юнусова// Вестник ЮУрГГПУ. 2018. – №7. –С. 203-220.

39. Arts Education Partnership. Arts Education Data and Reporting Initiatives 2024. – Washington DC: Arts Education Partnership, 2024. – URL: <https://www.aep-arts.org/wp-content/uploads/Arts-Education-Data-and-Reporting-Initiatives-2024-1.pdf> (дата обращения 12.07.2025 г.).

40. Cook P. J. Dance education as a transdisciplinary vehicle for transformative learning in schools/ P. J. Cook // Education Sciences. – 2025. – Vol. 15, № 10. – Article 1409. – URL: <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/10/1409> (дата обращения 15.11.2025 г.).

41. Daryanti F. The role of traditional dance education in children's learning: a systematic literature review/ F. Daryanti, N. Mulyani// Journal of Curriculum Studies Research. – 2025. – URL: <https://www.curriculumstudies.org/index.php/CS/article/view/473> (дата обращения 17.01.2026 г.).

42. Delattre B. Social dance and movement for mental health: a narrative review/ B. Delattre, M. G. Stutesman// *Mental Health Science*. – 2024. – URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mhs2.62> (дата обращения 08.09.2025 г.).

43. Li X. Effects of a 16-week dance intervention on loneliness and self-esteem in left-behind children: a randomized controlled trial/ X. Li, Y. Zhou, H.Wang// *Scientific Reports*. – 2025. – URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-87954-0> (дата обращения 12.12.2025 г.).

44. Narikbayeva L. The impact of dance on enhancing social skills and emotional regulation in adolescents: a narrative literature review – 2025. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691825000496> (дата обращения 28.12.2025 г.).

45. National Endowment for the Arts. Snapshots of Arts Education in Childhood and Adolescence. – Washington DC: National Endowment for the Arts, 2025. – URL: <https://www.arts.gov/sites/default/files/Snapshots-of%20Arts-Education-in-Childhood-and-Adolescence-January-2025.pdf> (дата обращения 07.11.2025 г.).

46. Sango P. N. Building a sense of belonging in dance with adolescents: a systematic review/ P. N. Sango, J. K. McBride// *Youth*. – 2024. – URL: <https://www.mdpi.com/2673-7051/4/3/24> (дата обращения 25.07.2025 г.).

47. Tunçgenç B. Benefits of an online group dance program for adolescents' mental health and well-being/ B. Tunçgenç, E. Cohen. – 2024. – URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jad.12391> (дата обращения 12.07.2025 г.).

48. Yoon H. S. A case study of dance cultural and artistic education for adolescents at Kkumdarak Cultural Arts School/ H. S. Yoon// *LNE Journal*. – 2024. – URL: <https://journal.whioce.com/index.php/LNE/article/view/565> (дата обращения 27.08.2025 г.).

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Содержание программы

1-й год:

Теория: основы анатомии (мышцы, суставы), принципы биомеханики движения, правила безопасности, гигиена занятий.

Практика:

- упражнения для осанки (коррекция сутулости, прогибов);
- работа со стопой (подъёмы, вращения, массаж мячом);
- развитие выворотности (статические и динамические упражнения);
- растяжка (активная и пассивная, шпагаты, прогибы);
- силовые упражнения для ног и корпуса (приседания, подъёмы корпуса, планка);
- баланс (удержание поз на одной ноге, работа на полусфере);
- дыхательные упражнения для выносливости.

2-й год:

Теория: биомеханика базовых элементов классического танца, анализ техники исполнения, методы самоконтроля.

Практика:

- комплексы для прыгучести (плиометрика, работа с резиной);
- упражнения на вестибулярную устойчивость;
- координационные цепочки (сочетание движений рук, ног, корпуса);
- имитация элементов экзерсиса с акцентом на биомеханику;
- профилактика травм (разминка, заминка, самомассаж);
- составление мини-комплексов ОФП.

3-й год:

Теория: биомеханика сложных элементов (вращения, прыжки), принципы составления программ ОФП, основы восстановления после нагрузок.

Практика:

- функциональные тренировки (работа с инвентарём: резинки, мячи, полусферы);
- индивидуальная коррекция (упражнения для слабых мест);
- подготовка к выступлениям (сценическое движение, работа в ансамбле);
- мастер-классы от приглашённых специалистов;
- самостоятельная работа (подбор упражнений, ведение дневника тренировок).

2. Теоретический тест по программе «Биомеханика на ОФП в классическом танце»

Время выполнения: 45 минут.

Блок 1. Основы анатомии и биомеханики (базовые понятия)

1. Что такое проприоцепция?

- а) способность ощущать положение тела в пространстве;
- б) способность удерживать равновесие;
- в) способность координировать движения рук и ног.

2. Какие мышцы участвуют в поддержании осанки?

- а) мышцы спины;
- б) мышцы пресса;
- в) ягодичные мышцы;
- г) все перечисленные.

3. В каком суставе происходит основное движение при выполнении battement tendu?

- а) в коленном;
- б) в тазобедренном;
- в) в голеностопном.

4. Что означает термин «выворотность» в классическом танце?

- а) поворот стопы внутрь;
- б) поворот бедра наружу, при котором колени и стопы разворачиваются в стороны;

в) сгибание колена.

5. Какая часть стопы выполняет рессорную функцию при приземлении после прыжка?

а) пальцы;

б) свод стопы;

в) пятка.

Блок 2. Биомеханика движений в классическом танце

6. Какой принцип действует при выполнении *plié*?

а) принцип инерции;

б) принцип пружины;

в) принцип рычага.

7. Что обеспечивает устойчивость (апломб) в классическом танце?

а) правильное распределение веса тела;

б) работа мышц корпуса и ног;

в) фиксация взгляда;

г) всё вышеперечисленное.

8. Почему важно выполнять разминку перед занятиями классическим танцем?

а) для разогрева мышц и связок;

б) для улучшения кровообращения;

в) для снижения риска травм;

г) всё вышеперечисленное.

9. Какое движение выполняется в фазе *allegro* урока классического танца?

а) медленные движения на растяжку;

б) прыжки;

в) вращения.

10. Что такое *preparasyon* в классическом танце?

а) финальная поза;

б) подготовка к движению;

в) элемент вращения.

Блок 3. Профилактика травматизма и ОФП

11. Какие меры помогают предотвратить травмы голеностопа на занятиях хореографией?

- а) укрепление мышц стопы и голени;
- б) использование правильной обуви;
- в) контроль за техникой выполнения движений;
- г) всё вышеперечисленное.

12. Что включает в себя заминка после занятия?

- а) интенсивные прыжки;
- б) статическую растяжку и дыхательные упражнения;
- в) силовые упражнения.

13. Какие признаки указывают на перегрузку мышц во время тренировки?

- а) боль в мышцах;
- б) дрожь в конечностях;
- в) потеря координации;
- г) всё вышеперечисленное.

14. Почему важно контролировать положение позвоночника во время выполнения grand plié?

- а) чтобы избежать прогиба в пояснице;
- б) чтобы сохранить устойчивость;
- в) чтобы не травмировать межпозвоночные диски;
- г) всё вышеперечисленное.

15. Какой тип растяжки рекомендуется использовать перед основной частью занятия?

- а) статическая растяжка;
- б) динамическая растяжка;
- в) баллистическая растяжка.

Блок 4. Открытые вопросы

16. Опишите правильную последовательность действий при выполнении *rond de jambe par terre* с точки зрения биомеханики.

17. Объясните, почему важно укреплять мышцы корпуса (пресс, спина) для успешного освоения классического экзерсиса. Приведите 2-3 примера упражнений ОФП для укрепления корпуса.

18. Назовите 3 основные ошибки в постановке стопы, которые могут привести к травмам, и предложите способы их исправления.

19. Как биомеханика помогает снизить риск травм при выполнении прыжков (*allegro*)? Приведите 2 примера.

20. Составьте мини комплекс из 3-4 упражнений для разминки перед уроком классического танца, объяснив их биомеханическую пользу.

Критерии оценки:

- 25-20 баллов – высокий уровень знаний (отлично).
- 19-15 баллов – хороший уровень знаний (хорошо).
- 14-10 баллов – удовлетворительный уровень знаний (удовлетворительно).

Менее 10 баллов – низкий уровень знаний (неудовлетворительно).

Система оценивания:

вопросы 1-15: 1 балл за правильный ответ;

вопросы 16-20: до 2 баллов за развёрнутый и грамотный ответ (учитывается полнота, точность и применение терминов).

Максимальный балл: 25.

Ответы (для преподавателя)

Блок 1: 1 а, 2 г, 3 б, 4 б, 5 б.

Блок 2: 6 б, 7 г, 8 г, 9 б, 10 б.

Блок 3: 11 г, 12 б, 13 г, 14 г, 15 б.

Блок 4: ответы зависят от полноты раскрытия темы, но должны включать ключевые термины и принципы биомеханики/анатомии.

3. Фотоматериалы



















