



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АНСАМБЛЕ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 51.03.02 Народная художественная культура  
Направленность программы бакалавриата  
«Руководство хореографическим любительским коллективом»

Проверка на объем заимствований:  
51,39 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 30 » 12 2017 г.  
зав. кафедрой хореографии  
А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнил (а):  
Студент (ка) группы ЗФ-407-115-3-1Кст  
Шакенова Алина Аймагамбетовна

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Л.А. Клыкова Клыкова Л.А.

Челябинск  
2017

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. КЛАССИЧЕСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ КАК ОСНОВА ТАНЦА.....	6
1.1. Классический танец – основа хореографии.....	6
1.2. Понятия и принципы танцевальной исполнительской культуры.....	12
1.3. Эстетические и технические требования к исполнительской культуре танца.....	14
ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.....	19
2.1. Урок классического танца в ансамбле современного танца.....	19
2.2. Практическая деятельность по реализации примерной образовательной программы.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Термином «классический танец» пользуется весь балетный мир, обозначая им определенный вид хореографической пластики. Классический танец повсеместно признан одним из главных выразительных средств современного балета. Он представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного, ничего лишнего. Эта система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, превращает его в чуткий инструмент, послушный воле балетмейстера и самого исполнителя.

Классический танец является вечным предметом обсуждения, а порой и полемика в среде педагогов хореографии, работающих в школах. Ответ на вопрос: «Нужен ли на уроке классический экзерсис?» должен быть всегда утвердителен. Да, нужен, потому что веками отработанная и проверенная почти трехсотлетней жизнью балетного театра система занятий у станка и на середине, ежедневный тренинг балетного актера, наилучшим образом готовит его к выполнению любых балетмейстерских заданий. Спортсмену необходимо выполнять каждый день комплекс упражнений, чтобы всегда быть в форме. Пианисту надо ежедневно играть гаммы, чтобы совершенствовать мастерство. А тем, кто танцует, в той или иной степени, нужен и важен экзерсис.

С помощью танца, в том числе классического, можно обеспечить такие условия для человеческой деятельности, которые помогают раскрыть человеку его творческий потенциал и нравственные возможности личности. Танец улучшает гибкость, тонус тела, развивает мускулы. Он помогает в формировании хорошей осанки, равновесия и координации. На уроках классического танца начинается профессиональный танец и рождается профессиональный исполнитель. Необходимость классического тренажа переоценить сложно. Занятия классическим танцем – это сложная и каждодневная кропотливая работа, требующая сил, энергии, трудолюбия, знаний и навыков, как от ученика, так и педагога.

Одновременно с самого начала работы над развитием профессиональных навыков учащихся педагог классического танца должен обращать особое внимание на характер исполняемого движения, его музыкальную выразительность.

Несмотря на сложность классической хореографии, стоит отдать предпочтение именно ей. Классический танец это основа всего танцевального искусства и чем бы впоследствии ни занимался ребенок, навыки классической хореографии будут ему полезны. Актуальность данной работы заключается в необходимости поиска возможностей использования классического танца в качестве средства формирования исполнительской культуры участников ансамбля современного танца.

В основе подготовки танцовщиков любителей современного танца, используется, система упражнений классического танца, в мировой практике называемая «системой А.Я. Вагановой». Но принцип двигательной деятельности исполнителя современного танца отличается от принципа двигательной деятельности классического танцовщика. Во многих коллективах активно применяется классический тренаж и в частности, его первый раздел, упражнения у «станка», что порождает ряд противоречий, выраженных в анатомо-физиологической проблеме восприятия классического танца «современниками».

Цель исследования – провести сравнительный анализ современного и классического танца и организация учебно-тренировочного процесса исполнителей современного танца с использованием средств классического тренажа.

Объектом исследования являются средства формирования исполнительской культуры.

Предмет исследования – классический танец как средство формирования исполнительской культуры в ансамбле современного танца.

Гипотеза исследования заключается в том, что занятия классическим танцем эффективно влияют на формирование исполнительской культуры, самостоятельного хореографического коллектива.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить принципы, выявить цели и задачи деятельности народных ансамблей.

2. Провести сравнительный анализ экзерсиса дисциплин русского и классического танцев. Выявить элементы классического танца, восполняющие недостающий эффект в формировании исполнительской культуры народных ансамблей.

3. Создать программу по классическому танцу для преподавания в ансамбле современного танца.

Теоретической базой являются труды А.Я. Вагановой.

Методологической основой являются труды: Н.П. Базаровой, В.С Костровицкой, А. М. Мессерера, А.А.Климова, Т.А. Устиновой, Г.П. Гусева, А.А. Борзова.

Методы исследования: поиск первоисточников современного и классического танцев, практический анализ, синтез.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список литературы.

## ГЛАВА 1. КЛАССИЧЕСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ КАК ОСНОВА ТАНЦА

### 1.1 Классический танец – основа хореографии

В каждом виде искусства техника исполнения и художественное исполнение танца имеет большое значение (30, с.43). Эти качества могут быть достигнуты лишь в результате последовательной и систематической подготовительной учебной работы. Чтобы быть красивым и выразительным, движение должно быть правильным, свободным, непринужденным. Овладение танцевальными движениями дается лишь в процессе систематической тренировки, тело ребенка приобретает стройность, становится более крепким и гибким, а движения его – гармоничными и законченными.

Классический танец — это определенный вид хореографический пластики. Этим термином пользуется весь мир балета. Это тонкое сочетание движений, большая гармония с классической музыкой и условия классического танца — это выворот ног, большой шаг в танце, вращение, гибкость, свобода, пластичность, выносливость и сила.

В балете существует своя система и терминология к подготовке танцоров. Поэтому чтобы достичь результатов в других специализирующих танцах, необходимо начать с уроков классического танца. Его основы уникальны, даже самый опытный танцор из разных танцевальных направлений не прекращает этот многоступенчатый процесс занятий по классике.

Наблюдая за разнообразием танцевальных направлений, существующих в современном мире, трудно представить, что все они в чем-то едины. И, тем не менее, это так. Объединяют их классические основы, которые просматриваются в каждом стиле.

Классическая хореография – это исторически сложившаяся система танцевальных движений. Она формировалась на протяжении долгого времени, и свою лепту вносили многие народы. Основы классического танца универсальны, а это значит, что из них состоит база и всех остальных стилей.

К тому же, на подобной хореографии строится не только обучение танцам, но также и гимнастике, фигурному катанию и акробатике.

На удивление многим, классическая хореография сравнительно молода. Возникла она всего лишь около 400 лет назад на севере Италии. Именно там родились классические движения, высшей формой проявления которых стал балет. Ключевую роль в этом историческом событии сыграли танцмейстеры, которые в то время стали появляться при дворе. В их обязанности входило приведение придворных танцев к единым стандартам. Отсюда и пошли знаменитые стойки, позиции, выразительность движений, прямая как струна спина.

Сначала к классическому танцу в балете прибегали только тогда, когда нужно было изобразить благородных персонажей. К этой категории относились боги Олимпа, герои, короли. Но после искусство продолжило свое развитие, система обучения танцам была изменена, у танцоров появился более широкий спектр персонажей. Тогда их талант и раскрылся в полной мере. Сейчас классическая хореография способна выражать множество чувств и эмоций, передавать всю сложность взаимоотношений между людьми и миром.

Занятия классическим танцем очень важны для начинающих танцоров. На них будущие таланты учатся правильной постановке корпуса, основным позициям рук и ног, вырабатывают прямую осанку. Педагоги знакомят их с историей танца и его терминологией. В процессе обучения обязательно готовят небольшие постановки, в которых ученики могут показать свое мастерство. Более того, классический танец развивает осанку, вырабатывает ответственность, уважение к искусству, развивает гибкость и легкость. Учит выражать свои чувства с помощью танца, чувствовать себя уверенным и развязным, способствует развитию интеллекта и культуры.

Классический танец неразрывно связан с музыкой, а потому те, кто рискнет заняться освоением столь непростой хореографии, вдобавок в значительной степени разовьет собственную музыкальность.

Классическая хореография строится на двух основных принципах – выворотность и распрямленность. На основе выворотности тазобедренного

сустава строятся 5 позиций ног, а распрямленность является основой хорошей осанки. Любой танцор, знакомый с балетной хореографией, знает, что всегда необходимо стремиться ввысь, вытягиваться. Хорошо освоить эти и многие другие принципы помогает работа у станка. Ее не избежать, но зато как много дает танцору этот труд. По сути своей это тяжелая и кропотливая работа. Но совершив ее, впоследствии танцор сможет гордиться красотой своих правильных движений, грацией и необыкновенной пластикой.

В основе учебной танцевальной подготовки участников самодеятельного коллектива лежит система подготовительных упражнений классического танца (26, с.7). Он по праву считается главным в процессе подготовки исполнителей. И это закономерно, поскольку классический танец и его Школа являются единственной всеобъемлющей системой воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства (4, с.3). Эта система является наиболее разработанной, стройной и продуманной. Упражнения классической системы очень последовательны, каждое из них имеет свою определенную задачу. Упражнения классической системы не только тренируют тело ребенка, они обогащают его и запасом движений, которые становятся выразительным средством танца. Ошибочно думать, что тренаж классического танца необходим лишь будущим классическим танцовщикам и танцовщицам. Он дает развитие и навыки, крайне нужные для всякого рода сценических танцев. В системе хореобразования он остается основой основ, и на преподавание его приходится обращать очень пристальное внимание (26, с.10).

Какие бы новшества ни приносило в хореографию время, какие бы современные направления ни появлялись в танце, классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы.

Занимаясь тренажем, ученик разогревает суставно-связочный аппарат, предупреждая этим растяжение и вывихи при разучивании и исполнении сложных танцевальных движений (4, с.19).

Классический экзерсис у станка важен для танцовщиков, прежде всего тем, что вырабатывает правильную постановку и устойчивость корпуса, который при экзерсисе должен держаться на опорной ноге с прямой подтянутой спиной. Как указывает профессор А.Я. Ваганова, «правильно поставленный корпус — основа для всякого па» (6, с.32). «Правильно поставленная спина дает абсолютную свободу движения» (4, с.16). Поэтому задача классического станка — добиться надлежащей постановки корпуса и спины.

Классический экзерсис у станка развивает и укрепляет также весь суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Кроме того, классический станок в значительной степени помогает освободиться от имеющихся физических недостатков: сутулости, перекоса плеч, опущения шейного позвонка, косолапости и т.п. Вместе с тем упражнения экзерсиса способствуют развитию силы, выносливости и ловкости, а также собранности внимания, то есть качеств, необходимых для драматического актера (1, с.11).

Итак, основная задача классического экзерсиса у станка заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями (1, с.12).

«Ежедневный экзерсис с первого года учения... складывается из одних и тех же pas», — утверждает Ваганова (6, с.17).

Чтобы классический станок достиг своей цели, необходимо добиваться во всех упражнениях полной выворотности ног (1, с.12). Выворотность — положение ног, при котором «ступни, разведенные носками в стороны, идут либо по линии плеч, либо параллельны им, и вследствие этого раскрыта внутренняя поверхность (сторона) голеней и бедер», — незыблемый канон классического танца, основа всей его техники (26, с.8).

Без выворотности классический экзерсис лишается своей эффективности. Поэтому учащиеся должны хорошо освоить существующие в

классическом танце пять строго выворотных позиций ног и в дальнейшем при всех упражнениях настойчиво добиваться соблюдения выворотности (1, с.12).

Очень большое значение придавал выворотности ног К.С. Станиславский. Возражая тем, кто протестует против «выворачивания ног в бедрах» на занятиях с будущими драматическими актерами, К.С. Станиславский говорил: «Каждому актеру придется исполнять роли не какой-нибудь одной эпохи, а разных, не какой-нибудь одной, а многих национальностей, возрастов, сословий и проч. Найти нелепый, характерный постав ног, рук и продержать его на протяжении характерной роли комика или бытовой роли легче, чем выправить себе ноги и руки для роли графа или герцога XVIII в., или аристократа XIX в. Вот тут потребуются большая, серьезная, трудная выправка всего тела. Для нее нужно время. Вот ее как самую трудную и долго выполняемую задачу мы и ставим в основу телесного воспитания. Справимся с ней — все остальные задачи выправки покажутся легкими» (33, с.27).

От правильной постановки ног, корпуса, рук, головы во многом зависит развитие технического мастерства танцовщика.

Система классического тренажа требует выполнения всех позиций (позиция – положение, фиксирующее начало или окончание движения) и упражнений с предельно выворотным положением ног.

Анатомическое строение скелета человека, в частности тазобедренного пояса и ног, таково, что в выворотном положении ноги имеют гораздо больший размах движения, могут выше подниматься и свободнее вращаться. Руководитель должен знать строение человеческого тела, чтобы суметь объяснить ученикам основное значение выворотности.

При подъеме ноги в не выворотном положении большой вертел бедренной кости упирается в тазобедренную кость и не позволяет поднять ногу выше 35-65 градусов.

В выворотном положении большой вертел уходит назад и не препятствует поднятию ноги — диапазон движения увеличен.

В таком положении ногу можно поднять на 90—120 градусов конечно, при соответствующей тренировке.

Выворотность необходима не только для улучшения техники танца — она придает движению изящество и гармоничность.

Помимо соблюдения выворотности необходимо также, чтобы все упражнения у станка исполнялись в полную силу. «Надо, чтобы работающие мышцы до конца напрягались, иначе эффективность упражнений очень понижается, и мышцы не приобретают требуемой крепости» (26, с.17). Это правило обязательно и для станкового экзерсиса. Все упражнения классического экзерсиса должны делаться совершенно точно и четко, при полном напряжении работающих мышц и суставов.

Очень важно, вводить в упражнения станкового классического экзерсиса несложные движения рук, корпуса и головы. Такой экзерсис значительно поможет развитию свободы и пластичности рук, которые в танцевальном искусстве служат важнейшим средством внешней выразительности. Подобные комбинированные упражнения будут вырабатывать у учащихся навыки координации движений различных частей тела.

Повседневный опыт показывает, что экзерсис у станка может полностью отвечать всем требованиям классического канона и в то же время оставаться механическим, формальным. Между тем в нем участвуют основные компоненты танцевальной выразительности — руки, корпус и голова. Поэтому в упражнениях классического станка следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки, танцевальность всего исполнения (1, с.13).

Здесь уместно привести слова одной из учениц Вагановой о разучивании экзерсиса на ее уроках: «Как и всякий другой урок классического танца, урок Вагановой начинался с экзерсиса у палки (станка). Первым движением было *plié* (приседание), но уже и здесь, как и во всем вагановском экзерсисе, не было ничего механического. С самого начала урока и до конца его властвовал танец: и в движениях головы, гибкости и быстрых поворотах корпуса, и в пластике «поющих» рук» (33, с.7).

Разумеется, выразительность классического экзерсиса у станка не должна приводить к манерности и искусственной пластике (6, с.14).

## 1.2 Понятие и принципы танцевальной исполнительской культуры

Танец – искусство пластическое. Тело исполнителя является средством выражения идей, мыслей, содержания танцевального произведения. Поэтому, чем лучше он будет им владеть, тем вернее, ярче и выразительнее станет его танцевальный язык (31, с.25).

Говоря о культуре исполнения танцевальных постановок участниками самодеятельных коллективов, мы подразумеваем под этим сочетание выразительности исполнения, музыкальности, свободы и законченности жеста, танцевальной техники.

Регулярно проводимые учебно-тренировочные занятия являются непременным условием творческих успехов коллектива. Без этих занятий, ограничиваясь только работой над репертуаром, нельзя добиться высокой танцевальной техники, выразительного исполнения.

Отсутствие тренировочных упражнений, прежде всего, отразится на технике исполнения: движения рук танцоров будут однообразны, скованны, лишены выразительности. Неправильное поставленное дыхание помешает хорошо провести весь танец: уже к середине его исполнители начнут уставать, выдыхаться, особенно если танец идет в быстром темпе, и к концу неизбежен значительный спад в его эмоциональной насыщенности. Совершенно по-иному будет выглядеть танец в исполнении коллектива, в котором систематически проводятся учебно-тренировочная работа. Умение владеть своим телом, четкость исполнения, правильно поставленное дыхание и тренированное сердце дадут возможность танцорам исполнить танец со всеми его характерными особенностями, не только, не снижая общего тонуса, но, наоборот, повышая его до полной кульминации (26, с.54).

Во время учебных занятий необходимо уделять большое внимание работе над корпусом, головой и руками, добиваться выразительности и

пластичности исполнения, развивать координацию всех частей тела и овладевать техникой танца, составляющей одно из основных средств актерской выразительности (26, с.25).

Одна из задач танцевального коллектива – изучение и освоение народных танцев. В любом из танцев движения головы, корпуса и особенно рук передают характер. Национальные особенности танца, внутренне состояние танцующего. Поэтому серьезное внимание необходимо уделять работе над выразительностью движений и главным образом над постановкой и движением рук, над жестом. Жест должен быть, прежде всего, свободным, широким, естественным. Подразделять его следует на три момента: зарождение жеста (его начало), наивысшую точку развития (кульминацию) и окончание. Иногда наивысшей точкой движения может быть и окончание жеста, но во всех случаях он должен быть точным настолько, чтобы можно было проследить все его фазы, особенно начало и конец (26, с.70).

Как писал Леонардо да Винчи. «Делай фигуры с такими жестами, которые достаточно показывали бы то, что творится в душе фигуры, иначе твое искусство не будет достойно похвалы». Жест служит одним из основных средств актерской выразительности. Целесообразный и внутренне оправданный жест, дополняя или заменяя слово, помогает ярче раскрыть внутреннее содержание образа и его отношение к совершающемуся действию; «...в искусстве Терпсихоры руки заменяют порой человеческую речь искусства драмы».

Чтобы овладеть мастерством сценического жеста, прежде всего, необходимо развивать мышцы и суставно-связочный аппарат рук, особенно кистей и пальцев. К. С. Станиславский называл кисти рук «глазами тела».

Какой выразительности могут достигать движения кисти и пальцев руки, сопровождаемые соответствующим выражением глаз, ярче всего показывает безмолвная сцена, описанная Станиславским в книге «Работа актера над собой»: «...разговор происходил... с помощью кистей рук. Они изображали целые эпизоды из прежней жизни. Кто-то куда-то крался и прятался. В это время другой его искал, находил, бил. После этого первый

удирал, а второй его преследовал и нагонял. Все это опять заканчивалось прежними упреками, иронией, предупреждениями, передаваемыми одними пальцами».

Чтобы сценический жест танцовщика был выразителен, необходимо развивать двигательный аппарат рук. Это в значительной мере может быть достигнуто средствами классического танца. Однако речь идет не о заимствовании у хореографического искусства тех или иных танцевальных или пантомимных жестов, а о развитии выразительности рук при помощи танцевальных упражнений. Будущий актер должен легко и свободно владеть мастерством жеста, творцом которого он будет сам.

Станиславский указывал на большое значение танца в выработке плавного жеста, его кантилены: «В то время как гимнастика вырабатывает определенные до резкости движения, с сильной акцентировкой и почти военным ритмом, танцы стремятся к созданию плавности, широты, кантилены в жесте. Они развертывают его, дают ему линию, форму, устремление, полет.

Гимнастические движения прямолинейны, а в танце они сложны и многообразны». Чтобы выработать качества, необходимые для выразительного жеста, следует использовать упражнения рук классического и народного танца. Богатство, многообразие, красота и естественность народного танцевального творчества также помогут развитию пластичности и выразительности рук. Следует выбрать те упражнения, которые в наибольшей мере развивают мышцы плечевого и локтевого сустава, запястья и пальцев. Одновременно вырабатывается плавность, легкость, координация движений. Такие упражнения могут быть использованы для разучивания народных танцев (26, с.37).

### 1.3 Эстетические и технические требования к исполнительской культуре танца

Эстетические и технические требования к исполнительской культуре танца складывались не одним поколением танцовщиков. Исполнительская культура, опираясь на традиции, формировалась в соответствии с

требованиями времени. Эстетические установки современных танцев, выработанные веками, явились фундаментом для создания современного танцевального искусства.

Техническими требованиями являются – владение полным комплексом танцевальных движений сформулированных в программе по современному танцу.

Диапазон исполнительской техники в танце очень велик. Это дает возможность балетмейстеру создавать самые разнообразные хореографические композиции, подобно тому, как в музыке на основе принятого звукоряда композитор строит самые разнообразные звуковысотные связи. Иначе говоря, выразительные средства позволяют балетмейстеру создавать произведения самого различного содержания и формы: от небольших концертных этюдов до спектаклей.

Чтобы овладеть высоким исполнительским мастерством танца, необходимо познать и усвоить его природу, его средства выражения, его школу.

Исполнительская и общая культура танцовщика определяет его манеру движения, которая, разумеется, без точной выучки не может быть воспитана, так же как совершенная техника движения без соответствующей культуры. Манера движения – это пластическое средство выражения индивидуальности танцовщика, это свое, а не чужое исполнительское творчество, это искусство подлинное, а не подражание даже самому любимому и знаменитому артисту.

Движения современного танца, обретают большую виртуозность, пластичность, силу, благородство, образность и характерность художественного выражения.

Воспитание и обучение будущего танцовщика во многом определяет танцевальные самодеятельные коллективы – их традиции, направление и мастерство.

Огромное значение имеет комплектование и принципы отбора в самодеятельные хореографические коллективы. Верно подобранный состав

участников, отвечающий по своим творческим данным направлению и жанру коллектива, несомненно, во многом будет способствовать успеху его работы.

В основном эти навыки приобретают в процессе учебной работы. Поэтому она играет такую важную роль в любом танцевальном коллективе.

Цель и задача учебной работы общие – овладение танцевальным мастерством, танцевальной техникой. Без танцевальной техники не может быть творческого роста.

Одна из задач учебно-тренировочной работы – правильная постановка корпуса, ног, рук и головы. Развитие и укрепление суставно-связочного аппарата, развитие силы и ловкости, выработка эластичности мышц – овладение танцевальной техникой.

Содержание и глубина хореографического произведения могут быть верно, и полно раскрыты только с помощью точной исполнительской техники танца. Двигаться легко, свободно, без лишних физических усилий – значит уметь скрывать от зрителя все трудности своего мастерства, всю ту огромную затрату сил и энергии, которая происходит при этом. Малейшая стесненность в движении (голова, корпуса, рук и ног), недостаток физических сил, энергии и воли затрудняют, отяжеляют действия танцовщика, не дают ему возможности проявить всю полноту своего дарования.

Однако легкость движения в технике танца не просто «изящная невесомость» или показной оптимизм, это, прежде всего средство актерской выразительности, которое может быть использовано во всем своем пластическом многообразии. Легкость дает, приподнято-стройную. Как бы «окрыленную» пластику танцевального мастерства, особенно при выполнении поз, вращений и т.п.

В учебной работе легкость утверждается на основе гибкости, устойчивости, точности движения и безупречной музыкальности. Исполнение танцевальных па, должно быть во всем достаточно сильным, четким, решительным, увеличенным и разнообразным по своему характеру, но всегда легким, а не затрудненным и тем более тяжеловесным.

Не только легкость, но и мягкость движения является обязательным исполнительским элементом танца. Она предусматривает строгий, волевой и мужественный, а не слащаво-расслабленный характер движения. Расширяя диапазон движения, мягкость пластику танца слитностью, открывает возможности глубины, теплоты и тонкости выразительных средств. Жесткий, угловатый и «холодный» характер движения неприемлем, он ограничен и лишен разнообразия оттенков эмоциональной выразительности.

Танцевальный образ может отличаться лиризмом или, напротив, острой характерностью, предельным «накалом чувств», сильными, темпераментными, героическими и властными интонациями, но техника движения должна сохранять свою мягкость.

Упражнения классической системы обучения дают наилучшие результаты, поэтому классическая система составляет основу учебной работы не только в профессиональных училищах, но и самодеятельных коллективах (33, с.20).

Выдающимся, самым известным в мире и подлинно научным учебником является книга профессора А.Я. Вагановой «Основы классического танца» (1934 г.). Знаменательно признание великого педагога к третьему изданию ее труда: «Работая над своим методом преподавания, я пыталась зафиксировать основы науки танца, свои достижения, все то, что дал мне многолетний опыт танцовщицы и педагога» (6, с.3).

Очевидно, что в книге А.Я. Вагановой обобщен не только, ее личный опыт, но и достижения ее учителей — Х. Иогансона, Н. Легата, О. Преображенской, а через них — открытия К. Блазиса, Л. Адиса и их предшественников.

В мудрых правилах школы классического танца сконденсирован огромный, многовековой опыт исполнителей и педагогов: как эмпирический, наглядно передающийся и по сей день из поколения в поколение, так и зафиксированный в учебниках. И как показывают современные исследования, он вполне согласуется с биомеханическим анализом элементов «классики».

Тем самым понятие «Наука классического танца» обретает уже не метафорический, а реальный смысл (1, с.18).

## ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

### 2.1 Урок классического танца в ансамбле современного танца

20-й век со своим бурным техническим развитием и многообразием философских тенденций выдвигает свои требования к танцевальному искусству. «Нужно придумать танец, который освобождает человека...».

Уже в конце 19-го века начались эксперименты в области движения: Ф. Дельсарт с теорией «телесного выражения», Жак-Далькроз и его музыкальным учением. Наступала эпоха модерна с ее культом красоты и лозунгом об общедоступности красоты. Стиль модерн связан с разными социальными фактами: обострением общественных противоречий, техническим и промышленным прогрессом, развитием общественной мысли, философии, науки, литературы. На смену позитивизму пришли новые философские концепции – ницшеанство, концепция Кассирера, в более позднее время Фрейд и Шпенглер с его «Закатом Европы». Для эпохи модерна характерен идеализм и романтизм, одновременно усталость и утомление, кризис религии, причудливое соединение язычества и христианства.

«Пионеры» современного танца обратились к культуре Древней Греции и Востока. Наблюдая древнегреческие скульптуры в музеях, создает свою теорию выразительного движения Ф. Дельсарт, которую применил на практике, организовав курсы, где проходили теоретические и практические занятия. Его ученики пропагандировали дельсартинское учение во многих странах. В студии Женеви́евы-Стеббинс, ученицы Ф. Дельсарта, сделала свои первые шаги А. Дункан. Здесь она усвоила уроки пластической интерпретации музыки и импровизации. Танец Дункан был очень прост, состоял из несложных шагов, бега, поворотов, прыжков-движений, которые были подвластны каждому. Особое внимание танцовщица уделяла выразительности лица, корпуса, рук. Она не пользовалась никакой танцевальной системой, не создала свою. Прелесть танца А. Дункан заключалась в незаурядности ее личности и чрезвычайной убедительности сценического воплощения ее

творчества. Поэтому танцу «великой босоножки» легко было подражать, но сложно достигнуть такого же уровня воздействия на зрителя. Дункан открыла миру целый ряд возможностей: находить пластическое выражение вне традиционных танцевальных форм, использовать сложную симфоническую музыку для создания образа, стремиться быть красивыми, здоровыми людьми, пытаться жить в гармонии с природой и со своими чувствами. Ее творчество было очень притягательным, потому что отвечало веяниям времени. Ее танец был свободным, простым и понятным, но в то же время великим, обращенным во Вселенную.

Соединил систему выразительного жеста с музыкой Э. Жак-Далькроз, преподаватель, Женевской консерватории, создатель школы в Хеллерау. В основе его системы лежит учение о ритме, как главном связующем звене между музыкой и пластикой. Он пытался воплотить ритм в музыке через движение, исследовал влияние ритма на формирование психики, разрабатывал новый способ обучения музыке через телесное сопереживание и претворение ритма, образности, характера музыкального произведения в движение. Благодаря его деятельности для современного танца стала доступна музыка, специально непредназначенная для танца, то есть симфоническая музыка.

Ритмопластическая система получила широкое распространение по всему свету. В России учения Дельсарта и Далькроза пропагандировал С. Волконский. Он организовал Курсы ритмической гимнастики, содействовал публикациям трудов Э. Жак-Далькроза, написал книгу «Выразительный человек», которую высоко оценил К. С. Станиславский.

В России действовало очень много студий пластического движения. Содействовала развитию этих студий и А. Дункан, которая гастролировала в России и открыла свою школу. В дальнейшем в России эти движения сошли на нет. «Едва наметившаяся линия модерна пресеклась в России, когда в 1924 г. специальным декретом запретили деятельность всех пластических и ритмопластических студий.

В США поиски продолжили Р. Сен-Дени, Т. Шоун, Ч. Вейдман, Д. Хамфри, М. Грэхем и другие, а в Европе Вигман, Р. Лабан, К. Йосс, сестры

Визенталь, А. Сахаров... Таким образом, танец в 20 в. стал развиваться по следующим направлениям: танец модерн, джаз-танец, socialdance, ballroomdance (бальный танец), эстрадный танец (шоу, варьете, кабаре), постмодерн и contemporary (продолжение модерна), спортивный танец, эстетическая гимнастика, степ, фламенко.

Бурно развивалась театральная мысль в контексте важнейших художественных направлений эпохи-символизма, футуризма, модерна, экспрессионизма, сюрреализма, интеллектуализм.

Очевидно, что обучение танцу невозможно без изучения современного танца, а именно системы джаз-танца и модерн-танца, хотя многие специалисты говорят о слиянии этих двух танцевальных систем в джаз-модерн танец.

Корни джазового танца уходят в Африканскую фольклорную культуру, которая была привезена рабами на американский континент, где и сложился и эволюционировал джаз-танец. Начиная с 16-го века, рабы прибывали из Африки в страны Латинской Америки и США, где их обычаи и праздники, привезенные из разных, племен смешивались в единую негритянскую культуру. В это время основной контингент населения США, ирландские, шотландские, английские переселенцы имели свою фольклорную культуру и бальные танцы, относящиеся к историко-бытовой хореографии. Эти два направления культуры – негритянское и европейское развивались и ассимилировались. Со временем после окончания в 1865 г. Гражданской войны негритянский танец получил доступ на профессиональную сцену. Черные артисты должны были показывать себя в отрицательно-ироничном стиле, поэтому развивались такие жанры, как скетч, водевиль, комедия. Поэтому джазовый танец развивался как театральный танец с пением и музыкой, что и определило в дальнейшем появление типично американского жанра, как мюзикл. В 1879 г. возникло Американское общество профессиональных танцоров, оно объединило танцоров, хореографов и педагогов. И с последнего десятилетия 19-го века до конца Второй Мировой войны джаз-танец оформился как танцевальная система, имеющая свою

школу. Разговаривая о джаз-танце как об обучающей системе необходимо вспомнить имя Джека Коула, танцевального деятеля, педагога и хореографа, который оформил несколько принципиальных основ джаз-танца: технику изолированного жеста, базовый принцип этой танцевальной техники. Коул сломал вертикально ориентированное тело классического танца. Многие сделали для анализа африканского фольклорного танца Кэтрин Дэнхем. Она выделила следующие технические особенности: поза коллапса, передвижение в пространстве по горизонтали и вертикали, изоляция и полицентрия, полиритмия, комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца, импровизация и функционализм. Каждый из деятелей танцевального искусства развивает танец и оставляет после себя учеников, передавая свои знания и умения в основном «из рук в руки», обогащая танцевальную систему.

Ученик Д. Коула, Мэтт Мэттокс начинал с изучения классического балета и степа, поэтому в его джазовой технике используются элементы классического балета.

Далее техника джаз-танца синтезировалась с техникой модерн-танца (педагоги Луиджи (Юджин Луис), Гас Джордано и другие). В настоящее время можно выделить следующие направления джаз-танца: классический джаз, афроджаз, блюз-джаз, бродвейский джаз(мюзикл-джаз), стритджаз (соединение джазового танца с социальными танцами).

Из всего вышесказанного можно выделить несколько моментов необходимости джаз-танца артистам и режиссерам эстрады.

Во-первых, джаз-танец современен и актуален, а эстрада подразумевает в своих темах быстрый отклик на сегодняшний день.

Во-вторых, джаз-танец как сценический вид деятельности начинался на эстраде и развивался на эстраде. И только по мере своего формирования в течение предыдущего века как важной танцевальной системы, пришел в театр полноценными танцевальными спектаклями.

В-третьих, в этой танцевальной системе развивается индивидуальность конкретного человека, его личностное начало, а эстрада – это прежде всего яркая индивидуальность. «...Именно искусство актера делает номер

полнокровным и интересным, поэтому про эстраду и говорят, что это искусство очень персонифицировано. Номер рождается на основе индивидуальности ...».

В-четвертых, джаз-танец воспринимается учащимися с большей легкостью. Они слышат ритмы музыки им современной, несложной и четко ритмизированной. Сложные движения складываются из простых, а простые делаются легко и не требуют особых способностей (в отличие от классического экзерсиса).

Начинать изучение джазового танца легче всего со стритджаза (буквальный перевод «уличный джаз»), потому что в этом направлении наиболее сохранились основы джаз-танца и в то же время – это отражение субкультуры тинэйджеров, близкое по духу молодому поколению. Многие из студентов-первокурсников имеют некоторое представление об этом стиле, так как это направление широко преподается на уроках ритмики в средней школе и в любительских танцевальных коллективах.

Далее, когда учащиеся овладеют изоляцией и полицентрией, хорошо провести уроки в направлении афроджаза, в которых особенно развивается умение распределять и владеть напряжением и расслаблением – также одной из принципиальных основ джазового танца.

По мере изучения основ классического экзерсиса учащемуся легко будет на уроке классического джазового танца, в котором используется структура построения классического урока.

Обучение танцу начинается с танцевального экзерсиса, системы упражнений и комбинаций, слагаемых всеми танцевальными системами, существующими на сегодняшний день. Экзерсис необходим учащимся как последовательная тренировка костного, суставно-мышечного аппарата, которая имеет также психологическое значение в развитии воли и трудолюбия. Экзерсис развивает двигательную память, ритмичность, музыкальность. Из простейших элементов экзерсиса составляются танцевальные комбинации, на основе которых создается художественный образ в танцевальном номере. Требуя правильного выполнения танцевальных

движений, организм обучающегося совершенствуется. Изменяя темп, направление, количество, характер движений, педагог воспитывает профессиональные психофизические качества и навыки учащихся. Танец, не только средство физического технико-танцевального развития, но и основа пластической выразительности учащегося.

Освоение техники классического танца – это процесс формирования определенных условных двигательных рефлексов. Оптимизация этого процесса достигается в условиях оптимально построенного обучения. В период обучения немаловажную роль играет понимание педагогом индивидуально-психологических особенностей воспитываемой личности, так как именно от психического склада, телосложения, свойства мышц, интеллекта, творческих способностей и трудоспособности конкретного человека зависит актерская профессия

В классическом танце основной (и как исходной) позой танца является I позиция ног. Именно с нее начинается изучение классического танца. Она характерна тем, что при ее построении стопы разворачиваются до уровня одной прямой, параллельной плечам. Проекция центра тяжести тела (ОЦТ) находится в центре площади опоры между двух пяток. Сложность сохранения равновесия в данной позиции обусловлена тем, что проекция всех основных суставов (плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных) находится на одной прямой с центром в проекции относительного центра тяжести тела (ОЦТ). В поддержании равновесия в I позиции принимают участие следующие группы мышц: передняя большеберцовая, длинная и короткая малоберцовые, портняжная, прямая мышца бедра, большая ягодичная, позвоночно-поясничная, мышцы живота и длиннейшие мышцы спины. Наибольшее напряжение отмечается в группах мышц голеностопного и тазобедренного суставов. Если мышцы голеностопного сустава несут нагрузку по сохранению устойчивости при правильной постановке стопы (опора должна распределяться равномерно на 3 основные точки: нижняя поверхность пяточных бугорков и плюсне фаланговые суставы 1 и 5 пальцев), то наиглавнейшей задачей мышц, обслуживающих тазобедренный сустав,

является поддержание выворотности ног. Только бедро (мышцы тазобедренного сустава) господствует над всеми нижележащими частями ног и властно сообщает им вращательное движение, которым обладает само бедро; и в каком бы направлении оно ни двигалось, колено, голень и стопа вынуждены следовать за ним.

Самой важной частью танцевального экзерсиса является классический экзерсис. Это справедливо, потому что именно классический танец впитал положения и движения, заимствованные из народных плясок, хороводов, бытовых танцев средних веков, отобрав и переработав наиболее выразительные, обладающие определенностью, законченностью движения и позировки, пластически раскрывающие духовный мир человека. Элементы экзерсиса формируют основные навыки танцевания. Пластический аппарат, подчиненный жестким условиям идеальной правильности экзерсиса, закрепленного многовековыми традициями танцевального искусства, правильно развивается и совершенствуется.

Таким образом, развиваются психофизические качества: сила, ловкость, музыкальность. В экзерсисе совершенствуются такие качества движения как темп, размер, направление, количество повторений характер и мышечные усилия.

Классический экзерсис важен, прежде всего, тем, что вырабатывает правильную постановку, и устойчивость корпуса... развивает и укрепляет весь суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Кроме того, классический станок в значительной степени помогает освободить от имеющихся физических недостатков: сутулости, перекоса плеч... Упражнения экзерсиса способствуют развитию силы, выносливости, а также собранности и вниманию.

В классическом экзерсисе приходится комбинировать задачи начального этапа обучения с координационно более сложными элементами старших этапов обучения. Тем не менее, классический экзерсис остается сложным для

психологического восприятия, его необходимость учащиеся осознают только к концу второго-третьего года обучения.

При постановке корпуса учащегося в 1 позиции с разворотом ног на  $100^{\circ}$  -  $120^{\circ}$ , лицом к станку, держась за него двумя руками, необходимо объяснение, в каком положении должны находиться все части тела: корпус должен быть на таком расстоянии от станка, чтобы кисти рук свободно, без упора, лежали на нем (не обхватывая его). Руки в локтях слегка согнуты и не прижаты к телу. Плечи свободно раскрыты и опущены. Первоначально, из-за необычности выворотного положения ног и ради сохранения равновесия, организм ребенка включают в работу огромное количество мышц для того, чтобы удержать заданное положение. Это ярко проявляется в угловатости и зажатости при исполнении танцевальных движений учащимися младших классов. Проходит время, когда движения группируются: из массы действовавших почти беспорядочно мышц, выделяются определенные группы, и движение, становясь органичнее, принимает уже определенную законченность.

Наряду с постановкой корпуса в классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных выразительных средств артистов балета. Они придают законченный рисунок различным позам. Кроме того, руки должны помогать при исполнении танцевальных движений, особенно вращательных, на полу и в воздухе, а также в трудных прыжках, где они оказывают активную помощь корпусу и ногам. Большое внимание Ваганова уделяла рукам как важной составной части танца. В свое время некоторые деятели в хореографии обвиняли Ваганову в том, что она учит «некрасивым рукам». Практически оказалось, что «вагановские руки» обретают большую выразительность на сцене. Помимо силы и ловкости, «вагановские руки» выявляют основное качество русской балетной школы – одухотворенность. Взятый ею принцип – движение рук от спины – придавал им пластичность, певучесть, музыкальность, снимал впечатление напряжения, либо скованности в пластической «речи» актрисы. В основе приема – лаконизм, закон механики движения, а результат позволяет актрисе достичь той логики абстракции, которая предполагает возможность

множественности частных толкований. По воспоминаниям А.Я. Шелест: «В классе Ваганова отрабатывала тренировочное положение рук, при котором они имели закругленную форму, естественно продолжающую линию плеча. Закрытое положение кисти увеличивало амплитуду ее движений, выразительных возможностей». Особая структура, придаваемая костяку руки, есть следствие перестроившегося для танца его скелета в целом. При такой спине, при таком положении бедра, колена, стопы, руки не могут сохранять свою анатомию, они кажутся чужими, мертвыми, привязанными, что мы наблюдаем, к сожалению, очень нередко у плохо выученных или бездарных танцовщиков и танцовщиц. Приведем мнение Л.Д. Блок: «... руки – наименее вовлеченная в органическую перестройку часть скелета: неизбежность логического построения оканчивается лопатками – руки свободные встать, так или иначе. Это объясняет нам, почему они могли быть так бездарно вялы временами (60-е годы XIX века). Это же открывает широчайшее поле для творчества: руки – наиболее «говорящая» часть тела – свободны, лишь бы они нашли свое, пусть совсем новое соответствие со всем остальным костяком классического танцовщика». Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, руки начинают движение в позиции и в различные положения. Может показаться, что вопрос красоты рук не относится к младшим классам, но именно там закладывается основа, на которой впоследствии можно выработать выразительные руки. Во 2-м и 3-м классах уже начинается развитие художественной координации, которая зримой нитью тянется в средние и старшие классы. А ведь язык танца – это во многом красота рук.

Таким образом, школа классического балета:

- система умственного и физического воспитания, направленная на совершенное владение танцевальной техникой, на подчинение этой техники задачам балетного искусства;

- правильный, целесообразный, продуманный метод обучения, воспитания и всестороннего воздействия на человеческий организм;
- обогащает наши знания о проявлениях возрастных особенностей учеников;
- совершенствует методику преподавания и связывает преподавание с современным развитием балетного театра.

## 2.2 Практическая деятельность по реализации примерной образовательной программы

На основе анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы, собственного педагогического опыта, была разработана дополнительная образовательная программа по современному танцу, где основой обучения является классический экзерсис, способствующий не только сохранению и укреплению здоровья, но и формированию пластической культуры танца. Классический танец также имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

### Актуальность программы

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы – это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять

танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенностью данного курса является интеграция специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на гимнастику и ритмику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: классического танца и актерского мастерства.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floor technique/техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп. В качестве дополнительных занятий в программу обучения включены курсы по акробатики, истории современного танцевального искусства.

Срок изучения дисциплины «Современный танец» рассчитан на 3 года обучения, начиная с 5-го класса, 4 год – факультативный.

Основными целями и задачами обучения по данной программе являются:

- ознакомление и изучение основ современной хореографии, адаптация существующих методик современного танца к образовательному процессу в детских школах искусств;

- овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;

- формирование необходимых качеств учащихся хореографического отделения: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;

- развитие творческого мышления учащихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца.

Требования к уровню освоения дисциплины:

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

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;

- современные формы, стили и техники танца;

Уметь:

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;

- о тенденциях развития современного танца.

Содержание курса

Первый год обучения

Задачи первого года обучения:

- совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве) на занятиях ритмики, гимнастики и классического танца;

- овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

Форма контроля – контрольный урок.

1. Разогрев

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

2. Партер

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца.

\* Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

\* Изучение contraction и relies в положении сидя.

### 3. Изоляция

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

#### - ГОЛОВА

Наклоны вперед – назад.

Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)

Повороты в правую и левую стороны.

Свинговое раскачивание.

Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

#### - ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.

Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

#### - ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Движения из стороны в сторону.

#### - ПЕЛВИС (БЕДРА)

Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.

Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

## - РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.

Круги в параллельных направлениях двух предплечий

Круги кистью в параллельных направлениях.

Положение «свастика».

## - НОГИ

Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

### 4. Работа в парах (упражнения stretch-характера)

К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

### 5. КРОСС

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

#### - ШАГИ

простые с носка

на plie

на полупальцах

скрестные шаги

#### - ПРЫЖКИ

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

#### - ВРАЩЕНИЯ

на двух ногах

на различных уровнях

### ВТОРОЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи второго года обучения:

- закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения;

- развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве;

- формирование художественного вкуса.

Музыкальное сопровождение уроков содержит произведения современных композиторов, что помогает развить внимание, музыкальную память, умения двигаться под музыку.

Форма контроля – контрольный урок.

## 1. Разогрев

(у станка)

- упражнение на развитие ахиллова сухожилия: а выпады лицом к станку в сочетании с *passé* и подъемом на полупальцы на опорной ноге.

- *plie –releve*

- Боковые *port de bras* с оттяжкой от станка

- Круговое положение корпуса из положения *flak back*

- «Растяжка» в сочетании *arch* корпуса

- *Grand plie* с выходом в положение *flak back*.

(на полу)

- *contraction* и *relies* в положении сидя.

- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать *twist*.

- *Frog-position* в сочетании с *pulse* корпусом.

- Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с *twist* корпуса.

- *Develope* из положения лежа на спине и лежа на боку.

- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с *passé*.

## 2. ИЗОЛЯЦИЯ

- ГОЛОВА

- «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).

- «Квадрат» без возврата в центр.

«Круг» головой.

### - ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Полукруги и круги вперед – назад.

«Крест» плечами веред и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).

Шейк плеч.

### ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.

Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.

Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.

Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.

Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

### ПЕЛВИС

Frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.

«Крест» пелвисом с возвратом в центр

«Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.

Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

Hip lift – подъем вверх одного бедра.

### РУКИ

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону

- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

- НОГИ

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Основные позиции ног:

out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.

Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Brush – носком в пол на 45°, на 90°.

Flex колена и стопы (на 45°, 90°).

Kick вперед, в сторону и назад.

### 3. Координация

Координация двух центров в параллельном движении.

Например:

Голова, Пелвис вперед – назад. То же из сторону в сторону

Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).

Например:

Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот.

Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания.

Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра.

Например:

Пелвис вперед – назад, руки I, II, III.

Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

#### 4. Кросс

- ШАГИ

Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.

- ПРЫЖКИ

Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)

Развести прямые ноги в сторону («разножка»)

Согнуть колени и прижать их к груди.

- ВРАЩЕНИЯ

Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

Третий год обучения

Закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн, хип-хоп, funk и др. Возможно использование трюковых элементов, заимствованных из акробатики.

Форма контроля – экзамен.

#### 1. Разогрев

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

Разогрев ног (стопа, колено, пах)

Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)

Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)

Упражнения stretch характера. Растягивание.

Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

## 2. Изоляция

- ГОЛОВА

Zundari-квадрат

Zundari-круг

- ПЛЕЧИ

Twist

Шейк

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- ПЕЛВИС

- РУКИ

- НОГИ

Используется ранее изученный материал.

## 2. Координация

Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса

Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu

Shugar leg в координации с шейком кистей

Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук

## 4. Упражнения на середине

- Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.

- Положение contraction и release.

- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)

- Body roll вперед и в сторону

- Demi и grand plie

Исполнение по параллельным позициям

Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот

Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)

Соединение с releve

- Battement tendu, battement tendu jete.

Исполнение по параллельным позициям

Соединение с demi plie, releve

Соединение с полуповоротами и поворотам

- Rond de jamb par terre

Исполнение по параллельным позициям

Соединение с demi plie

Соединение с подъемом на 45° и 90°

С сокращенной стопой

- Battement fondu и Battement frappe

Исполнение по параллельным позициям

С сокращенной стопой

- Grand battement

Исполнение по параллельным позициям

С подъемом опорной пятки во время броска

С сокращенной стопой

## 5. КРОСС

- ШАГИ

Усложняются: добавляется координация рук и Гловы

Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage

- ПРЫЖКИ

В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации

Трансформированные классические прыжки

- ВРАЩЕНИЯ

На полупальцах

На всей стопе

на Demi plie

на одной ноге

## 6. КОМБИНАЦИЯ

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

На первом году обучения воспитанники знакомятся с возможностями своего тела, изучают характерные признаки классического и современного танца: ритмичность, динамику, колоритность, совершенную свободу и координацию всех частей тела. При первоначальном знакомстве с предметом необходимо добиться правильной постановки корпуса, а так же достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники. Сочетание всех этих необычных движений привлекает воспитанников к занятиям.

Со второго года обучения воспитанники знакомятся с основными принципами техники движения современного танца. Продолжается изучение основ классического танца. Позвоночник – основа движения. Глубокое изучение движений за счет падения и подъема тяжести корпуса. Развивается творческое мышление средством свободной импровизации, формируется творческий интерес и эстетический вкус.

На третьем году обучения воспитанники познают особенности современного направления и партеринга. Больше внимание на занятии уделяется импровизации как мгновенному воплощению музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски.

Привлекательность этого направления для ребят в том, что отсутствует дистанция между замыслом и воплощением.

### III. Распределение часов курса по темам

№ п.п.	Наименование тем	Кол-во часов
1	2	3
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		
1.	Вводный урок. Ознакомление с предметом, характерными особенностями.	1
2.	Неактивная растяжка мышц общего воздействия.	2
3.	Упражнения stretch характера	2
4.	Изучение contraction и relies в положении сидя.	2
5.	Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zundary/	3
6.	Изоляция. Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч.	3
7.	Изоляция. Грудная клетка.	2
8.	Изоляция. Пелвис.	2
9.	Изоляция. Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика».	2
10.	Изоляция. Ноги: золированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном	2

	положении, нога в воздухе, колено согнуто.	
11.	Работа в парах. Упражнения stretch-характера.	4
12.	Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги.	3
13.	Кросс. Прыжки: hop , jump , leap.	4
14.	Кросс. Вращения.	4
<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		
1.	Разогрев (у станка). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.	1
2.	Разогрев (у станка). Plie –releve.	1
3.	Разогрев (у станка). Боковые port de bras с отяжкой от станка.	1
4.	Разогрев (у станка). Круговое положение корпуса из положения flak back.	1
5.	Разогрев (у станка). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.	1
6.	Разогрев (у станка). Grand plie с выходом в положение flak back.	1
7.	Разогрев (на полу). Contraction и relies в положении сидя.	1
8.	Разогрев (на полу). Twist	1
9.	Разогрев (на полу). Frog-position в сочетании с pulse корпусом.	1
10.	Разогрев (на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.	1
11.	Разогрев (на полу). Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.	1
12.	Разогрев (на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.	1
13.	Изоляция. Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.	2
14.	Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед –	2

	назад, «крест» плечами вперед и назад, с возвратом, шейк плеч.	
15.	Изоляция. Грудная клетка: смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».	2
16.	Изоляция. Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hip lift.	2
17.	Изоляция. Руки: основные позиции рук, варианты позиций.	2
18.	Изоляция. Ноги: основные позиции ног, варианты движения ног.	2
19.	Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.	2
20.	Кросс. Шаги.	2
21.	Кросс. Прыжки.	4
22.	Кросс. Вращения.	4
<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		
1.	Разогрев ног.	1
2.	Разогрев позвоночника.	1
3.	Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, gop.	1
4.	Разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание	2
5.	Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	2
6.	Изоляция. Голова: Zundagi-квадрат, Zundagi-круг	1
7.	Изоляция. Плечи: Twist, Шейк	1

8.	Изоляция. Грудная клетка.	2
9.	Изоляция. Пелвис.	2
10.	Изоляция. Руки.	2
11.	Изоляция. Ноги.	2
12.	Координация. голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu, Shugar leg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук	2
13.	Deep body bends	1
14.	Положение contraction и release	1
15.	Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)	1
16.	Body roll вперед и в сторону	1
17.	Demi и grand plie	1
18.	Battement tendu, battement tendu jete.	1
19.	Rond de jamb par terre	1
20.	Battement fondu и Battement frappe	1
21.	Grand battement	1
22.	Кросс. Шаги.	2
23.	Кросс. Прыжки.	2
24.	Кросс. Вращения.	2
25.	Комбинации.	2

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В каждом виде искусства техника исполнения и художественное исполнение танца имеет большое значение (30, с.43). Эти качества могут быть достигнуты лишь в результате последовательной и систематической подготовительной учебной работы. Чтобы быть красивым и выразительным, движение должно быть правильным, свободным, непринужденным. Овладение танцевальными движениями дается лишь в процессе систематической тренировки, тело ребенка приобретает стройность, становится более крепким и гибким, а движения его – гармоничными и законченными.

Классический танец — это определенный вид хореографический пластики. Этим термином пользуется весь мир балета. Это тонкое сочетание движений, большая гармония с классической музыкой и условия классического танца — это выворот ног, большой шаг в танце, вращение, гибкость, свобода, пластичность, выносливость и сила.

Танец – искусство пластическое. Тело исполнителя является средством выражения идей, мыслей, содержания танцевального произведения. Поэтому, чем лучше он будет им владеть, тем вернее, ярче и выразительнее станет его танцевальный язык (35. с.25).

Говоря о культуре исполнения танцевальных постановок участниками самодеятельных коллективов, мы подразумеваем под этим сочетание выразительности исполнения, музыкальности, свободы и законченности жеста, танцевальной техники.

Регулярно проводимые учебно-тренировочные занятия являются непременным условием творческих успехов коллектива. Без этих занятий, ограничиваясь только работой над репертуаром, нельзя добиться высокой танцевальной техники, выразительного исполнения.

Эстетические и технические требования к исполнительской культуре танца складывались не одним поколением танцовщиков. Исполнительская культура, опираясь на традиции, формировалась в соответствии с

требованиями времени. Эстетические установки современных танцев, выработанные веками, явились фундаментом для создания современного танцевального искусства.

Техническими требованиями являются – владение полным комплексом танцевальных движений сформулированных в программе по современному танцу.

Диапазон исполнительской техники в танце очень велик. Это дает возможность балетмейстеру создавать самые разнообразные хореографические композиции, подобно тому, как в музыке на основе принятого звукоряда композитор строит самые разнообразные звуковысотные связи. Иначе говоря, выразительные средства позволяют балетмейстеру создавать произведения самого различного содержания и формы: от небольших концертных этюдов до спектаклей.

Воспитание и обучение будущего танцовщика во многом определяет танцевальные самодеятельные коллективы – их традиции, направление и мастерство.

Огромное значение имеет комплектование и принципы отбора в самодеятельные хореографические коллективы. Верно подобранный состав участников, отвечающий по своим творческим данным направлению и жанру коллектива, несомненно, во многом будет способствовать успеху его работы.

В основном эти навыки приобретают в процессе учебной работы. Поэтому она играет такую важную роль в любом танцевальном коллективе.

По мере изучения основ классического экзерсиса учащемуся легко будет на уроке классического джазового танца, в котором используется структура построения классического урока.

Обучение танцу начинается с танцевального экзерсиса, системы упражнений и комбинаций, слагаемых всеми танцевальными системами, существующими на сегодняшний день. Экзерсис необходим учащимся как последовательная тренировка костного, суставно-мышечного аппарата, которая имеет также психологическое значение в развитии воли и трудолюбия. Экзерсис развивает двигательную память, ритмичность,

музыкальность. Из простейших элементов экзерсиса составляются танцевальные комбинации, на основе которых создается художественный образ в танцевальном номере. Требуя правильного выполнения танцевальных движений, организм обучающегося совершенствуется. Изменяя темп, направление, количество, характер движений, педагог воспитывает профессиональные психофизические качества и навыки учащихся. Танец, не только средство физического технико-танцевального развития, но и основа пластической выразительности учащегося.

Самой важной частью танцевального экзерсиса является классический экзерсис. Это справедливо, потому что именно классический танец впитал положения и движения, заимствованные из народных плясок, хороводов, бытовых танцев средних веков, отобрав и переработав наиболее выразительные, обладающие определенностью, законченностью движения и позировки, пластически раскрывающие духовный мир человека. Элементы экзерсиса формируют основные навыки танцевания. Пластический аппарат, подчиненный жестким условиям идеальной правильности экзерсиса, закрепленного многовековыми традициями танцевального искусства, правильно развивается и совершенствуется.

Таким образом, развиваются психофизические качества: сила, ловкость, музыкальность. В экзерсисе совершенствуются такие качества движения как темп, размер, направление, количество повторений характер и мышечные усилия.

Таким образом, школа классического балета:

- система умственного и физического воспитания, направленная на совершенное владение танцевальной техникой, на подчинение этой техники задачам балетного искусства;

- правильный, целесообразный, продуманный метод обучения, воспитания и всестороннего воздействия на человеческий организм;

- обогащает наши знания о проявлениях возрастных особенностей учеников;

- совершенствует методику преподавания и связывает преподавание с современным развитием балетного театра.

На основе анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы, собственного педагогического опыта, была разработана дополнительная образовательная программа по современному танцу, где основой обучения является классический экзерсис, способствующий не только сохранению и укреплению здоровья, но и формированию пластической культуры танца. классический танец также имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова, Н. Азбука классического танца [Текст] / Н.Базарова // – М. Искусство, 2013. – 125 с.
2. Барышникова, Т. Основы хореографии [Текст] /Т.Барышникова // – М: ВЛАДОС, 2014. – 272 с.
3. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А.Бернштейн // – М. : Медицина, 2013. – 35 с.
4. Блок, Л.Д. Классический танец [Текст] / Л.Д. Блок // История и современность. – М. : 2013. – 41 с.
5. Богословский, В.В. Общая психология [Текст] / В.В.Богословский // – М. : Просвещение, 2014. – 214 с.
6. Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Текст] / А.Я.Ваганова // – СПб.: 2015. – 11 с.
7. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец [Текст] / М. Васильева-Рождественская // – М. : Издательство «Искусство», 2013. – 56 с.
8. Ноткина, Н.А. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников [Текст] / Н.А. Ноткина // – СПб. : Образование, 2013. – 18 с.
9. Карпеев, А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей [Текст] / А.Г.Карпеев // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. – Омск, 2015. – 183 с.
10. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца [Текст] / В.Костровицкая // – М. : 2014. – 39 с.
11. Костровицкая, В. Школа классического танца [Текст] / В. Костровицкая // – М. : Искусство, 2014. – 45 с.
12. Коссов, А.И. Психомоторное развитие младших школьников [Текст] / А.И.Коссов // – М. : АкадемПресс, 2013. – 14 с.
13. Крутецкий, В.А. Основы педагогической психологии [Текст] / В.А.Крутецкий // – М., «Просвящение», 2015. – 54 с.

14. Кудрявцев, В.Т. Развитие детства и развивающее образование [Текст] / В.Т.Кудрявцев // – Дубна, 2013. – 206с.

15.Лихачев, Б. Педагогика [Текст] / Б.Лихачев // Курс лекций – М.: «Прометей», 2014. – 214 с.

16. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст] / В.И.Лях // – Минск : Полымя, 2014. – 117 с.

17. Михайлова, М.А. Поем, играем, танцуем дома и в саду [Текст] / М.А.Михайлова // – Ярославль : Академия развития, 2015. – 98 с.

18. Немов, П. С. Психология [Текст] / П.С.Немов // – М. : «Владос», 2013. – 247 с.

19. Панасюк, Н.Б. Методические основы проведения уроков классического танца [Текст] / Н.Б.Панасюк // – Ярославль, 2015. – 49 с.

20. Подласый, И.П. Педагогика [Текст] / И.П. Подласый // – М. : Владос, 2014. – 145 с.

21.Прибылое, Г.Н. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов [Текст] / Г.Н.Прибылое // – М. : 2014. – 111 с.

22. Пуляева, Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе [Текст] : Учебное пособие / Л.Е.Пуляева // - Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2013. – 80 с.

23. Пуртурова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] : Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Т.В.Пуртурова // – М. : Владос, 2013. – 357 с.

24. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн // – М. : Учпедгиз, 2016. – 704с.

25. Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Текст] / Л.Д.Столяренко // – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014. – 474 с.

26. Тарасов, Н.И. Классический танец. 3-е изд [Текст] / Н.И.Тарасов // – СПб. : Издательство «Лань», 2015. – 496 с.

27. Тарасов, Н.И. Классический танец [Текст] / Н.И.Тарасов // – М. : 2015. – 359 с.

28. Уфимцева, Т.И. Воспитание ребенка [Текст] / Т.И.Уфимцева // – М. : Наука, 2014. – 230 с.
29. Ухтомский, А. Общая психология [Текст] : Учебник / А.Ухтомский // - М.: Просвещение, 2015. – 117 с.
30. Хореографическое искусство. Справочник. – М. : Искусство, 2015. – 11 с.
31. Янаева, Н.Н. Хореография [Текст] : Учебник для начальной хореографической школы / Н.Н. Янаева // – М. : Релиз, 2014. – 340 с.
32. Янковская, О.Н. Учить ребенка танцам необходимо [Текст] / О.Н.Янковская // – М. : Просвещение, 2015. – 37 с.
33. Ярмолович, Л. Классический танец [Текст] / Л.Ярмолович // – М. : Музыка, 2012. – 59 с.