



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 творческой личности 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:

82,44 % авторского текста

Работа рекомендована защите  
рекомендована/не рекомендована

«04» 03 2022 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ 407-118-3-1

Север Элина Маратовна

Научный руководитель:

к.филол.н., доцент кафедры хореографии

Ованесян Л.Г. Ованесян Л.Г.

Челябинск  
2022

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ.....    | 8  |
| 1.1. Понятие творческой личности, ее развитие в рамках хореографического творчества.....                       | 8  |
| 1.2. Современная хореография, как средство саморазвития и становления личности .....                           | 18 |
| 1.3. Основные направления современного танца, их роль в творческом развитии личности.....                      | 23 |
| ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА НА РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММЫ «РИТМИКС»..... | 34 |
| 2.1. Особенности развития личности ребенка средствами современной хореографии.....                             | 34 |
| 2.2. Планирование и проведение занятий в рамках общеразвивающей программы.....                                 | 43 |
| 2.3. Анализ результатов исследования по внедрению программы «РитМикс».....                                     | 51 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....  | 62 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....  | 63 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ.....  | 67 |

## ВВЕДЕНИЕ

Гармонично развитая личность, разносторонняя, увлеченная, стремящаяся к реализации своих способностей – это неотъемлемая часть современного общества. Необходимо уделять внимание нравственному и физическому совершенствованию, эмоциональной сфере личности. В обучении и воспитании подрастающего поколения, важная роль отводится художественно-эстетическому направлению развития детей, а также их приобщению к хореографическому искусству. Эффективность воспитательной функции хореографии заключается в том, что она воздействует на эмоции и чувства, что позволяет развивать такие творческие процессы, как воображение, мышление, ассоциативную память. Именно в танце всеобъемлюще развиваются тело, душа и воля, поэтому он столь важен и необходим для образования и развития детей. Ему подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердца, работы, музыки, ритм суток и времён года. Все это может воздействовать на движение, а оно в свою очередь способно зародить танец. Если говорить о современной хореографии, то она существует как единый механизм, включающий в себя танцевальные композиции хореографов. Этап развития искусства по направлению современной хореографии характеризуется смешением и слиянием танцевальных стилей и направлений, которые развивались на протяжении двадцатого века. Танец непосредственно является генератором различных аспектов жизни человека. Составляющим в современном танце является фраза «здесь и сейчас». К саморазвитию личности ведет слияние физических, эмоциональных и интеллектуальных возможностей, ведущих к целостности личности.

Современный танец отличается своей многогранностью, быстро развивающимися направлениями, его возможности с каждым днём становятся более значимыми, что делает этот танец уникальным. Для ребенка, ищущего себя в сферах социальных, профессиональных,

личностных, немаловажен выбор такого вида деятельности, который удовлетворит возникшие потребности в области самопознания. Это ведет к осознанию своего «Я». Задача педагога в данном случае заключается в раскрытии потенциала подопечных с помощью возможностей современной хореографии. Принципиально важно не нарушить естественный путь творческого развития личности каноническим восприятием обучения.

Актуальность темы исследования можно обозначить тем, что развитие творческой личности – приоритетное направление в работе с танцевальным коллективом, участники которого приобретают знания, овладевают навыками и умениями, одновременно формируют свое мировоззрение, приобретают лучшие качества характера.

Средствами современной хореографии приводит к эстетическому воспитанию детей, положительному воздействию на физическое развитие, общую культуру. Таким образом, можно утверждать, что хореографическое искусство имеет богатую возможность широкого осуществления воспитательных задач, которые в свою очередь влияют на развитие творческой личности.

Теоретической базой исследования являются научные труды, делающие акцент на гуманистический подход к развитию личности (К. Вентцель, А. Маслоу, Роджерс, Франкл, Фромм, Фрейд); концепции социального формирования личности (М.Г. Арсланов, В.Д. Булгаков, Ю.И. Дрешер, К.Т. Гиззатов, Р.Х. Гильмеева, В.Ш. Масленникова, И.М. Миргалимов, В.Е. Новаторов, Е.Д. Румянцев, Б.С. Сафаралиев, З.А. Сафиуллина, Ю. Сироткин, Р.Р. Юсупов и др.)

Степень научной разработанности проблемы. Формирование творческой личности в процессе обучения лежало в основе деятельности гуманистических педагогов: Я.А. Коменского, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, Н.К. Крупской, В.А. Сухомлинского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна. Значительный опыт, оказавший большое влияние на наше исследование,

представлен в работах Далькроза, К. Шторка, Г. Александровой, А. Гринер, и Е.А. Румер, Е.Н. Водовозовой, А.П. Усовой, рассматривавших хореографию как развивающую творческое начало педагогическую методику.

Объект исследования – развитие творческой личности учащихся средствами современной хореографии.

Предметом исследования являются педагогические условия и методические принципы, способствующие развитию творческой личности в процессе занятий современной хореографией.

Цель нашей работы – исследовать и верифицировать специфику развития творческой личности при помощи хореографического искусства, а именно современного танца.

Для достижения поставленной цели в выпускной квалификационной работе решаются следующие задачи:

- проанализировать материалы и литературу по развитию личности;
- исследовать особенности развития творческой личности;
- определить место и значимость современной хореографии в развитии творческой личности человека;
- определить содержание, структуру и методику проведения занятий современной хореографии;
- разработать научно-методические рекомендации, позволяющие развивать творческую личность средствами современной хореографии.

Методы исследования: эмпирические: контент-анализ видеоуроков по современной хореографии: изучение документов, сравнение, наблюдение, эксперимент; теоретические: формально-логические: индукция, дедукция, метод конкретизации, абстрагирования; содержательно-логические - анализ, синтез, гипотетический метод.

Базой исследования являются возрастная группа учащихся 10-13 лет танцевального коллектива «Гравитация» МОУ ДО «Центра детского творчества».

Научная новизна работы заключается в том, что в нем предпринята попытка исследования развития творческой личности средствами современной хореографии, создания творческого продукта с учетом современных тенденций на базе танцевального коллектива «Гравитация».

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании и систематизации особенностей развития творческой личности средствами современной хореографии и получении новых данных, которые дополняют существующие приёмы и методики преподавания современного танца.

Практическое значение работы определяется тем, что ее основные разделы можно использовать для дальнейшего анализа развития творческой личности учащегося. Результаты исследования могут быть применены в работе с участниками хореографического коллектива.

Гипотеза исследования строится на предположении, что развитие творческой личности средствами современной хореографии будет возможно и эффективно если:

- реализуются педагогические установки, нацеленные на выявление потенциальных возможностей каждого элемента хореографической постановки;
- разработана методология личностного развития средствами современной хореографии;
- утверждены целевые установки воздействия педагога на процесс развития творческой личности и коллектива в целом.

Структура работы представляет собой введение, в котором сформулирована цель, определены задачи, предмет и объект исследования.

В введении указаны методы исследования, эмпирическая и теоретическая база, научная новизна и практическая значимость нашей исследовательской работы. Она состоит из 2 глав, каждая из которых имеет по 3 параграфа.

Первая глава представляет собой теоретические основы изучения развития творческой личности средствами современной хореографии. Проанализировав материалы и литературу по развитию личности, определили место и значимость современной хореографии в развитии творческой личности человека.

Вторая глава состоит из трех параграфов и нацелена на рассмотрение таких вопросов как: особенности развития творческой личности средствами современной хореографии и анализ результатов исследования на примере программы «РитМикс». Разработан комплекс упражнений в рамках современного танца для развития творческой личности.

В заключении подводятся итоги работы, осмысляются достигнутые результаты. Завершает наше исследование список использованных источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ

## 1.1. Понятие творческой личности, ее развитие в рамках хореографического творчества

Личность – конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием. Структура личности – совокупность, социально значимых, психических свойств, отношений и действий человека, сложившихся в процессе его развития, и определяющих его поведение.

В широком, традиционном смысле личность – это человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. В структуру личности входят и все психологические характеристики человека, и все физиологические особенности его организма.

В психологии принято подчеркивать именно общественный характер личности – ее возникновение и развитие возможно только благодаря жизни человека в обществе [30].

Личность – это человек как общественное и природное существо, наделённое сознанием, речью, творческими возможностями. В психологии понятие «личность» используется в двух основных значениях:

1. Любой человек, обладающий сознанием.
2. Личность – это человек, обладающий таким уровнем психики, который делает его способным управлять своим поведением и психическим развитием.

Сущность личности характеризуется, во-первых, тем, что она является объектом и субъектом общественно-исторического процесса, во-вторых – субъектом познания, общения и деятельности.

Анализ разных подходов к оценке личности показывает, что субъективность – важнейшее свойство психики. Оно характеризует активность, самостоятельность субъекта, преобразующую функцию психики

по отношению к внешнему миру и самому себе. Разные формы активности могут быть использованы для построения теоретической модели личности как системы. Личность можно представить как систему в виде пяти форм активности: переживание, деятельность, поведение, общение, самоуправление.

Личность – феномен общественного развития, конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием.

Личность – одна из базовых категорий психологической науки.

Личность – саморегулируемая динамическая функциональная система непрерывно взаимодействующих между собой свойств, отношений и действий, складывающихся в процессе онтогенеза человека.

В широком, традиционном смысле – индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. В структуру личности входят и все психологические характеристики человека, и все морфофизиологические особенности его организма – вплоть до особенностей обмена веществ. Популярность и стойкость такого расширенного понимания в литературе, видимо, объясняется сходством с обыденным значением этого слова.

В узком смысле – определяемое включенностью в общественные отношения системное качество индивида, формируемое в совместной деятельности и общении. Согласно Леонтьеву, личность – качественно новое образование. Оно формируется благодаря жизни в обществе. Поэтому личностью может быть только человек, и то лишь достигший определенного возраста.

Понятие личность указывает на наличие и уровень развития индивидуального начала каждого человека и его реализации в общественных отношениях.

В узком смысле под словом «личность» подразумевают индивида, который способен быть субъектом общественных отношений и осуществлять сознательную деятельность.

В широком смысле понятие личность систематизирует те человеческие черты, которые необходимы ему при ведении социальной жизни. Вместо слова «личность» можно употреблять выражение социальный и психологический облик – эти понятия фактически тождественны между собой.

Необходимо рассмотреть основные характеристики личности, например: в современном обществознании выделяют основные характеристики личности, которые ведут к персонализации. Среди них: наличие воли, разума, свободы и чувств.

Под волей принято подразумевать способность человека на свершение определенных действий по собственному желанию, и возможность нести за них ответственность. Отношение человека к действиям, которые совершены под воздействием воли, обычно называют свободой. Способность анализировать последствия совершенных действий называется «разум». Эмоциональный процесс, сопровождающий сознательное действие человека называют чувствами.

Существует устойчивая система индивидуальных особенностей личности, которые проявляются в динамичных аспектах ее деятельности.

Ключевые свойства личности. В психологии под свойствами личности принято понимать устойчивые психические явления, которые оказывают существенное влияние на деятельность человека и характеризует его с социально-психологической стороны. Как проявляется в своей деятельности и во взаимоотношениях с окружающими, так же в структуру этих явления входят способности, темперамент, характер, воля, эмоции, мотивация.

Темперамент – это основа характера человека. Он, как правило, рассматривается в виде высшего показателя нервных состояний относительно каждого индивида. Различают четыре вида темперамента:

- флегматик – таких людей называют невозмутимыми, они имеют устойчивое настроение. Эти личности скупаются проявлять эмоции, остаются уравновешенными;

- холерик – таких людей называют агрессивными, им сложно держать равновесие в психических процессах;

- сангвиник – таких людей называют подвижными, они щедры на эмоции, обладают выразительной мимикой. Эмоции могут контролировать, переводя злость в смех;

- меланхолик – таких людей называют ранимыми, у них тонкая душевная организация, индивиды данной категории способны впасть в депрессию.

Характер – это устойчивая структура психических свойств личности, проявляющегося в динамичном и статичном поведении. Характер личности – совокупность ярких черт, качеств и свойств, влияющих на ее действия.

Черты характера указывают определенный вектор жизни, и поведения человека. В широком смысле, характер – типичное поведение индивида в разных житейских ситуациях.

Существует понятие «способности», они являются ярко выраженными индивидуальными свойствами каждой личности. Они важны для осуществления определенного вида деятельности. Способности нельзя путать с талантом. Они указывают на склонность человека к приобретению навыков, умений и знаний. А талант указывает на уже присущие ему навыки.

Гармоничное развитие подрастающего поколения – вопрос, который приобретает значение в условиях демократизации отношений общества, в социально-экономической отрасли, культуре и образовании.

В современной действительности возрастает потребность, для этого требуются разработки инновационных методов воспитания по отношению к подрастающему поколению, что приведет к не традиционности подходов гармоничного развития и последующего усовершенствования личности.

Ученые отмечают, что хореографическое творчество можно назвать эффективным средством всестороннего развития личности. Его ядром является танец – древний вид искусства. Мир, не переставая меняется, проходит год за годом, а человек все так же танцует, потому что это дарит ему самореализацию, полноту жизни, ее естественность. Через призму танца человек познает окружающий мир, пытается взаимодействовать с ним. Хореография отражает чувства такие, как любовь, восхищение, сочувствие, ненависть. Танец лечит душу порой лучше, чем слова.

Хореографическое творчество настолько разнообразно, здесь можно встретить академизм классического танца, бодрящие ритмы бального, богатство народного танца, разнообразие направлений историко-бытового. Синтезирующий характер хореографии предопределяет гармоничное развитие личности средствами современной хореографии, которая объединяет в себе ритмику движений, музыку, смысл. Танцевальное искусство достаточно успешно реализует развитие чувственного восприятия мира, эмоционального компонента, зрительных и двигательных форм; способствует снятию умственного напряжения и в тоже время подает импульс для интеллектуальной деятельности.

Искусство хореографии способно совмещать в себе физическую и духовную культуру, содействовать разностороннему развитию личности. Среди множества форм успешного развития подрастающего поколения танец занимает особое место. Проблемы воспитания целостной личности возникают по сей день, поэтому хореография в системе средств развития личности актуальна. Танцевальные занятия учат видеть и создавать прекрасное, развивают творческое воображение, образное мышление, фантазию. Хореографическая деятельность в то же время благотворно влияет на физическое развитие и здоровье воспитанников; прививает красоту движениям, пластичность телу, культуру поведения.

Огромную роль в творческом развитии духовного мира ребенка играет формирование эстетического вкуса. Это можно реализовать, во-первых, благодаря целенаправленному развитию способностей, позволяющих ощущать выразительность искусства, осознавать язык искусства; во-вторых, обучению с точки зрения теории, в-третьих, творческой деятельности детей в качестве исполнителей на различного рода мероприятиях: концертах, фестивалях, творческих вечерах и конкурсах.

Психолог, танце-терапевт, преподаватель специализации по танцевально-двигательной терапии Бирюкова И.В. полагает, что детство, связанное с занятиями музыкой и танцами, помогают детям выразить радость, переживать горе, расти и развиваться. Она связывает хореографическое и музыкальное творчество детей с практической деятельностью, сочетающей психологию с различными формами творчества.

Отсутствие развитого эмоционального словаря и разнообразных способов его выражения может создавать в развитии ребенка личностные трудности в самоидентификации, общении с другими, реализации своих способностей.

Особенность подхода к каждому ребенку заключается в умении раскрыть творческие таланты, помочь чувствовать себя уверенно в жизни, функций одновременно. Ему свойственна определённая структура функций, интегрально характеризующая его воздействие на людей, на общественную жизнь. Так и у профессионального искусства – своя ведущая функция. Существовая в одном пространстве, они не могут не иметь одинаковых функций, иначе не случилось бы их взаимодействия. Общей можно считать – эстетическую функцию, так как танец, являясь видом творчества, направлено на реализацию эстетических запросов людей. В качестве основополагающей выступает эстетическая функция, принадлежащая, прежде всего, профессиональному искусству. Представители этого вида – профессионалы должны заниматься эстетической деятельностью, художественным

творчеством в области танца. Их призвание заключается в формировании художественных эстетических ценностей, создании произведения, относящегося к танцевальному искусству. Выступая перед зрительской аудиторией, танцоры способствуют нравственному совершенствованию людей, их эстетическому развитию.

Самодеятельное хореографическое искусство возникло из-за необходимости повышать эстетическую, художественную, нравственную, физическую культуру людей. Ведущей функцией можно назвать привлечение людей к активным занятиям танцами, приобщению их к национальным хореографическим ценностям. Все это будет способствовать образованию всесторонней и гармонично развитой личности.

Центральная задача профессионального хореографического искусства заключается в использовании художественного опыта хореографии, в создании новых танцевальных произведений, способных вызвать эстетическое наслаждение у зрителей. Задача самодеятельности заключается в освоении традиций хореографической культуры, в приобщении людей к эстетическому восприятию танца, при этом зритель не должен быть пассивным, а, наоборот, активным участником творческого процесса. В самодеятельном творчестве особое значение имеет процесс самовоспитания человека посредством танцевального искусства, нежели художественный результат.

Для развития творческой личности необходимы условия социализации, важным субъективным показателем которого выступает идентификация. Нормальное развитие социальной идентичности реализуется в условиях, если в человеке воплощаются требования, продиктованные окружением. Формирование идентичности – представление о себе. Осознание не подходящей идентичности вызывает желание поиска новой идентичности. Перелом в таких случаях происходит через осознание себя, такой процесс называется «кризисом идентичности», который дает некий толчок в развитии

личности. Если говорить о развитии личности юного танцора, следует учитывать тот факт, что хореография (как вид профессиональной деятельности) влияет противоречиво на процесс социализации. По мнению И.М. Андреевой, в творчестве (воплощение в танце) человек как бы раздваивается, одновременно оставаясь самим собой и становясь другим.

Он одновременно выходит на первый план, а второй – временно скрывается, но никогда не исчезает до конца, потому что это собственная душа танцора.

От возникающей биполярности избавиться практически невозможно, так как танцор перестанет быть самим собой. В данном случае в структуре личности переплетаются различные виды идентификации – с самим собой и со своей ролью в танце. Это обстоятельство не может не накладывать отпечатка на процесс социализации.

Так же для молодого поколения осознание индивидуальности необходимо, приобщение представителей к общечеловеческим ценностям происходит за счет выражения собственной самобытности. Сейчас прослеживается тенденция «замыкания» на профессиональной общности, оно не означает остановку личностного развития или же ограничение возможности проявления своей индивидуальности. Но эта тенденция характерна не для всей молодежи, какая-то часть все же концентрируется на общих формах идентификации, остается при этом на среднем уровне, что ведет к торможению личностного роста и ограничению возможностей проявления индивидуальности. Человек являясь субъектом этой общности, развивает ее и развивается сам. Социальная идентификация обуславливается глубинной потребностью личности в признании со стороны других, в защите со стороны группы, а также потребностью самореализации.

Идентифицируя себя с определенными группами и общностями, человек пытается объяснить причины и следствия своей групповой солидарности.

Оценивая танцевальную группу как институт внутренней социализации его творческого коллектива, важно подчеркнуть, что этот процесс реализуется через освоение танцором предлагаемых ему ролей. Согласно К.Н. Станиславскому, актер должен максимально вживаться в свой персонаж, показывать его глубоко и со всех сторон. Драматическое действие имеет особый характер: оно не сводится к внешним событиям, происходящим на сцене. «...Условимся впредь однажды и навсегда понимать под словом «действие» не лицедейство, т. е. не актерское представление, не внешнее, а внутреннее, не физическое, а душевное действие».

Творчество, прежде всего, действенно, активно в духовном смысле... Только такое творчество, основанное на внутреннем действии, сценично. Поэтому условимся, что в театре сценично только то, что действенно, активно в духовном смысле слова». Работа актера над ролью, полагал Станиславский, должна пройти три стадии:

- 1) период познания;
- 2) период переживания;
- 3) период воплощения.

В период познания человек пытается узнать все о своем персонаже, вплоть до мельчайших деталей. Таким образом, он приобретает общую память и набор впечатлений. Период переживания (основной) характеризуется выстраиванием образа персонажа на уровне собственных чувств, которые создают внутренний и внешний образ актера. Период воплощения объединяет внутреннюю готовность танцора жить душевным миром персонажа с техникой внешней выразительности.

Но человек при этом не растворяется в образе персонажа, он не забывает о себе.

Именно эти стадии освоения роли в танце представляют собой механизм социализации в хореографической группе. Они отражают особые характеристики, поскольку участнику танца приходится узнавать,

переживать и воплощать «чужую» сущность – ценностно-нормативную систему личности персонажа. Человек способен настолько вжиться в чужой образ, и остаться в нем. Тогда неминуемо произойдет коррекция ценностей и нормативной системы самого танцора, что отразится на его личностном развитии. Танцевальный коллектив выступает институтом социализации, которому присуща определенная система ценностей и норм. Целесообразно говорить о соотношении реальной жизни и танцевального коллектива, они взаимопроникаемы. Следовательно, хореография трактуется как свойство воплощения танцевальных ролей в реальной жизни.

Личностное становление юного танцора происходит с помощью обретения хореографической базы, соединяющей общественные и личные интересы. Степень хореографичности, присущая танцору, свидетельствует о степени его самовыражения и уровне развития личности.

Российское современное общество заинтересовано в гармоничном слиянии общественных и личных интересов, но это не возникнет само собой. Должны быть некие усилия со стороны общества. Творческие личности, занятые хореографией, нуждаются в заботе и внимании. Из-за этого стоит формировать у людей умение жить в современном обществе в соответствии с социальными и нравственными нормами, законами красоты и гармонии.

Таким образом, танцевальный коллектив – это неотъемлемая часть культурной жизни общества и одновременно одна из граней человеческой действительности. Хореография является воплощением танцевальных ролей в реальной жизни. Все это происходит сквозь «социализированную призму». Современный танец положительно воздействует на социальное становление личности. Его искусство направлено на раскрытие духовного мира человека, воспитание личности. В творческом процессе человек меняется, раздваивается. Он остается самим собой, в то же время становится другим, что ведет к идентификации с самим собой и танцевальной ролью. Активный

процесс развития осуществляется за счет формирования идентичности и представлений о себе.

Хореографическое искусство способствует развитию творческого потенциала человека за счет успешной социализации, а также его личностных качеств, тяге к прекрасному, передачи опыта, общении. Человек тяготеет к знаниям, культурному наследию, отсюда происходит объединение людей, что ведет к чувству общности. Хореографию можно назвать стимулом для развития личности, ее творческой активности.

1.2. Современная хореография, как средство саморазвития и становления личности.

Саморазвитие – это непрерывающаяся работа над собой, самосовершенствование. Человек сконцентрирован на собственных желаниях и целях, он постоянно в поиске новых знаний, в процессе их достижения. Это основа для достижения жизненного успеха.

Саморазвитие – усовершенствование своих потенциальных возможностей с целью достижения наивысшего уровня. Данный процесс личности продолжителен по времени. Его осуществление проходит в течение всей сознательной жизни человека. С самого детства люди развиваются и познают окружающий мир, свои возможности через подражание. Ребенок вбирает в себя все, не различая содержания: что понадобится в жизни, а что будет не нужным; что относится к понятию «хорошо» и «плохо». «Фильтрация» воспринятой информации происходит в процессе дальнейшего саморазвития личности, в основном после 3-х летнего возраста. Поэтому логично подчеркнуть, что личностью не рождаются, а становятся. Это – одно из основополагающих положений современной науки о человеке как социальном существе. Процесс становления личности – это социальный процесс превращения человеческого индивида (посредством социализации) в социальное существо. Сущность этого процесса заключается в усвоении человеком культуры того общества, в котором он родился и живет. Чтобы

стать личностью индивид осваивает многообразный комплекс культурных норм и правил поведения. Здесь под социализацией следует понимать процесс освоения социальных норм и ролей, характерных для данного общества, а не просто процесс обучения. Тем более, что социализация индивида начинается с первых дней его жизни и продолжается до глубокой старости.

Итак, становление личности осуществляется благодаря социализации. Приведем некоторые определения понятия «социализация».

1) «Социализация – начинающийся в младенчестве и заканчивающийся в глубокой старости процесс усвоения социальных ролей и культурных норм».

2) «Социализация – процесс, посредством которого индивидом усваиваются (интернализуются) нормы его группы таким образом, что через формирование собственного Я проявляются уникальность данного индивида как личности».

3) «... социализация – процесс формирования социальных качеств, свойств, ценностей, знаний и умений, благодаря которым человек становится дееспособным участником социальных связей, институтов и общностей».

4) «Социализация – процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических механизмов, социальных норм и ценностей, необходимых для успешного функционирования индивида в данном обществе. Социализация охватывает процессы приобщения к культуре, коммуникации и научения, с помощью которых человек приобретает социальную природу и способность участвовать в социальной жизни».

5) «Социализация – способы формирования умений и социальных установок индивидов, соответствующих их социальным ролям».

Чарльз Хортон Кули считал, что личность способна формироваться при взаимодействии с людьми и окружающим миром. Люди в процессе создают свое зеркальное «Я», которое состоит из трех элементов:

- как нас воспринимают другие;
- как они реагируют на увиденное;
- как мы отвечаем на эту самую реакцию.

Такая теория становится значимой при интерпретации мыслей и чувств других людей. Американский психолог Джордж Герберт Мид продвинулся еще дальше. Он проанализировал процесс развития нашего

«Я». Мид соглашался с Кули, что категория «Я» – это социальный продукт, который формируется на основе взаимоотношений с другими людьми. Маленькие дети не способны объяснять мотивы поведения других. Они лишь учатся анализировать свое поведение и делают первый шаг в более осознанную жизнь. Как только они научатся думать о себе, так сразу смогут обращать внимание на других. Ребенок приобретает чувство собственного «Я».

Д.Г. Мид утверждал, что процесс формирования личности состоит из 3 стадий:

1) Имитация. Дети копируют поведение взрослых, но не понимают его. Маленькая девочка может «помогать» родителям в уборке, таская игрушечную швабру и ведро.

2) Игровая стадия. Дети воспринимают поведение как исполнение ролей: врача, полицейского, учителя. Играя, они примеряют эти роли, привлекают кукол или других сверстников. Обычно они говорят ласково или грубо, как родители, и умудряются отвечать вместо кукол со своей позиции. Придание смысла. Этот процесс мыслям и действиям дает определенный смысл, который не чужд другим членам общества.

По мнению Мида, человеческое «Я» состоит из двух частей: «Я – сам» и «Я – меня». Первая часть – это реакция индивида на воздействие других людей и общества в целом. Вторая – это принятие человеком себя с точки зрения других значимых для него людей.

3) Стадия коллективных игр. Дети учатся подстраиваться под группу. Например, все игроки волейбольной команды придерживается правил и игровых идей, общих для всего волейбольного сообщества.

Создается образ «другого» человека, представляющего мнение общественности. Дети дают оценку своему поведению по стандартам, установленным другими. Соответствие правилам игры в волейбол подготавливает детей к восприятию правил поведения в обществе, которые выражены в законах и нормах. Чувство социальной идентичности достигается следом.

Современная хореография – это танцевальное искусство, включающее в себя такие разновидности, как балет или же джаз, вплоть до современного танца. Это сочинение композиции с помощью определенных движений. Современная хореография объединяет различные танцевальные направления: джаз, hip-hop, модерн, стэп, R&B, contemporary, и т.д.

Зарождение современной хореографии происходит путём смешения разных танцевальных стилей. Они развивались на протяжении XX века, теперь, такая хореография выглядит как единое целое танцевальных композиций хореографов и профессиональных театров перформанса.

Марта Грэхем – американский хореограф, определяла «танец» подлинным выражением глубоких душевных чувств и переживаний, высвобождаемых через движение тела. Джоан Кеалиинохомоку (антрополог) заявляет, что «танец – это преходящий, мимолетный способ экспрессии, происходящей в заданной форме и стиле посредством движений тела».

Настоящее время отличается условиями интенсивных и глобальных перемен, когда человечество ищет выход из кризисных ситуаций. Теперь на первый план выходят вопросы мгновенной адаптации личности к быстро меняющимся условиям, это говорит об уровне саморазвития личности. В педагогике «процесс развития личности» – это ее изменение под влиянием закономерностей развития психики, состояний внутреннего субъекта,

социальной ситуации его развития. Развитие личности предполагает «созидание», «совершенствование». Это развитие мировоззрения, отношения к действительности, особенностей характера, психических процессов.

Саморазвитие личности это, прежде всего, процесс сознательный. Это качественное изменение личностью своих интеллектуальных способностей, нравственных качеств, физических, психических и духовных сил. А цель в данном случае одна – привести себя к идеалу. Под саморазвитием следует понимать стремление человека внести изменения в собственную жизнь. Это особый процесс, идущий за другими «самопроцессами» и опирающийся на них.

Перемены в обществе отражаются на эмоциональной сфере каждого человека. Поэтому работа по саморазвитию личности через танец представляется интересной и перспективной, поскольку хореография выступает интегратором всех аспектов человека.

В современном танце хореографические композиции диктуют большое количество перемещений участников в пространстве относительно друг друга, во-первых, это создает многообразие рисунка танца, во-вторых, смену структуры, в-третьих, включает в себя взаимодействие каждого участника с другими. Каждый танцор вынужден двигаться в соответствии со своим ритмом, ритмом музыки и других участников. Более того, танцовщик держит во внимании все пространство.

Если рисунки танца ясные и четкие – это показатель того, что группа внимательна к деталям, а участники – друг к другу. Современный танец многогранен, он быстро развивается, появляются отдельные направления, его возможности увеличиваются с каждым днём, поэтому не приходится говорить об уникальности, особенно затрагивая аспект саморазвития личности.

1.3. Основные направления современного танца, их роль в творческом развитии личности.

К основным направлениям современного танца принято относить следующие:

- Джаз;
- Модерн;
- Импровизация;
- Контемпорари;
- Перформанс.

Каждое из этих направлений нацелено на развитие творческих способностей детей и рассматривается как деятельность, способствующая развитию целого комплекса качеств личности. Сюда входит умственная активность, смекалка, изобретательность, стремление самостоятельно добывать знания, необходимые для выполнения конкретной работы, самостоятельность в выборе и решении задач, трудолюбие, способность видеть главное, общее в различных и сходных условиях, то есть все то, что является базой для гармоничного развития личности.

Для того, чтобы понять суть направлений современного танца, необходимо обратиться к истории. Развитие современного танца принято начинать с рубежа XIX-XX века. Тогда существовало три основных направления танца:

- свободное движение;
- танец модерн;
- экспрессивный танец.

Это относительно разные феномены. Однозначно можно сказать, что хронологически свободное движение было предшественником двух других.

Основными характеристиками свободного движения являлись такие понятия, как «естественность», «природа», а простая манера движения, чаще всего, от центра тела – ядром данного направления. Айседора Дункан – всеми известный представитель этого танца, также сюда можно отнести Лои Фуллера, Рут Сен-Дени, Мод Аллана.

Экспрессивный танец и танец модерн часто называют братьями, но не близнецами. Рудольф Лабан (теоретик, создавший систему анализа и записи движения), – центральная фигура экспрессивного танца. За ним следует перечислить учеников: Мэри Вигман, Сюзанн Пероте, Курт Йосс, Сигурд Лидер, а также не связанные напрямую с Лабаном – Грэт Паллука, Розалиа Хладек, Дор Хойер. Экспрессивный танец зародился и развивался преимущественно в Германии, а танец модерн является, скорее, американским феноменом. Конечно же, без взаимного влияния здесь не обошлось. Модерн отдавал приоритет технике, что в итоге сблизило его с балетом. Экспрессивный танец сделал акцент на импровизации. Самыми известными представителями танца модерн являются Марта Грэм, Дорис Хамфри, Ханя Хольм, Чарльз Видман.

С точки зрения эстетики, программы и техники движения, можно сказать, что для экспрессивного танца в противовес танцу свободному важна была такая категория как «безобразное», уродливое, его проживание на сцене. Свободный танец сфокусировался на красоте естественного тела, поэтому оно часто обнажалось, и манера движения в танце носила достаточно простой характер.

Свободный танец призывал к свободе от гнета цивилизации. Литературе и визуальным искусствам в свое время для этого понадобилось отринуть всё, что могло быть связано с понятием традиционного, но танец пошел другим путем, он обратился к эпохе античности и Возрождению.

Помимо проекта естественного (освобожденного) тела, центрального для свободного танца, обращение к жестовой составляющей прежних времен было связано с попыткой вернуть мир, в котором произошла разделенность (есть я, а есть мир).

Для свободного танца были характерны такие черты:

- радикальный разрыв с балетной традицией;

- отвержение старых (типа театр, опера и т.д.) и поиск новых площадок для выступлений;

- отрицание эстетических предпосылок и кодов репрезентации, диктуемых доминирующей формой концертного исполнения – балетом;

- саморефлексия – форма искусства, как в самих работах, так и в программных текстах и статьях (известно, что Дункан, например, часто совмещала свои выступления с лекциями о роли танца и его будущем);

- «активация» зрителя, не только путём скандалов, провоцируемых своим видом, но и новыми паттернами движения (примитивизмом движения), а также посредством серьезного участия в общественной жизни на тему культуры тела, в первую очередь, женского.

Возврат к временности, мимолетности, эфемерности, зыбкости, как проект модернизма лучше всего мог быть реализован в танце благодаря его природе. Это во многом объясняет ту поддержку, которую свободный танец получил со стороны представителей визуального искусства и литературы. Танец, как реальность, нетронутая текстовой культурой. Помимо кризиса языка, танец виделся также ответом на высокую иерархичность, структурированность, формализацию общественной жизни человека. Танец, как динамически устроенное явление, каждый раз отвечал (и отвечает) на вопрос о созидательном соединении хаоса и порядка, потери и обретения контроля, забывания и обретения воспоминания.

Необходимо отметить, что не все представители танца начала века пытались противостоять надвигающейся механистичности, увеличивающейся формализации, и как результат растущей отчужденности от физической реальности. Например, Оскар Шлеммер, предельно механизировал и рационализировал движения, костюмы и пространство в своём произведении «Триадический балет» (1918-1922). А представительница футуризма Валентина де Сэн-Пуан работала с идеей танца как мысли, в полный разрез с эстетикой выражения в танце того времени.

Составными частями её работ были запах, проекция, стихотворный текст и движение. Все они существовали в её работах автономно и независимо, а для снятия какого-либо намека на выразительность, эмоциональность, она закрывала лицо вуалью. Всеволод Мейерхольд и Николай Фореггер не просто не сопротивлялись грядущей механизации жизни, а строили свои работы и исследования вокруг интереса организации материала, рабочих движений – «танцев машин».

Есть еще один известный персонаж, который, очевидно, сильно повлиял на весь танец первой половины 20-го века. Это директор New York School of Expression – Женестьева Стэббинс (1857-1934). Она считалась одним из главных специалистов по системе Дельзарта в Америке, но занимаясь помимо этого йогой и восточной философией, создала свою систему движения, примечательными особенностями которой стали дыхание и создание движения из центра тела, а также скручивания в теле и спиралевидные движения в пространстве. В своих работах-исследованиях она совершала ассиметричные свинги руками и ногами, использовала параллельную позицию невытянутых (флэкссовых) стоп, работала с переносом веса и полом.

О периоде истории, связанном с Мерсом Каннингемом и Judson Church, принято говорить, как о периоде радикальных и революционных изменений. Однако хореографы этого времени лишь продолжили развивать то, чем занимались их предшественники. История современного танца в этот момент не сделала резких поворотов, а продолжила свое развитие по спирали, последовательно переходя с одного уровня на другой.

Чтобы это увидеть, необходимо вспомнить, что танец модерн, из которого вышел Мерс Каннингем, а также свободный танец – предшественник танца модерн – возник как реакция на непомерный гнет цивилизации, выразившийся, в первую очередь, в формализованности, ритуализации, застроенности, подконтрольности, посредством правил и

норм, жизни человека. Природа мыслилась как противоположность цивилизации – стихийная, непредсказуемая, хаотичная, свободная. В реальности же, природа, Вселенная, космос содержат в себе в равной степени, как динамический хаос, так и детерминированные повторяющиеся структуры.

С развитием науки и техники, мы узнали, что, например, стол это не просто горизонтальная плоскость на опоре, за которой удобно сидеть, но и молекулы и атомы материала, из которого стол сделан, или волны, определенная длина которых формирует у нас ощущение стола. Мерс Каннингем, по сути, продолжив работу с «природой», предложил и задействовал важную концепцию – «исследователя», причем, что важно, как для зрителя, так и для хореографа и исполнителя. Эта способность «исследовать» мир вокруг является важным аспектом построения связей с окружающей средой, и при этом оптимальной природной стратегией принятия решений, основанной на устранении неопределенности путем действия и обработки реакции – своей на внешнюю среду или внешней среды на действие человека. Однако с определенного периода эта способность у человека атрофируется за ненужностью, так как общественные нормы, правила и традиции, якобы дают полную и исчерпывающую информацию о среде и последствиях действий человека в ней. Если бы это было так, мы бы жили в мире счастливых роботов, и концепция «исследования», действительно, была бы животным атавизмом.

Исследователь не оперирует понятиями нравится, не нравится. Он может получать удовольствие от процесса, но может получать удовольствие от результата, даже если его гипотеза не оправдалась. Зритель-исследователь готов включиться в работу и найти свой путь в лабиринте, предлагаемом хореографом. Он ценит особенность и отличие своего пути от пути другого зрителя, он не соотносит его с неким идеальным «что хотел сказать автор?», а после не ищет виноватого (это хореограф плохо сделал свою работу и я не

понял, что он хотел сказать? или это я недостаточно развит, чтобы понять, что хотел сказать хореограф?). Зритель-исследователь создаёт Вселенную вместе с хореографом, с удивлением и интересом осматривает её и внимательно обживает.

Хореограф-исследователь, снимает с себя наши самые тяжелые вериги. Он отказывается от своего привычного контроля над восприятием зрителя, от манипуляции его вниманием, от навязывания ему смыслов и выборов, отказываясь тем самым от суждений и оценок. Движение означает лишь движение. В пространстве танца нет главного и второстепенного движения. На сцене нет более и менее значимых участков, поэтому то же самое, в физическом смысле, пространство сцены, которое зритель может не видеть – кулисы – это тоже пространство танца. Музыка не создаёт эмоциональное напряжение во время развития критической ситуации. Звук существует как отдельное полотно, из которого каждый зритель берёт свои нити в нужные ему моменты. Сценография – это визуальное пространство танца, и в отсутствие заданных смыслов движения оно существует с танцем и музыкой на равных. Именно поэтому сценография, звук и движение встречались в работах Каннингема зачастую в момент первого публичного исполнения. Хореограф-исследователь и зритель-исследователь дышат свободой, творцами которой сами и являются.

В этом смысле известный НЕТ-манифест Ивонн Райнер вовсе не является невыполнимым сводом правил. НЕТ-манифест освобождает хореографа и зрителя от всех тех ролей, которые даже в пространстве искусства регламентированы культурой и товарно-денежными отношениями. От тех ожиданий, которые автоматически вырастают в нас, когда мы занимаем позиции смотрящего и того, на кого смотрят.

Нет зрелищности.

Нет виртуозности.

Нет перевоплощению, магии и иллюзиям.

Нет гламуру и превосходству образа звезды.

Нет героическому.

Нет анти-героическому.

Нет трешовой образности.

Нет вовлечению исполнителя или зрителя.

Нет стилю.

Нет манерности.

Нет соблазнению зрителям уловками исполнителя.

Нет эксцентричности.

Нет попыткам тронуть или быть тронутым.

Поколение Ивонн Райнер (Стив Пакстон, Триша Браун, Дэбора Хэй, Симон Форти и другие) пошли в освобождении ещё дальше Каннингема и отпустили контроль авторства. Если хореография работ Мерса Каннингема, это созданные им движения, то следующее поколение хореографов начинает работать с партитурами и задачами.

Первое – наследие композитора Джона Кейджа и преподавателя композиции Роберта Данна, передавшего это наследие поколению Judson Church.

Второе – подхода Анны Халприн, для которой каждое тело индивидуально, и потому работать с ним целесообразно в режиме импровизации.

Следующим шагом оставалось стереть различие между телом зрителя и телом танца – так в современном танце были легитимизированы обыденные движения. Справедливости ради необходимо отметить, что Judson Church не первый, кого заинтересовали такие движения. Ещё Каннингем ввел ходьбу и бег как равноценные танцевальным в своих работах, а в 1957 году Пол Тейлор, хореограф и танцовщик Марты Грэм, поставил концерт под названием «Семь новых танцев», основными движениями которого были ходьба, бег, простые смены позиций, а в работе «Дуэт», в рамках этого

концерта, видимое движение вообще отсутствовало – на протяжении всего времени Пол Тэйлор стоял, а его партнёрша сидела на стуле. Время Judson Church продлилось примерно с 1962 по 1966 год. По его завершению хореографы пошли осмыслять свой накопленный опыт. Для кого-то он вылился в создание особого образа движения, как для

Стива Пакстона, создавшего контактную импровизацию, для кого-то – в набор инструментов для создания своих новых работ. Расцвет европейского танца пришелся на 70-80-е годы современной хореографии. Он корнями уходит к немецкому экспрессивному танцу, это значит, что его доминирующей характеристикой становятся театральность и психологизм. Эту тенденцию в последующие 90-е и 2000-е дополняют новые имена, даже сегодня можно лицезреть этот танец.

Пина Бауш стала самым известным представителем этого направления. Она, прежде всего, ассоциируемая с таким понятием как «танцтеатр» (драмы, решаемой, проявляемой средствами танца). Ее процесс работы основывался на интуитивном подходе, эклектичности и отсутствии нарратива. Вся нагрузка переносилась с хореографа на исполнителей, которые выступали соавторами. Предмет произведений Пины Бауш сместился к танцу модерн, где доминировала внутренняя драма и её преобразования в некое унифицированное послание на отношения между людьми. Её работы зачастую проявляют и при этом тут же опрокидывают какие-то устоявшиеся в обществе паттерны поведения. Из-за этой смены фокуса язык её танца, танце-театра, перестаёт быть унифицированным, как, например, в танце модерн и экспрессивном танце. Уходит потребность базироваться на каких-то общих категориях, например, заимствованных из мифологии. И даже если её это интересует как тема, она проявляет архетипические черты в живых настоящих людях, выходящих на сцену, в их жестах, движениях, телесных реакциях. Именно с Пины Бауш хореограф в современном танце окончательно перестаёт быть классическим «сочинителем танцев», а

становится направляющим и организующим элементом по отношению к движенческому (и не только) материалу, создаваемому танцовщиками, а исполнители, в свою очередь, перестают быть исключительно машинами по воплощению «замысла мастера» на сцене. Такой подход станет основополагающим для последующих поколений современного танца вплоть до сегодняшнего дня. Следующий слой, сформировавший танец того периода и влияющий на танец сейчас, заимствовал и переосмыслял историю из других культурных сред, начиная от клубных танцев, заканчивая кино. Так, например, отдельные французские хореографы, сформировавшие «новую волну» (Маги Марэн, Филипп Дэкуфле, Жан-Клод Галота, Доминик Багуэ и др.) часто применяют этот приём в своих работах. Франция становится не единственной страной Европы, где появляется «новый» танец. В Бельгии становится популярной Анна Тереза де Кеерсмакер (её танец считают симбиозом линейности Люсинды Чайлдс и экспрессивности Пины Бауш), Алан Платель (психолог по образованию, очень точно раскручивающий психологизм любых действий и обстоятельств, доводя танце-театр подчас до ритуального действия), Вим Ванкейбус (постоянно работающего с темой физического экстремизма, граничащего с жестокостью).

Традиция танцтеатра в гораздо более тесной связке с проблемами общества и привычными паттернами восприятия телесности и идентичности начинает развиваться в Великобритании. Там появляется компания DV8 Physical Theatre, в настоящее время уже опробовавшая даже документальный танцтеатр. Тема жестокости, боли и насилия становится в этот период чуть ли не доминирующей в танце и имеет много предпосылок и параллелей. Ещё свежи воспоминания Европы о тоталитаристских режимах, и обычных людях, поддержавших их и продолжавших жить обыденной жизнью недалеко от концлагерей. Удушаемое консьюмеризмом американское общество и появившееся новое искусство перформанса, пытающееся, часто через физические увечья или опасности, почувствовать живое.

Современный танец 80-х годов идет по пути к обществу без героев, к человеческому обыденному, к неприглядному и отвергаемому. Многие упомянутые ранее хореографы обращаются к кино как инструменту создания своих работ. Это продолжает тенденцию расширения самого понятия хореографа до танц-художника, уже наметившуюся на предыдущем этапе развития, и в полной мере реализовавшуюся на следующем. Традиция экспрессивности и танцтеатральности, иногда сводимой к чистой репрезентации и танцевальности, существует в современном танце и сегодня. В разной мере к ней обращаются такие хореографы последующих периодов, как Саша Вальц, Акрам Хан, Хофеш Шехтер, Сиди Ларби Шеркауи, Охад Нахарин и другие.

Современный танец собирает множество пластических приемов: рисунок, театр, музыку и предлагает абсолютную свободу понимания действия. В современном искусстве зачастую отсутствует пафос, нарочитая подача, в данном случае важна позиция: «здесь и сейчас». Танцор же накапливает внутри себя энергию, мысли, эмоции, которыми смело делится со зрителем. Но перед этим, он обязан погрузиться в себя, познать собственное «Я». В современной хореографии своя красота, здесь нет рамок, лишь пластика свободного танца. Она основывается на гравитации тела, перемещении веса в пространстве, его динамики. Современные танцы сегодня – это производная от различных современных танцевальных практик, позволяющая двигаться под любую музыку с возможностью собственного сочинительства, импровизации. Таким образом, современный танец – это танец современный, модный и актуальный для своего времени. Целью современного танца является выражение чувств и настроений человека. Это довольно свободный, универсальный танец, не имеет стандартов. Хореографы, стремясь передать мысли и чувства людей, находятся в постоянном поиске, и изобретают новые движения, нередко, смешивая

различные техники, стили и направления. Танец развивается, появляются новые стили.

Таким образом, теоретические основы изучения развития творческой личности средствами современной хореографии раскрывают особенности развития творческой личности учащихся.

## **ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА НА РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММЫ «РИТМИКС»**

### 2.1. Особенности развития личности ребенка средствами современной хореографии

Современная хореография – это прогрессивное танцевальное искусство, в основе которого лежит широкое пространство для творчества, индивидуализация танцора и его эмоций через язык тела, симбиоз различных направлений. А хореография – выражение эстетического воспитания личности, её специфика определяется различным воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тонких двигательных нюансов, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с оптимизацией и активным развитием многих физиологических критериев человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Адекватное восприятие физических возможностей своего тела способствует росту уверенности в себе, предотвращает возникновение различных комплексов. Современные танцы с их стремительным темпом, необычным и сложным положением тела в пространстве хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Хореография также очень актуальна и при всестороннем развитии личности [28].

Формирование личности ребенка – это, прежде всего, создание его характера. Закрепленные в характере свойства влияют и на опыт личности, и на ее направленность, и на поведение человека в целом. Развитие характера проходит в близкой зависимости от уровня вовлеченности ребенка в ту или иную деятельность. Одним из способов развития у ребенка таких качеств как

активность, дисциплинированность, самостоятельность, внутренняя свобода и уверенность в себе являются занятиями в различных спортивных и танцевальных студиях. Для того чтобы ребенок имел шанс эффективно самореализовываться, добиваться цели, он должен быть интегрирован в деятельность, важную и интересную для него. Для того чтобы повысить ребенка на иной уровень развития, необходимо, опираясь на его эмоциональное состояние, интересы, желания найти такое средство, которое станет побудителем физического и психологического развития ребенка, и будет мотивировать его действия, связанные с увеличением знаний, созданием важных умений и навыков, позволяющих заниматься самостоятельной творческой работой. Именно таким стимулом и является хореография. Личность есть только там, где есть свобода и творчество. Это – важнейшее требование к условиям ее формирования.

Современная хореография – это уникальная хореография, которая не подстраивается ни под какие правила, в которых не существует системообразующих, обязательных движений и поз. Творчество – основной инструмент в работе по этому направлению, наряду с уникальностью и актуальностью. Начиная с построения каждого отдельного упражнения, разнообразия приемов выражения материала, создания программы в целом и заканчивая выступлениями перед зрителями – все это поможет проделать важную тренировочную работу, не замечая ее рутинности. В современном обществе на первые позиции выходят вопросы, которые связаны с быстрой и гибкой адаптацией личности в зависимости от изменяющихся условий. В связи с этим процессы по успешной адаптации личности, в первую очередь, соразмерны с ее уровнем саморазвития. Многие специалисты уверены, что современная хореография имеет место быть, как единое целое танцевальных работ хореографов и дает важный вектор развития личности. На данном этапе развития искусства такой стиль, как современная хореография возникает на почве разнообразных танцевальных стилей и направлений,

которые прогрессируют на протяжении 20 века и существуют в виде соединений композиций балетмейстеров и хореографов и профессиональных элементов шоу.

Искусство танца реализует детские мечты и делает их реальностью. Танцевальное искусство поможет развить все группы мышц, а так же является важнейшим компонентом двигательного развития. Детский танец пробуждает понимание красоты. Танец развивает уверенность и самоуважение.

Танец улучшает восприимчивость, понимание, способность к оценке окружения, помогает научиться уважать их как за сходство, так и за отличия. Танец как вид искусства, дает нам знания и опыт. Он полностью и одновременно интегрирует человека в движение, мышление и осязание предмета бытия.

Детская современная хореография – отличный способ открытия, изучения и развития талантов, которые даны нам при рождении. В нынешних условиях в первую очередь выступают вопросы мгновенной и гибкой интеграции уникама к постоянно изменяющимся условиям. Именно процессы адаптации личности, прежде всего, характеризуют ее уровень саморазвития. Современная хореография в виде танцевальной композиция и задумки ее создателя очень важна при адекватном формировании личности.

Американский хореограф Марта Грэхем определяла танец как подлинное выражение глубочайших душевных чувств, высвобождаемое через движение тела. Антрополог Джоан Кеалиинохомоку даёт следующее определение: «танец – это преходящий, мимолетный способ экспрессии, происходящей в заданной форме и стиле посредством движений тела». Ростислав Захаров писал: «Педагог-наставник, обучая танцу, тренируя тело ученика, формирует и его взгляды, его духовный облик, его внутренний мир, его позиции и не только в искусстве, а и в жизни. Ведь в искусстве

отражается жизнь, и поэтому, беседуя о нем с молодежью, нельзя не говорить при этом об окружающей нас жизни.

Личность человека, как известно, складывается из его субъективного отражения объективной действительности. Каждый человек может выбирать из этой действительности то, что он захочет. Одни – оптимисты, другие – пессимисты. Оптимисты видят мир в более позитивных красках. Какова психика художника, такое и отражение найдет в его искусстве действительность: в жизнеутверждающем, оптимистическом звучании и унылом, беспросветном. Психический склад художника, его мировоззрение – вот что определяет акт рождения искусства». Не просто так существуют такие понятия, как концепция и композиция. Концепция – это есть то, что создано мыслью, разумом, психикой человека, это внутренняя форма будущей работы и является выражением будущей внешней формы – композиции. Композиция же – это то, что уже сочинено, будь то музыка, драма, опера или балет. И вот бывает так, что концепция, может, и очень хороша, но не хватило таланта, в композиции это не получилось.

Бывает и иначе: композиция отлична, а концепция оказалась не самой лучшей. Важно постоянно обращать внимание учеников, прежде всего на идею, которая находится в базе каждого танца, и сделать это можно с интеграцией фольклора, так как именно различные формы фольклора ближе всего детям, либо с помощью выразительных хореографических форм. От общей культуры и знаний педагога во многом зависит мировоззрение, моральные и эстетические принципы его учеников.

Художественно-эстетическое развитие нельзя представить без эстетического воспитания. Эстетическое воспитание – это специфический вид общественно значимой деятельности, осуществляемой субъектом (общество и его специализированные институты) по отношению к объекту (индивид, личность, группа, коллектив, общность) с целью выработки у последнего системы ориентации в мире эстетических и художественных

ценностей в соответствии со сложившимися в данном конкретном обществе представлениями об их характере и назначении. В процессе развития воспитания происходит приобщение личностей к различным важным моментам. На этой основе формируется и развивается умение человека к эстетическому восприятию и эмоциональному опыту, его художественный и эстетический вкус. Воспитание красотой и через красоту создает не только эстетико-ценностную ориентацию личности, но и развивает умения к художественному творчеству, к возникновению эстетических ценностей в сфере труда, в быту, в поступках и поведении и, конечно, в искусстве. Среди различных факторов, идущих рядом с развитием личности ребенка, наиболее важным и эффективным является мир искусства. В процессе хореографической работы у ребенка возникают и развиваются творческое воображение, мышление, навыки для коммуникабельности, умение адекватно воспринимать позицию другого человека и др.

Отставание или отсутствие точечного развития художественно-эстетических возможностей детей может привести к иному и не всегда правильному формированию личности, к её неспособности в дальнейшем быть в гармонии с собой, с миром, его культурными и духовными ценностями. В итоге появляется чувство неуверенности в себе, неспособности к взаимодействию с людьми в социуме, слабым возможностям для развития и коммуницированности с людьми.

В педагогике процесс развития личности видится как «изменение личности под влиянием закономерностей развития психики, состояний внутреннего субъекта, социальной ситуации его развития; характеризуется как «изменение», «созидание», «совершенствование»; как «развитие его мировоззрения, самосознания, отношений к действительности, характера, способностей, психических процессов, накопление опыта».

Саморазвитие личности определяется как процесс осознанного, качественного и важного изменения человеком своих нравственных качеств,

интеллектуальных и социальных способностей и возможностей, своих физических, психических и духовных сил с целью создать себя до близкого к идеальному «портрету» личности. Под саморазвитием воспринимаем стремление человека изменить себя и научиться владеть средствами различных изменений; особый процесс, который идет за другими множественными и уникальными процессами и опирается на них. Интенсивность и глубина протекающих в обществе перемен отражается на эмоциональной сфере всех без исключения людей. В связи с этим важной и перспективной является работа по саморазвитию личности через танцевальные элементы, ведь именно танец можно назвать создателем всех важнейших личностных аспектов человека.

Танцевальные композиции предполагают множество изменений участников в миропонимании относительно друг друга (что создает ногообразия рисунка танца – смену структуры), а также включают в себя взаимодействие каждого участника с другими. То есть, каждый участник располагается в ситуации необходимости двигаться в точном соответствии не только со своим восприятием ритмики, но и ритмом музыки, ритмом других людей, а также иметь в виду все пространственные нюансы и всех участников. Показателем того, что все эти критерии удерживаются группой во внимании, является смена ясных и четких рисунков танца. Фактически такой процесс имеет в виду большое вовлечение в настройку отношений, а потому требует высокой и продолжительной концентрации, а также поддержания интереса в продолжении сложившихся и намечающихся отношений.

Разучивание данных связок, знакомство с композицией осуществляется через опыт чувствования собственного тела, удержания во внимании других людей, также направлено на увеличение степени осознания своих чувств и изменением отношений ко всему миру эмпирического восприятия природы, социума.

Важной и интересной особенностью современного танца является наблюдение за состоянием «здесь и сейчас», которое поддерживается уже самой вовлеченностью лиц в этот процесс. Этот опыт тесно связан с интеграцией интеллектуального, эмоционального и физического аспектов, его также можно назвать «бетонным» состоянием, которое является исключительным. Важный опыт переживания исключительного состояния сам по себе приводит к гармонизации и последующему развитию личности или восприятия необходимых чувств и эмоций. Держа в уме это состояние, человек может создавать проецировать его и в обычной жизни. Это, в свою очередь, влияет на эффективность процесса саморазвития. Спонтанность можно определить доверием к себе, собственными чувствами, своими реакциями, а осознанность – рефлексией, беспристрастностью различных оценок, равным отношением, полнотой восприятия и отсутствием навязанных мнений в том или ином вопросе.

Использование техник импровизации дает возможность соединять эти противоположные состояния и критерии, обретать наибольшую целостность и полноту мироощущения, самовыражения.

Современный танец, как и современное искусство является разносторонним и быстро развивающимся направлением, его возможности растут постоянно, что делает это направление танца уникальным и важным для всестороннего развития личности.

Импровизационная составляющая современного танца является средством развития личности. Для развития своих природных навыков, включая и творческие способности, требуется точечная активность, созидательная деятельность, прежде всего, самой личности, основанная на научном понимании определенных законов, принципов и правил. Такой процесс может запуститься на интенсивных занятиях современной хореографии, а именно при творческой импровизации. В ходе занятий педагогу важно создавать условия для оптимального вовлечения личности в

творческий процесс, так как именно в нем раскрывается потенциал индивидуума.

Продуктивность мышления возникает в склонности к созиданию и пониманию познания и творчества: творчество как яркий элемент здоровья личности преподносится на всю яркую жизнь, которую проживает ребенок.

Импровизация – метод творчества, предполагающий создание произведения в процессе свободного фантазирования, экспромтом. В импровизации нет разделения функций сочинителя и исполнителя; они образуют органическое единство и осуществляются одновременно. Импровизационное начало безукоризненно интегрируется в структуру настоящего художественного, т.е. подлинно уникального познания, которое подлежит осмыслению, в частности, как ступени локальных креативных достижений. Ведь творческий процесс уникален на всей его длительности. И на каждой ступени – это не столько шаг к уже намеченным планам и намерениям, сколько естественно складывающееся отступление от них.

Импровизация четко разграничивает глубокую внутреннюю деятельность над собой, требует развития личности, индивидуальности, и этим отличается от заготовленных танцевальных элементов.

Импровизация требует изменения сознания, другого отношения к своему телу, к личностным достижениям, внутренним импульсам, которые становятся необходимыми критериями импровизированного танца. Импровизация предполагает активную работу с собственным телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов и опыта и сиюминутных импульсов. Для импровизации необходимы чувства и разум, которые будут в роли катализатора успешности перформанса.

К.С. Станиславский считал, что импровизация активизирует бессознательные потенции художника, что она избавляет ум от инертности, что экспромты «освежают, дают жизнь и непосредственность нашему творчеству...».

Понятие «импровизация» означает деятельность личности, создающего «нечто новое» и не связано с возрастными ограничениями. Творчество тесно связано с игрой, и грань между ними, не всегда отчетливая, прокладывается целевой установкой – в творчестве поиск и сознание нового обычно осмыслено как цель, игра же изначально таковой не предполагает. В личностном плане умение к импровизации не столько опирается на имеющиеся задатки, знаниях, умениях, навыках, сколько развивает их, способствуя становлению личности, созиданию самого себя, оно более средство саморазвития, нежели самореализации.

К одному из важнейших критериев творчества можно отнести его синкретическую природу, о которой упоминается, когда «различные и уникальные виды искусства еще являют собой единое целое».

Синкретизм приближает творчество к игре, о чем свидетельствует то, что в процессе творчества личность «хочет попробовать» различные роли.

На наш взгляд, задача педагога состоит в том, чтобы раскрыть потенциал обучающегося актуальными инструментами современной хореографии и танцевальной импровизации, не «сломав» сложившийся путь творческого развития личности. Создавая наиболее удачный эмоциональный фон и используя методы поддержки обучающихся на базе танцевальной импровизации, педагог способствует всестороннему развитию креативных способностей личности, закреплению «входящего» опыта обучающихся, а также создает отличную базу для дальнейшего постепенного развития индивидуума.

Воспитательная работа в художественном коллективе – процесс сложный, многогранный. Он связан с реализацией обширной программы организационно-педагогических и художественно-исполнительских мер. Каждое направление в практике педагога-руководителя имеет свою внутреннюю логику, свои закономерности и принципы реализации. Без их познания, критического анализа невозможна достаточно эффективная

организация не только художественно-творческой, учебной, образовательно-репетиционной деятельности, но и обеспечение педагогического процесса в целом.

## 2.2. Планирование и проведение занятий в рамках общеразвивающей программы

Предлагаю рассмотреть планирование и проведение занятий в рамках дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «РитМикс» (стартовый уровень). Музыкально-ритмические движения, являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «РитМикс», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности. Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «РитМикс» (стартовый уровень), возраст учащихся: 7-10 лет, срок реализации программы: 1 года.

Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Программа «РитМикс» направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического здоровья, формирование креативных компетентностей; развитию музыкально-ритмическим упражнениям и играм, слушание музыки, танцевальным упражнениям, танцевальным элементам и движения, творческие задания.

Цель программы: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала учащихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи:

Образовательные (программные):

- Ознакомление учащихся с истоками современного танца (история развития танцев), в различных стилях.
- Ознакомление с особенностями ритмического строения музыки.
- Освоение современной танцевальной техники
- Обучение основам свободной импровизации.
- Организация постановочной и концертной деятельности.

Метапредметные:

- Раскрытие творческой индивидуальности учащихся.
- Развитие физической выносливости и силы, силы духа.
- Воспитание умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

Личностные:

- формирование дисциплинированности, воли, нравственных представлений;
- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- формирование здорового образа жизни.

Планируемые результаты реализации программы

Программные результаты:

- овладение правил поведения в танцевальном зале и его назначение;
- соблюдение правил личной гигиены на занятиях по хореографии;
- владение с особенностями ритмического строения музыки;
- освоение современной танцевальной техники;

- умение передавать содержание образа движениями и различать музыкальные части;

- умение танцевать и передавать характер танца движением и мимикой;

Метапредметные результаты:

- умение организовать самостоятельную танцевально-творческую деятельность;

- организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

- владение навыками танцевальной деятельности;

- желание заниматься хореографическим искусством;

Приведем план-конспект одного из занятий по хореографии в рамках программы «РитМикс».

План-конспект урока по хореографии

«Развитие пространственной координации на уроке современного танца».

Участники: 10-13 лет.

Тема урока: «Развитие координации на уроке современного танца»

Цель занятия: улучшение координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторение и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Задачи занятия:

Обучающие:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;

Развивающие:

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- формирование положительных качеств личности, воспитание силы воли, выносливости и целеустремленности, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;
- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Тип занятия: урок закрепления и совершенствование знаний, умений и навыков.

Материалы и оборудование:

- музыкальная колонка;

#### ПЛАН занятия

Организационный этап

- вход в танцевальный зал;
- поклон педагогу;
- обозначение темы и цели урока;

Информационный этап

- беседа о значении пространственной координации в современном танце.

Подготовительный этап

- разминка

Основной этап

- повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;

Контрольный этап

- игра «Класс»

Итоговый этап

- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу.

#### Конспект занятия

## Организационный этап

Вход учащихся в танцевальный зал.

Учащиеся выстраиваются в линии в шахматном порядке.

- Поклон педагогу.

- Обозначение педагогом темы и цели урока.

## Информационный этап

Беседа о значении пространственной координации в современном танце.

## Подготовительный этап

Учащиеся исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц.

- Наклоны, повороты, вращения головы: вправо-влево, вперед-назад (с возвращением в центр и без);
- Подъем плеч с постепенным ускорением;
- Оппозиционное положение плеч: вверх-вниз, вперед-назад с различной амплитудой;
- Шейк плечами вперед-назад, вверх-вниз;
- Наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад;
- Наклоны корпуса с разворотом туловища;
- Работа тазом вправо-влево, вперед-назад, вращения, шейк;
- Марш с высоким подниманием колена вперед-назад, на полупальцах;
- Подъем на полупальцы при вдохе и выдохе;

## Основной этап

- Упражнение 1.

Начало – стойка ноги на шире плеч

1- сгибание ЛН, ПН вперед, перед ЛН, слегка согнутые руки вправо;

и - немного спружинить на ЛН;

2 - ПН в сторону-назад, таз вправо, слегка согнутые руки влево;

3-4 повторить счет 1-2, приставить ПН, руки в стороны-вниз.

5-8 повторить с другой ноги.

1 - с поворотом туловища налево, ЛН назад, полуприсед на ПН, руки в стороны;

2 - с поворотом направо (лицом к ОН) приставить ПН (ноги вместе), небольшой полуприсед на двух ногах, руки на пояс;

3-4 то же с другой ноги.

5-8 - повторить такт 3.

- Упражнение 2.

Начало - стойка «ноги на ширине плеч»

1- скачок на ЛН, согнутую ПН в сторону, руки в стороны-вверх, ладонями вперед, пальцы в стороны;

2- скачок на две ноги, согнутые руки в стороны;

3-4 то же с другой ноги.

5-8 повторить

1 – с поворотом налево скачок на ЛН, ПН согнутую назад, руки влево;

2 – скачок на ПН, согнутую ЛН назад, руки вправо;

3-4 продолжая поворот, повторить дв. счета 1-2.

5-8 повторить такт 3.

Такты 5-8: то же, но с другой ноги, поворот направо.

- Упражнение 3.

И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх

1- таз вправо, щелчок пальцами ПР;

2 - таз влево, щелчок пальцами ЛР; и - соединить руки над головой;

3 - наклон вперед, руки опустить между ног;

4 - вернуться в и.п.

5-7 повторить

8 - упор стоя.

1 - мах ПР назад, поворот туловища направо;

2 - упор стоя;

3-4 то же другой рукой.

5 - выпад вправо с наклоном вперед, ЛР согнута, ладонью опирается о колено  
ПН, ПР назад;

6 - пружинящий наклон вперед с рывком ПР назад;

7-8 то же в др. сторону.

- Упражнение 4.

И.п.- упор лежа, взгляд на зрителя

1-2 с поворотом туловища налево, ЛР на пояс;

3-4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

Такты 3-4 повторить такты 1-2.

Такты 5-8 поворот по кругу вправо в упоре на руках (переступанием).

- Отработка танцевального шага по диагоналям в разном темпе и характере музыки.

- Боковой галоп по диагоналям.

- Трамплинные прыжки по IV позиции на месте, в повороте по четвертям

Заключительный этап

Игра на развитие внимания «Моряк». Учащиеся должны выполнить команды педагога (движения) только после слова «Рябка» (игровая технология).

Итоговый этап

- Основное построение для выхода из зала в шахматном порядке.

- Подведение итогов занятия: поблагодарить детей за урок, похвалить лучших учащихся, указать на основные ошибки, допущенные при выполнении упражнений.

- Задание на дом: повторить каждое движение, для того чтобы исправить ошибки и наработать исполнительскую технику в движениях.

-Поклон педагогу.

Заключение урока отработаны танцевальные движения по улучшению координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторение пройденных движений.

Главную роль в развитии творческих способностей посредством современной хореографии играет импровизационная деятельность. Музыкальные игры и задания на импровизацию помогают развивать эмоциональную составляющую каждого ребенка и образность восприятия, чувство ритма, музыкальную память. Импровизируя, дети двигаются свободно, так, как им подсказывает музыка; педагог ставит перед детьми задачу внимательного отношения к музыкальному материалу для точной передачи его характера в движении. От этого зависит эмоциональная окраска и динамическая напряженность, способствующая общему включению в движение. Одним из условий выполнения заданий является сиюминутная импровизация музыкально-двигательного образа без предварительного прослушивания музыки. При повторном включении музыкального произведения какая-то часть группы воспроизводит ранее исполненное передвижение, другая, стремится находить новые варианты, характерные общей направленности звучания. На этом этапе работы не рекомендуется отмечать наиболее успешное выполнение поставленной задачи, так как дети начинают перенимать эти движения.

Одним из методов формирования творческих способностей на начальном этапе являются сюжетно-образные движения, наиболее доступные детям, так как носят подражательный характер. Участники с удовольствием инсценируют сюжеты песен, перевоплощаются, используют мимику, жесты, действия, проявляя при этом фантазию, выдумку, инициативу. Работа над сюжетно-образными движениями требует от педагога особой гибкости, стремления поддержать любое проявление творческого начала, исключая штампы и шаблоны. В создании того или иного образа необходимо отталкиваться от музыки её целостного восприятия, обращая внимание на отдельные выразительные средства, являющиеся в данном произведении ведущими, определяющими характер и основное эмоциональное содержание музыкального произведения.

### 2.3. Анализ результатов исследования по внедрению программы «РитМикс»

Развитие творческой личности средствами современной хореографии в программе «РитМикс» реализуется с помощью таких направлений современного танца, как «Contemporary» и «Импровизация». Направление современного танца «Contemporary» претендует на звание интеллектуального, как впрочем, и импровизация. Импровизация является самой, неотъемлемой частью в современной хореографии. Оно требует понимания и осознания того, как тело устроено, как оно движется, как поддержать и направить возникнувший импульс. Структурная и техническая сторона уроков современных преподавателей contemporary dance дает возможность выделить следующие основные техники и методики, используемые в этом направлении танца: техника Фельденкрайса, Александра (Alexander Technique), С. Кляйн (Klein Technique), Лабана, техники йоги, Тай Цзи Цуань, релиза (release technique), Skinner Releasing Technique, Bodymind Centering, техники импровизации, контактной импровизации. Отличительной их чертой, как и целого направления, является направленность на процесс сенсорного и кинетического сознания. Другими словами, эти техники помогают создать в теле центр внимания.

Можно сказать, что contemporary dance, среди прочего, фокусируется на формировании навыков сенсорного, кинетического осознания, что дает возможность использовать естественные ресурсы тела в танце (сбалансированное использование мышц вокруг суставов, налаживание связей между центром тела и конечностями, дыхание, оправданное напряжение, перераспределение веса тела и т.д.). Одна из основных черт рассматриваемого нами направления – формирование осознанности, являющаяся психологическим аспектом, которая несет огромный потенциал для личностной трансформации танцоров. «Contemporary» выдвигает требование к таким навыкам, как осознанность в своих действиях и

поступках, умение управлять эмоциональным состоянием, внимательность по отношению к себе и партнерам, а также ко всему происходящему в данный момент времени.

Эти навыки необходимы личности для гармонического развития и творческого существования. Важно понимать, как устроен танцевальный инструмент – тело, насколько эффективно его можно использовать в движении, оказывать особое внимание дыханию в процессе движения, все это уметь применять на практике, тогда можно добиться гармонии в танце. Всегда нужно исследовать пространство движения, как оно устроено, следить за историей, развивающейся с помощью других людей. Трансформация происходит в процессе осознания телесных ощущений, в данном случае мы учимся слышать себя, чувствовать, что с нами происходит в тот или иной момент. Благодаря этому мы настраиваемся на более глубокие вещи, на телесную мудрость. Со временем, придет понимание даже самых малейших неточностей, появится способность улавливать дисбаланс и корректировать все сиюминутно.

Осознанность – это основа саморегуляции, а значит, мы действительно учимся быть не только более чувствительными к себе и пространству наших отношений, но и управлять ими. Общими приемами всего разнообразия методик по саморегуляции являются следующие:

- 1) состояние мышечного расслабления;
- 2) управление ритмом дыхания;
- 3) выработка и активизация представлений и чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных);
- 4) развитие способности к концентрации и децентрации внимания.

Мы сконцентрируемся на первых двух приемах, покажем, как они работают в техниках, упражнениях по направлению «contemporary dance». Такие упражнения можно предлагать детям в возрасте 8 лет и старше. Проанализируем их связь с возможностями личностной трансформации.

Особенно важно состояние мышечного расслабления. Умение напрягать и расслаблять необходимые группы мышц в танцевальных движениях является чуть ли не основным в базе Contemporary. Сначала нужно обучить такому приему, для того, чтобы он трансформировался в сознательный комплекс. Для обретения этого навыка следует знать два немаловажных момента:

- осознавать различие в функциях, которые призваны выполнять позвоночник и мышцы (противостояние силе тяготения – функция скелета, совершение движений - функция мышц);

- сознательно регулировать напряжение-расслабление нужных групп мышц в движении.

Рассмотрим некоторые упражнения и техники, в которых происходит формирование навыков осознанного использования мышечного расслабления и напряжения.

Прыжки. Осознанное расслабление – важная составляющая всевозможных прыжков. Так как прыжок совершается за счет работы мышц ног, то для эффективности движения важно оставлять мышцы верхней части тела расслабленными (как правило, у новичков при разучивании прыжков напряжение распространяется на все тело). Достичь такого распределения напряжения расслабления можно, например, следующим образом. Мы учимся осознанно расслаблять ту или иную часть тела в состоянии покоя, запоминая ощущения, возникающие при этом, и потом применяем это умение в динамике.

Движения, связанные с переворотами. Выполняя элементы, связанные с удерживанием веса тела на руках, когда голова из верхнего яруса перемещается в нижний, или с переворотами, когда тело оказывается «оторванным» от пола, также важно владеть навыками осознанного напряжения, расслабления мышц. Это связано с тем, что выполнение указанных элементов, вызывает, как правило, страх. Последний создает естественную реакцию в теле – напряжение, которое проявляет в

блокировании суставов (выпрямленные локтевой, коленный суставы), излишнем мышечном напряжении. Владея навыками осознанного расслабления, человек может быстрее справиться с возникающим страхом, так как осознает свои телесные реакции и умеет регулировать их (расслаблять мышцы, включать в работу суставы).

Описанные выше упражнения являются, конечно же, только малой частью примеров того, как в процессе занятий contemporary dance происходит формирование навыков осознанного использования мышечного расслабления и напряжения, формирование навыков осознанности. Этот процесс, способствуя изменениям в теле и качестве движений, естественным образом, затрагивает и личность человека, создавая базу для личностной трансформации. Навыки осознанного расслабления человек может использовать и в повседневной жизни, учась эффективно отдыхать, работать, учиться, жить в целом.

Другим реальным применением обретенного навыка осознанного расслабления может быть следующее. Тело реагирует на пугающую ситуацию определенным, выше описанным образом, как на занятиях при выполнении определенных элементов, так и в реальной жизни, в определенных ситуациях. Учась осознавать, что происходит с телом на занятии (так сказать в экспериментальной ситуации), и регулировать это телесное состояние, участники группы могут применить обретенные знания в реальной жизни, сталкиваясь с пугающими ситуациями.

Умение управлять ритмом дыхания является ключевым моментом при изучении «contemporary». Это тоже своеобразный аспект осознанности. Приведем примеры некоторых упражнений, в которых проявляется формирование навыков управления дыханием.

Упражнения, связанные с интенсивной физической работой (подкачка разных групп мышц), стрейчинговые комплексы упражнений.

Как правило, выполнение таких упражнений сопровождается сбиванием ритма дыхания (дыхание задерживается, становится неглубоким, перестает осознаваться). В процессе выполнения таких упражнений необходимо дать возможность реально ощутить как налаживание спокойного ритма дыхания, в котором сохраняются ритмичные его фазы, способствует эффективной работе и как с помощью глубокого дыхания можно сознательно расслаблять напряженные участки тела. Такая практика помогает удерживать осознанность и центр внимания в теле, помогая эффективно выполнять указанные упражнения. Быстрые, ритмичные или наоборот медленные движения, движения, связанные с зависанием, (при прыжках, при поддержках на руках) также нуждаются в правильном дыхании и способствуют формированию навыков управления ритмом дыхания.

Внимание, уделяемое дыханию, приводит к тому, что в процессе занятий приходит осознание важности его регулирования. Приходит понимание, что задержка дыхания и напряжение неразрывно связаны, так что, отпуская дыхание, углубляя его, мы помогаем своему телу стать мягче, свободнее, более расслабленным. В психологическом аспекте осознание, идентификация и регуляция своих дыхательных паттернов способствует соответственному осознанию, идентификации и регуляции эмоциональных состояний, что способствует эффективной жизнедеятельности и поддержанию физического и психического здоровья.

Итак, занятия по направлению «contemporary dance» нацелены на осознанное существование в пространстве, в процессе движения, на удержание центра внимания в теле, на саморегуляцию. Так как телесные ощущения являются индикатором эмоциональных состояний, можем сделать вывод, что современный танец в лице «Contemporary» способствует приобретению навыков телесной, эмоциональной саморегуляции. Это направление может быть полезным в психологическом смысле.

Направление современного танца – «Импровизация» вводится в группы детей от 8 лет и старше. Оно направлено на сотворчество с телом, а не на управление им. Принцип единства с Природой был положен к древним культурам, к которым восходит импровизация. Она включает в себя признание равноправия сиюминутных импульсов и заранее продуманных действий.

Импровизация сомневается в наличии изначального смысла, она предполагает, что мир изменчив, он может стать любым, таким, как мы сами его сотворим. Импровизация предлагает танец в качестве инструмента, который позволит найти этот смысл, либо обнаружить его отсутствие (внутренний риск импровизации как раз и состоит в равно вероятности обоих вариантов).

Приведем в пример несколько упражнений, которые способствовали раскрытию творческого потенциала детей по программе «РитМикс» «Слово – Действие». Ведущий (педагог или ученик) называет качество движения. Например: покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска. Группа придумывает движение в данной категории тремя способами: через спонтанное физическое исследование; через прошлый опыт – движения, изученные в классах техники, выученные в танцах, увиденных спектаклях или в жизненных ситуациях; подражая другим танцорам и используя свои вариации. Танцоры должны сохранять непрерывность движения. После нескольких минут исследования одной категории движения, ведущий называет другую категорию. Или танцоры могут называть категории, в соответствии с тем, что, как они чувствуют, необходимо для разогрева.

Если это упражнение используется как разминка, то лучше начать с простых движений (покачивание, ходьба, затем бег и растяжки) перед выполнением внезапных движений или прыжков. С помощью некоторых подсказок ведущего это упражнение может также помочь разогреть ум

танцоров. Танцоры могут различать воспроизведение уже знакомого материала, открываемый новый материал, подражание чьему-либо движению и создание спонтанных вариаций. Они могут также обратить внимание на переходы между их собственным исследованием и имитацией других людей.

Так как это упражнение простое, ведущий может предложить танцорам поработать с теми областями движения или перформанса, которые нуждаются в большом количестве внимания, таких как качество движения, использование центра, использование всех частей тела, и т.д.

Разминка «Части тела». Танцоры встают в круг. Один танцор называет часть тела. Все танцоры двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время другой танцор может назвать другую часть тела. Танцоры тогда двигают вновь названной частью тела. Таким образом, группа проходит по всем частям тела. Танцоры могут повторять процесс движения, когда движение начинается с одной части тела, а затем в него вовлекается все тело целиком

Разминка «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

Разминка «Стайка рыб». Все выстраиваются за одним танцором. Этот танцор двигается по пространству так, чтобы задействовать различные части тела. Через некоторое время другой танцор может встать во главу линии и принять руководство, используя новый вид движения.

Разминка «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватите колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного

прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились.  
Повторить 3-4раза

Разминка «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза.

Движение постепенно становится более полным и энергичным.

Танцоры должны быть внимательными, не спешить, не делать слишком много за короткое время. Танцор, который чувствует, что не готов делать движение со всей группой, может встать в главу линии и начать другое движение, или может исполнять тот вариант движения, который чувствует более подходящим для себя. В течение этой разминки танцоры должны перемещаться по всему пространству, а не только по центру.

«Зеркало». Зеркальное отражение движений других людей является основой импровизации. Даже в своих простейших формах, когда два танцора лицом друг к другу зеркально повторяют движения, зеркальное отражение выявляет навыки, существенно необходимые для всей групповой импровизации. Способность воспринимать и воспроизводить движение развивается через точное подражание; способность отвечать без промедления исходит из необходимости двигаться синхронно с партнером; способность сохранять концентрацию поддерживается постоянной фокусировкой танцоров друг на друге; и возникновение нового движения происходит из наблюдения и реагирования на движения других. Так как должна быть воспроизведена каждая деталь, танцоры также получают кинестетическое чувство движения другого. И, в конечном счете, эти навыки наблюдения и реакции – предисловие к групповой импровизации, в которой танцоры, видят

и воспринимают все, что происходит в это время, независимо от размеров группы.

Процессы ведения, следования и взаимодействия свойственны всей импровизации. Упражнения на отзеркаливание, представленные здесь, дают возможность испытать все эти роли и затем развивать их. Как только танцоры приобретают некоторую способность отражать друг друга, они могут начать играть с разными вариациями этих движений. Они также получают возможность отзеркаливать большее число танцоров одновременно через групповое «зеркало». Эти упражнения являются центральными в импровизационном процессе и могут быть неоднократно повторены. Они могут даже использоваться перед началом каждого сеанса, служа ментальной и физической разминкой для последующих импровизаций. Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них ведущий, другой – ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель – достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого – чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

«Унисон». Двигаться в унисон с другими – это особое удовольствие, возможно, потому что порождает чувство согласия и поддержки – или анонимность. Унисон, подобно зеркальному отражению, является упражнением по имитации. Однако, предлагая массовое движение, унисон проще и не требует такого личного вовлечения, чем более интимное «зеркало». Он смещает фокус внимания вовне. Движение также свободно распространяется в пространстве, не ограничиваясь мнимым зеркалом. Это означает, что танцоры могут исследовать использование пространства в различных контекстах, не затрагивая сложные двигательные комбинации.

Простота движения группы в унисоне делает использование пространства ясно видимым. Практика тщательного наблюдения и точной имитации необходима в изучении движения, в танцклассе или на репетициях. Это также основа всей работе в групповой импровизации, которая зависит от наблюдения за другими людьми и реакции на их действия.

Мы описали лишь часть упражнений, нацеленных на развитие учащихся. Поняв принцип действия, можно изменять эти упражнения, адаптировать к любой возрастной группе, придумывать новые вариации, придумывать свои упражнения. Они могут развить творческие способности детей. Педагог в процессе занятия создает условия для оптимизированного включения каждой личности в креативный механизм, так как именно в созидательной деятельности развивается и формируется ее творческий потенциал.

Вывод проведенного исследования занятия современной хореографией оказывают положительное влияние на формирование таких качеств ребенка, которые недостаточно развиваются на других уроках – активное творческое мышление, воображение, эстетический вкус, физическое и нравственное развитие. Танец с его богатой образно-художественной движеческой системой может играть и, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества, также является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка. Достоинство танца заключается в том, что он:

- способствует развитию мышечной выразительности тела, формирует фигуру, укрепляет здоровье, устраняет недостатки физического развития;
- формирует движеческие навыки, умение грациозно ориентироваться в сценическом пространстве;
- воспитывает музыкальную культуру, развивает слух, ритм;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность;

- развивает творческие способности: внимание, мышление, воображение, фантазию;
- воспитывает коммуникативные способности.

Развитие всех этих качеств в единстве создает почву для их взаимодействия, в результате каждое из этих качеств способствует развитию другого и составляет основное содержание развития личности учащегося. Занимаясь хореографией, дети выглядят уверенными в себе, раскованными, их движения становятся пластичными, круг общения расширяется. В процессе обучения учащиеся овладевают танцевальными навыками и вполне готовы принимать участие в различных конкурсах и концертах. Выступления на сцене вносят в процесс обучения элементы соревновательной деятельности, работу на результат, повышают самооценку, делают их уверенными в своих силах.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Танец является интегратором многих аспектов человеческой деятельности. Но здесь важна работа по направлениям «самореализация», «саморазвитие». Помощь может оказать педагог, который стремится раскрыть потенциал ребенка, возможностями современной хореографии, не нарушая при этом естественный путь творческого развития личности. С помощью импровизационных упражнений педагог создает благоприятную эмоциональную среду, создает предпосылки дальнейшего творческого саморазвития.

Целью работы являлось исследовать и верифицировать специфику развития творческой личности. Результаты по разработанной программе «РитМикс» подтвердилась гипотеза на выявление потенциальных возможностей каждого системообразующего элемента хореографической постановки. В данной работе мы постарались максимально широко рассмотреть теоретические и практические аспекты развития творческой личности средствами хореографического искусства.

В процессе обучения современному танцу учащиеся нарабатывают техническую базу, осваивают азы хореографии, стремятся к раскрытию творческого потенциала, поэтому они вполне готовы принимать участие в различных конкурсах и концертах.

Хореографический коллектив «Гравитация» активно принимают участие на концертах, участвуют в фитнес - фестивалях, так же участвуют на региональных и международных конкурсах «Северное Сияние» диплом 1 место, II районный фестиваль танца «Кудесы» 3 место. Выступления на сцене способствуют повышению самооценки, приносят соревновательный характер, а значит, работу на результат. Все это положительно сказывается на развитии творческой личности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология.– Екатеринбург: Деловая книга, 2002 – 704 с. – ISBN 978-5-9916-2093-2.
2. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: ЦИТ, 2000.– 608 с. –ISBN: 5-93962 039-7.
3. Бакланова, Т.И. Организация и научно-методологическое обеспечение художественной самодеятельности. – М.: Изд-во МГИК, 1992.– 102 с. – ISBN 978-5-8114-2268-5.
4. Бакланова, Т.И. Педагогика художественной самодеятельности: учеб. Пособие – М.: Изд-во МГИК, 1992. – 160 с. – ISBN 978-5-8114-2268-5.
5. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого.– М., 1995. – 100 с. – ISBN: 5-278-00064-3.
6. Барышева, Т.А. Креативность. Диагностика и развитие: монография. – Спб.: Изд. РПГУ им А.И. Герцена, 2002. – 205 с. – ISBN 978-5-9651-0960-9.
7. Барышникова, Т.Н. Азбука хореографии. – СПб.: Люкси, 1996.– 215 с. – ISBN: 5-7836-0157-8.
8. Водовозова, Е.Н. Умственное и нравственное воспитание детей от первого появления сознания до школьного возраста. – СПб., 1973. –365 с. – ISBN 978-5-397-02972-8.
9. Власюк, Н.Н. Образование как фактор адаптации общества к устойчивому развитию: методологические основания проблемы // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2011. № 4. – С. 7 –15. ISBN. 978-5-00023-699-4.
10. Выготский, Л.С. Психология. – М.,: Изд-во ЭКСМО-Пресс,2000.– 1008 С. – ISBN 978-5-534-07290-7.
11. Галин, А.Л. Личность и творчество. – Новосибирск, Прогресс, 1999. – ISBN 5-7620-0016-8.

12. Дункан, А. Моя жизнь. Танец будущего. – М.: Книга, 2005 – 345с. – ISBN: 5-7707-5808-2
13. Ивлева, Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004. – ISBN 5-94839-018-7.
14. Никитин, В.Н. Психология телесного сознания.– Москва: Алтейа, 1998. – 488 с. ISBN: 5-89321-027-1.
15. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.: Феникс, 2005. – ISBN 5-222-05688-0.
16. Развитие творческой активности школьников / Под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1991. ISBN 5-7155-0420-1.
17. Рындина, О.А. Хореография как средство эстетического воспитания и развития детей [Текст] : учебно-методическое пособие. – ISBN 978-5-8288-1378-0.
18. Реан, А.А., Бордовская, Н.В., Розум, С.И. Психология и педагогика. – СПб.:Питер, 2000.- 432 с. – ISBN 5-272-00266-0
19. Фирилева Ж. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: детство-пресс, 2015. – ISBN: 978-5-898140-68-7.
20. Фельденкрайз «Сознавание через движение»– М., 2004 ISBN: 978-5-88230-475-0.
21. Джим Хол. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам – М.: АСТ:Астрель,2009. – ISBN. 978-5-17-057800-9.
22. Чурашов, А.Г. Методика художественно-эстетического развития детей старшего дошкольного возраста средствами хореографии: учебно-методическое пособие для педагогов учреждений дополнительного образования и студентов. – Челябинск: тип. «Фотохудожник», 2014. – 60 с.
23. Мелик-Пашаев, А., Новлянская, З. Трансформация детской игры в художественное творчество. – с. 9–18. Искусство в школе № 2. – М., 1994.

Интернет-ресурсы:

24. А. Ключковская. Курс: "Секреты продольного шпагата. Вид "изнутри"[https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333993/Klyuchkovskaya\\_A\\_Kurs\\_Sekrety\\_prodolnogo\\_shpagata.\\_Vid\\_iznutri.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333993/Klyuchkovskaya_A_Kurs_Sekrety_prodolnogo_shpagata._Vid_iznutri.pdf) (дата обращения 12.07.2021)
25. Е.А. Лукьянова «Дыхание в хореографии» [https://vk.com/doc5319295\\_516180003?hash=e1145d0c9d86628a32&dl=45ff55999b51abb828](https://vk.com/doc5319295_516180003?hash=e1145d0c9d86628a32&dl=45ff55999b51abb828) (дата обращения 10.07.2021)
26. Шипилина И. А.. «Хореография в спорте: учебник для студентов»[https://vk.com/doc1447969\\_429396549?hash=a4c626b154b3c8eb18&dl=e1d7d8664b1e62710d](https://vk.com/doc1447969_429396549?hash=a4c626b154b3c8eb18&dl=e1d7d8664b1e62710d) (дата обращения 02.08.2021)
27. Н. Шереметьевская. Танец на эстраде. [https://vk.com/doc1447969\\_437177154?hash=392f26da6a0c0b16d9&dl=9229f5181b568c4e89](https://vk.com/doc1447969_437177154?hash=392f26da6a0c0b16d9&dl=9229f5181b568c4e89)<http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z0000000/> (дата обращения 12.09.2021)
28. Хореографическое искусство. Справочник. – М.: Искусство, 2005
29. Абстракция и свобода: импровизация против стереотипов о street dance Белла Адцеева. Новости // URL: <http://weekend.ria.ru/theatre/20121118/780988931.html#ixzz2ewN3NQY6> (дата обращения 12.10.2021)
30. Глоссарий. Психологический словарь // URL: <http://www.psychologies.ru/glossary/11/lichnost/> (дата обращения 09.07.2021)
31. Импровизация и хореография Александр Гиршон // URL: <http://www.girshon.ru/index.php/moi-stati/articles/improvizacija-ixoreografija.html> (дата обращения 02.07.2021)
32. История современного танца. Часть 1 // URL: <http://roomfor.ru/history-1/>
33. История современного танца. Часть 3 // URL: <http://roomfor.ru/history-3/> (дата обращения 12.08.2021)

34. Понятие личности. Характеристики // URL: <http://www.nado5.ru/e-book/ponjatie-lichnosti-osnovnye-harakteristiki-lichnosti> (дата обращения 12.09.2021)

35. Социализация человека. Личность и ее развитие. / URL: [http://koi.www.uic.tula.ru/school/ob/r1\\_5.html#GlossT](http://koi.www.uic.tula.ru/school/ob/r1_5.html#GlossT) op#GlossT

36. Shoop T. Won't you join the dance? New York, 1974. <http://medcitadel.ru/dancetherapy/dancerus.htm>

<http://www.girshon.ru/index.php/moi-stati/articles/tancevalnajaimprovizacija-v-rossii.html> (дата обращения 10.07.2021)

37. Ключковская. А. Курс: "Секреты продольного шпагата. Вид "изнутри" [https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333993/Klyuchkovskaya\\_A.\\_Kurs\\_Sekrety\\_prodolnogo\\_shpagata.\\_Vid\\_iznutri.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333993/Klyuchkovskaya_A._Kurs_Sekrety_prodolnogo_shpagata._Vid_iznutri.pdf)

38. В.И. Уральская «Рождение танца» [https://vk.com/doc283182972\\_437419958?hash=f1bdf92f17b0fa5bd1&dl=2fe8571a74381b999d](https://vk.com/doc283182972_437419958?hash=f1bdf92f17b0fa5bd1&dl=2fe8571a74381b999d) (дата обращения 07.07.2021)

39. Г.А. Колодницкий. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. [https://vk.com/doc279225168\\_441985221?hash=af40f7059d53065ed2&dl=618db354f4805cf779](https://vk.com/doc279225168_441985221?hash=af40f7059d53065ed2&dl=618db354f4805cf779) (дата обращения 06.07.2021)

## ПРИЛОЖЕНИЕ



Рисунок 1 – Дистанционное занятие



Рисунок 2 – Дистанционное занятие



Рисунок 3 – "8 Марта"



Рисунок 4 – Конкурс "Краса - Надыма 2021"



Рисунок 5 – "Новый год"



Рисунок 6 – "1 сентября"



Рисунок 7 – "Фитнес - Фестиваль, посвященный Международному Женскому дню" 2022г.