



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ**

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

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

Проверка на объем заимствований:
68,75 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 18 » 01 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-407-115-3-1
Рассолова Татьяна Павловна

Научный руководитель:
к.филол.н., доцент кафедры хореографии
Ованесян Л.Г. Ованесян Л.Г.

**Челябинск
2019**

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА КАК СПОСОБА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	6
1.1. Истоки появления и развития хореографического искусства	6
1.2. Значение современной хореографии в развитии личности	19
ГЛАВА 2. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	32
2.1. Танцевальные тренды: исследование рынка танцевальных услуг	32
2.2. Внедрение танцевального практикума в профессиональную сферу офисных работников	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность.

Развитие творческой личности, изучение психических закономерностей и механизмов творческого процесса на всех этапах развития общества являлись актуальной проблемой. Анализ основных видов и жанров художественно-творческой деятельности позволяет определить искусство хореографии как наиболее универсальное средство формирования творческой личности, которое осуществляет развитие в трех основных направлениях: музыкально-эстетическое, нравственное, физическое. Современному обществу требуются высокоинтеллектуальные и творческие личности, способные брать на себя ответственность за принимаемые решения и находить нестандартные выходы из любой ситуации. В связи с этим проблемы творческого развития личности выходят на более высокий и качественно иной уровень, а это, в свою очередь, требует поиска новых методов воспитания молодого поколения в контексте нетрадиционных методик и подходов.

Цель работы: изучение особенностей формирования творческой личности средствами хореографии.

Объект исследования - молодые люди возрастом 25-35 лет, ведущие малоподвижный образ жизни.

Предмет исследования - творческое развитие молодых людей средствами хореографического искусства.

Задачи исследования:

- выявить и обосновать влияние хореографического искусства на творческое развитие личности;
- изучить тематическую литературу;
- изучить наиболее популярные танцевальные тренды;
- разработать концепцию внедрения танцевального практикума в деловую жизнь молодых людей возрастом от 25 до 35 лет.

- составить план приобщения молодых людей к подвижному образу жизни средствами хореографии;
- создать условия и провести экспериментальные занятия-практикумы по хореографии;
- экспериментально проверить, что хореографическое искусство положительно влияет на творческое развитие людей возрастом от 25 до 35 лет, ведущих малоподвижный образ жизни.

Гипотеза.

Занятия хореографией для молодых людей возрастом от 25 до 35 лет, имеющих малоподвижные профессиональные виды деятельности, способствуют не только восстановлению утрачивающего за счёт сидячего образа жизни здоровья, но и повышению эффективности и результативности в деловой сфере (причем не только личной эффективности, но и командной), а также самореализации в творчестве.

Исследование разделено на три этапа:

1. Определение группы людей, имеющих ввиду профессии малоподвижный образ жизни;
2. Выявление недостатков малоподвижного образа жизни;
3. Разработка концепции изменения малоподвижного образа жизни путем введения танцевальных элементов в трудовую жизнь;
4. Проведение эксперимента с целью выявления положительного влияния танцевального практикума на здоровье офисных работников, на эффективность и производительность их труда.

В своей работе мы будем использовать следующие теоретические и практические методы:

1. Анкетирование;
2. Беседа/Интервью;
3. Эксперимент;
4. Наблюдение;

5. Анализ полученных данных.

Теоретическая значимость.

Введена оригинальная база исследования (контингент - офисные работники возрастом от 25 до 35 лет), на основе которой выявлены новые данные о влиянии танцевального искусства на молодых людей с малоподвижным образом жизни. Разработана методика приобщения офисных работников к хореографическому искусству.

Практическая значимость.

Своей работой мы стремились доказать важность занятиями хореографией для развития творческой личности молодых людей возрастом от 25 до 35 лет. Полученные результаты исследования могут быть использованы в качестве методических материалов в любом учреждении, где основной функционал сотрудников предполагает минимальную подвижность и сидячий образ жизни.

Структура работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из 2 глав. В первой главе описываются теоретические основы хореографического искусства как способа развития личности. В ней мы повествуем об истоках появления и развития хореографического искусства и о значении хореографии в развитии личности. Во второй главе рассматривается хореографическое искусство как основополагающий фактор творческого развития: исследуется рынок танцевальных услуг и описывается процесс внедрения танцевального практикума в трудовую жизнь офисных работников (на примере банковских служащих). В заключении проводится анализ выполненной работы и подведение итогов. Далее размещен список используемой литературы, а также приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА КАК СПОСОБА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1. Истоки появления и развития хореографического искусства

Понятие хореография (от греч. choreo - танцую) охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений. Само слово «хореография» греческого происхождения, буквально оно значит «писать танец». Но позднее этим словом стали называть все, что относится к искусству танца. В таком смысле употребляют это слово большинство современных деятелей танца.

Многие считают: хореография - это танец. Или: хореография - это балет. Понятие «хореография» гораздо шире.

Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики.

Хореография сформулировала целую систему специфических средств и приемов, свой художественно выразительный язык, с помощью чего создается хореографический образ, который возникает из музыкально ритмичных движений. Он имеет условно обобщенный характер и раскрывает внутреннее состояние и духовный мир человека. Основу хореографического образа составляет движение, которое непосредственно связано с ритмом. Специфической особенностью искусства хореографии является ее непосредственная связь с музыкой, которая помогает раскрыть хореографический образ во всей яркости и полноте, влияет на его темпоритмичное построение. Танец нужен людям, и в этом причина его тысячелетнего существования. В танце отражается жизнь людей: их труд, мысли, настроения, чувства, умения и познания. Хореография нужна людям как вид искусства, создающий красоту своеобразными выразительными средствами: пластическими и музыкальными,

динамическими и ритмичными, зримыми и слышимыми. Этими средствами она служит человеку в жизни, помогая в труде и праздниках, в горе и радости. Музыкально-пластические образы танца всегда эмоциональны, заразительны, увлекательны. Это все вместе определяет особую поэтику танца, его связь с природой и народным музыкально-поэтическим складом любого национального искусства [9, с. 56].

Повышенный интерес к феномену танца в области культурологии, истории, психологии, археологии, философии и других наук объясняется развитием самого танцевального искусства, сближением хореографии с другими видами искусств и проникновением танца практически во все сферы жизнедеятельности человека. Чтобы понять сущность танцевального бытия, необходимо обратиться не только к теории танца, но и к его истории развития, к моменту появления. Как самостоятельный вид искусства танец сформировался в XVII-XIII в. и был представлен классическим балетом.

В научной литературе довольно долго придерживались взгляда о ритуально-обрядовом характере потребностей первобытного человека и мотивации его деятельности (Э. Тэйлор, Дж. Фрезер, Л. Леви-Брюль). Так и танцевальная активность понималась как следствие культовых церемоний, магических мистерий. Кроме того, А. В. Амашукели в статье «Эстетика танца» перечисляет следующие концепции происхождения танца: теологическая, космологическая, природная, социологическая, биологическая, психологическая. В философском исследовании Л. П. Мориной доказывается, что танец рожден в мифе и сохраняет с ним связь на протяжении всей своей истории. В советский период была распространена идея трудовой концепции. «Древние формы танца и ритмизированной пантомимы - пишет В. Красовская - зародились в процессе практической трудовой деятельности народа. В них были отражены условия быта людей, их мировоззрение.

К примеру, некоторые теоретики классического танца полагали, что «изначально искусство танца родилось из королевского поклонного обряда» (Ф. Лопухов). Т. Устинова начинает повествовать историю русского народного танца с дохристианского периода, когда на Ладожском озере собирались девицы и молодцы, «хороводились и играли кругами».

Игровую концепцию (Хейзинга), то есть рождение танца из игры, разделяют многие практики и теоретики хореографии, а также искусствоведы, философы (Л. П. Морина). В процессе реконструкции архаических культур возникла гипотеза о древнем языке жестов, названном Н. Я. Марром «кинетической» речью.

Согласно этой гипотезе танец понимается как телесный язык, способ невербальной коммуникации. С этой точки зрения танец является следствием потребности человека в общении, в межличностной коммуникации. Н. В. Каневская, исследуя психологический аспект танца, делает вывод, что экспрессивное поведение и танец имеют один источник и время возникновения (доречевая эпоха), а потому танец представляется как исторически первая форма языка - «всеобщий телесный жест» (Е. К. Луговая).

В истории познания танца были и крайне абсурдные идеи, утверждавшие, что танец беспричинен. М. Габович в своих статьях о балете приводит высказывание В. Потапова: «Люди танцевали на заре существования... Танец зарождался как немая иллюстрация ощущений. Пляски были беспричинные. Балет дал им цель». Сам М. Габович, полагая, что «пляски и танцы не были беспричинны и имели свою цель», объясняет подобную точку зрения по меньшей мере неверным теоретическим толкованием.

Все перечисленные концепции происхождения танца имеют свое место в науке. Но единственный недостаток их в том, что представители каждой из концепций пытались дать простое объяснение появления танца, как результат одного фактора и не помнили о том, что следствие

вызывается взаимодействием внешних и внутренних обстоятельств. В отдельности каждая из концепций не может дать полного представления о феномене танца и не может претендовать на доминирующее положение. Главное и решающее условие можно выделить только в определенном отношении, в определенной системе отсчета. Понятно, что приоритет концепций менялся и соответствовал исторической эпохе.

Так, в античности были распространены мифологическая, космологическая концепции возникновения искусств, считалось, что танец был дан людям богами и мифическими героями, а все движения подчинены космическим ритмам.

В средневековье была распространена теологическая концепция, в эпоху Возрождения и Нового времени – природная; с развитием психологии как науки стали искать психологическую причину появления танца (З. Фрейд, К. Юнг), разрабатывалась теория бессознательного и роль архетипов в искусстве, появление социальных наук обусловило социально-общественное объяснение природы танца. Даже если выделить главное условие, его нельзя назвать причиной. Ни одно из обстоятельств этих концепций не может вызвать следствие само по себе. Обстоятельство не может быть только внутренним или только внешним, оно зависит от отношения. Так и танец не мог появиться только от одного желания общаться или изобразить трудовую деятельность или играть.

Получается, что каждая из имеющихся концепций раскрывает не момент зарождения танца, а одну из его сторон, то есть представляет собой не причину, а одно из равноценных обстоятельств.

Внутренние обстоятельства, обуславливающие возникновение танца, - это те, которые относятся к человеку, то есть, можно сказать, психофизиологические особенности организма. Изначальная врожденная способность человека чувствовать ритм (смена времен года, суток, дыхание, сердцебиение), способность двигаться в ритм, подражать и изображать несомненно повлияли на способность человека танцевать.

Платон считал танец неотъемлемой частью физиологии человека: «Природа всех молодых существ пламенна и поэтому не в состоянии сохранять спокойствие ни в теле, ни в голосе, а постоянно кричит и беспорядочно скачет. Кроме человеческой природы, ни одно из остальных живых существ не обладает чувством порядка в телодвижениях и звуках».

Говоря о внутренних условиях возникновения танца, важно отметить еще одну особенность, благодаря которой все люди на свете имеют прямое отношение к танцу. Дело в том, что тело человека обладает способностью «говорить», то есть нести определенную информацию. Искусство танца основано не на пустых движениях и позах, а на «говорящих» без слов телодвижениях. Можно сказать, что некая танцевальность в разной степени присуща каждому человеку. Индивидуальность человека отражается в способе общения и самопредставления через определенный неповторимый стиль движения. Безусловно, в походках, позах, жестах есть и общее, это определяет принадлежность людей к одному сословию или социальной группе. Известный искусствовед, балетоман П. Карп называл тело зеркалом души. Он говорил, что в каждом движении, которое совершает человек, наружу вырывается то, что находится внутри.

Древние греки как никто другой понимали это и заботились о гармонии души и тела. Потому в античности так высоко ценилась сила мистических искусств. Но как внутренний мир формирует наружность, так же изменение внешнего (всего, что связано с телом) может обусловить изменения личности в положительную или отрицательную сторону. Подобный взгляд на проблему хореографичности в человеке отмечен у В. В. Костецкого: «Осанка - не выправка и не просто «фасад души», но это энергичное, космическое измерение человека («апломб») в качестве генерализирующего потенциала личности».

Ряд исследователей выделяет социальную концепцию происхождения танца (И. А. Герасимова, А. В. Амашукели, Л. П. Морина, Т. В. Цареградская и др.). Л. П. Морина пишет, что «танец мог возникнуть

только как явление социальное и для удовлетворения социальных нужд». Объединение, синкретизм в танце бесспорны, но они являются скорее функцией танца, нежели причиной. Конечно, танец тесно связан с общественной жизнью - ранжирование танцев по социальным слоям, использование танца как инструмента воздействия на народные массы. Хореография всегда чутко реагировала на изменения в религии, политике, общественной мысли. Но эти факторы не вызывают появление танца, они скорее влияют на его развитие.

Для полноценной жизни человеку необходимо самовыражаться и общаться с другими, а в древние времена самым доступным способом был язык жестов, невербальная коммуникация. Несмотря на то, что форма танцевальной активности претерпела значительные изменения, потребность в невербальном первородном общении осталась. Поэтому протокоммуникативная концепция освещает одну из сторон проблемы происхождения танца. С другой стороны, первобытный человек не придумывал специально танцевальных движений или поз, заботясь об их эстетичности, он просто повторял, копировал то, что дает ему природа, и пользовался этим. Общение с божествами, предками, духами составляло основу ритуально-обрядовой, мифологической, магической концепций.

Необходимость в ярком эмоциональном действе вовлекает танец как в ритуалы и обряды первобытных людей, так и в жизнь современного человека. Ритмически организованное телодвижение оказывает сильное влияние на подсознание и на сознание человека. Это свойство танца, широко используемое в танцевальной терапии сегодня, уходит корнями в древнюю традицию ритуальных плясок. Умение концентрировать, выплескивать, получать внутреннюю энергию являлось важным компонентом танцевальной активности человека в любую историческую эпоху.

Объяснение происхождения танца с позиции какой-то одной концепции практически невозможно. На основе всеобщности закона

причинно-следственной связи можно заключить, что постижение причины возникновения танца может быть получено лишь при совокупном рассмотрении концепций, которые освещают различные стороны, аспекты зарождения танца и сопровождаются внутренними и внешними обстоятельствами.

История зарождения танца началась еще в глубокой древности. В подтверждение этому можно упомянуть, что первые изображения этого действия содержатся в наскальных рисунках, датированных 6-8 веком до нашей эры [7, с. 17].

Изначально танец носил далеко не развлекательный и культурный характер. Это был некий способ общения, самовыражения, просвещения и даже способ массового внушения. В древние времена люди все самые важные события (любовь, война, охота и т.д.) выражали в ритуальных танцах, которые зачастую копировали повадки различных животных. Сюжеты таких хореографических композиций носили в основном бытовой характер - с их помощью люди обращались к богам, выражали свои чувства и поднимали боевой дух перед каким-либо сражением и охотой. Подобные ритуальные танцы способствовали общей организации и максимальной сплоченности, что в те времена было очень важно.

Очень часто танцы использовались в качестве довольно мощного орудия для массового внушения и сильной манипуляции людьми. Из самых ярких примеров подобных плясок можно выделить ритуальные па шаманов и африканские танцы. Сочетание ритма музыкальных инструментов (в основном ударных) и темпа танцевальных движений, которые очень плавно усложнялись и ускорялись, производило очень сильное воздействие на участников данного ритуала. Подобные хореографические композиции использовались для введения людей в состояние транса для достижения просветления и массовой релаксации [26, с. 39].

С развитием человечества развивался и танец, ведь он был неотъемлемой частью жизни. С созреванием понятий социума и культуры набор движений обретал «форму», концепцию, наполнялся смыслом и гармонией.

Еще в первобытном обществе существовали танцы, изображавшие трудовые процессы, воспроизводившие движения животных, танцы магического характера, воинственные. Одна из гипотез о происхождении танца - танец произошел из-за необходимости первобытных людей в общении, передачи какой-либо жизненно важной информации. Первые танцы древности были далеки от того, что в наши дни называют этим словом. Первобытные пляски обязательно имели четкий смысловой стержень, включали пантомиму, элементы подражания. Танцующие стремились к тому, чтобы каждое движение, жест, мимика выражали какую-нибудь мысль, действие, поступок. Познавая мир, человек пытался имитировать (подражать), играть. В играх отражались чувства человека, стремление к счастью и т.д. Имитация окружающего явилась основой танцевального искусства. Первобытный танец возник из эмоций и был напрямую связан с острейшими переживаниями [21, с. 47].

Эстетическое переживание, эмоции, своеобразное «художественное чувство», пережитые многократно первобытным человеком, постепенно развилось, усовершенствовалось, превратилось в одну из существенных человеческих потребностей. У каждого народа сложились свои танцевальные традиции. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. В них человек обращался к силам природы. Не умея их объяснить, он молился, заклинал, приносил им жертвы, прося удачной охоты, дождя, солнца, рождения ребенка или смерти врага.

Первобытный человек жил в постоянном страхе перед могуществом стихийных сил природы, которые могут то принести ему благо, то причинить зло. Он обожествлял их, пытался умиловить своих

многочисленных богов. Для человека первобытного общества танец - это способ мышления и жизни. Это можно проследить и в наскальных рисунках, и орнаментах, и в древних плясках, языческих играх и обрядах.

Среди первобытных танцев преобладали ритуальные танцы, к которым относятся охотничьи и военные. Это мужские танцы.

В охотничьих танцах человек подражал то движению зверя, то охотника, причем, изображался обязательно знакомый всем зверь. Задача этих танцев ясная и простая: магически воздействовать на результаты охоты, т.е. задобрить божество, укрепить уверенность охотника в себе, запугать преследуемое животное, - и таким образом одержать победу, добыть себе и племени пищу. Бешеные скачки, имитация повадок зверя, устрашающие крики и притопывания создавали, как бы мы сказали теперь, условную картину охоты.

Охотничьи танцы являлись своего рода репетицией охоты. В охотничьих плясках мужчины учились выслеживать зверя, маскироваться, тренировали свою наблюдательность, то есть в танце происходила психологическая и физическая подготовка, что способствовало удаче в охоте. Человек верил в то, что танец действительно помогает ему в осуществлении этой важной части жизни. Одновременно с этой утилитарной задачей рождалось и эстетическое переживание, как у «актера» (танцующего), так и у зрителя (смотрящего).

У первобытных народов было много воинственных плясок. Они были «игрой» в предстоящую войну, своеобразной репетицией ожидаемых событий. Это тоже своего рода охота - охота на человека. В жизни первобытного человека присутствовали борьба за землю, за стада скота и т.д. По численности они уступали только охотничьим пляскам.

Ритуальные пляски объединяли соплеменников, вдохновляли на достижение общей цели. Постепенно танец становился неотъемлемой частью практически всех обрядовых церемоний. В первобытнообщинном обществе можно выделить четыре основных обряда: свадебные, рождение

ребенка, инициация (совершеннолетие), похоронные (погребальные). Нередко танец был основан на воспроизведении движений, соответствующих роду деятельности, трудовым процессам - ловля животных, гребля, обработка земли, сбор плодов. С образом женщины были связаны образы огня и продолжения рода.

Помимо женских танцевальных обрядов, связанных с культом плодородия, были распространены танцы, в которых женщины воплощались в образ полезного для племени растения. Основу первобытных танцев составляли магия и ритуал. Движения, совершаемые в ходе ритуального действия, всегда были как - то направлены, имели строго определенную цель. Танец здесь выступал как средство приведения себя в специфическое, отличное от бытового, состояние. Есть общая характерная черта в исполнении танцев древности - экстаичность, т.е. искренняя убежденность во всемогуществе танца, его полезности. У ритуальных и обрядовых танцев нет четкого разделения между зрителем, исполнителем и создателем. Как правило, ритуальные танцы исполнялись в кругу. В первую очередь это связано с магическим смыслом: культ Луны и Солнца, взывание к плодородию, благополучию. С другой стороны это самая удобная форма исполнения массового обрядового танца, так как в этих плясках участвовали все. Кроме круга для древних танцев характерно положение каре. Самое распространенное движение в танцах древности - топание, возможно, потому, что оно заставляло землю трепетать и покоряться человеку. В качестве аккомпанемента использовались хлопки в ладоши, удары ног, а также игра на всевозможных барабанах и дудках из природных материалов. Это обращение к божеству, желание пляской умиловать своих многочисленных богов. Характерная черта древнего периода - наличие шаманов - профессиональных танцовщиков. Профессия шаманов передавалась из поколения в поколение.

Пляски были обязательным учебным предметом в гимназиях, а свободный гражданин, не умеющий танцевать, подвергался насмешкам и

осуждению. Позы и движения в танце должны быть красивы и гармоничны, кроме того, пляска должна понятно выражать настроение, мысли и чувства.

Для каждого жанра греческого театра существовали свои пляски. В трагедиях хор исполнял эммелею - танец, состоящий из патетичных, величественных, благородных движений. Этот танец передавал чувства богов и героев. В комедиях чаще всего танцевали кордак, пляску сатиров (сатиры - фантастические существа с козлиными ногами и рожками). Это была быстрая пляска, темпераментная, изобилующая головокружительными, прямо-таки цирковыми прыжками, кувырканиями и раскованными позами. Движения исполнялись в бурном темпе и состояли из присядок, вращений, прыжков, во время которых пятками надо было бить себя по ягодицам. Его исполняли только профессиональные, специально обученные танцовщики [17, с. 58].

Об искусстве древнегреческой пляски впервые в истории танца был написан трактат-исследование об этом виде творчества. Автор трактата - Лукиан размышлял о роли и значении танца в жизни человека, говорил о требованиях, которые предъявляются к человеку, решившему посвятить себя искусству пляски. "Искусство пляски требует подъема на высочайшие ступени всех наук: ни одной только музыки, но и ритмики, геометрии и особенно философии, как естественной, так и нравственной... Танцору необходимо знать все!" [11, с. 48].

Танцевальное искусство древних греков оказало большое влияние на римлян. Только вот творческие вкусы римлян в корне отличались от вкусов греков. Для греков искусство и танец были чем-то священным, что облагораживало душу и приближало человека к богам. Римляне же, более грубые и приземистые, видели в искусстве лишь развлечение. Танцы постепенно утратили первоначальную строгость и чистоту, в них стали все чаще изображать и выражать страсть, что совсем не соответствовало высокому религиозному предназначению пляски в Древней Греции.

Впрочем, древние римляне знали и чтили имя своего первого танцора. Еще бы: ведь им считался Ромул - один из легендарных основателей Рима.

Римляне внесли в историю мирового танца большой вклад как создатели пантомимы. Это - сильно стилизованная последовательность движений, как правило, одного исполнителя, причем основная роль отводилась жестуляции. Пантомиме обычно аккомпанировал маленький оркестр. Знаменитыми пантомимистами были Бафилл из Александрии, предпочитавший комедию, и Пилад с Сицилии, который придал пантомиме трагический пафос. Пантомима как спектакль была впервые исполнена публично в XIII до н.э. [28, с. 68].

Со временем это искусство выродилось в откровенно эротичное и вульгарное зрелище, с которым боролась христианская церковь.

Хотя в Древнем Риме и преобладала пантомима, ритуальный танец там тоже не был забыт. Существовало много танцев-шествий на разные случаи. Например, члены жреческой коллегии салиев, жрецов бога Марса, исполняли свою культовую воинскую пляску - трипудий, т.е. танец в трехдольном размере. Повсюду на полуострове Италия жрецы проводили ритуалы, связанные с древними культами плодородия. Такого рода храмовые обряды постепенно перерастали в народные праздники. Например, знаменитые сатурналии, проводившиеся в конце декабря, стали народным карнавалом, с танцами на улицах и взаимным одариванием. Впоследствии дух христианских рождественских праздников впитал в себя немало элементов древнеримских сатурналий.

В Средние века в русле развития непрофессионального танца на первый план выходят его катарсическая функция и функция общения. Танец становится подчас единственным способом выражения, выплеска несанкционированных, социально-нежелательных эмоций, средством нерегламентированного общения. В Средние века танец стал одним из основных элементов карнавальной культуры. Наряду с профессиональными танцорами (буффонами, жонглёрами, фиглярами) на

площадь выходят люди всех возрастов, званий и сословий. В.П. Даркевич пишет, что всенародные карнавальные действия являлись "законной отдушиной для человека", в них "заявляла о себе полнокровная, естественная и неистребимая радость бытия". Танцы той эпохи описаны как "экстатические", "разгульные", "экспансивные". Во время христианских праздников люди внезапно начинали петь и танцевать у храмов, мешая проходившей там службе. В Германии эти безумные танцы назывались "плясками св. Витта", в Италии - "тарантелла". Известен также "Танец смерти", распространившийся в Европе в XIV веке в период эпидемии чумы [29, с. 74].

Танец Средневековья многолик, и отношение к нему неоднозначно. Это народные танцы, сопровождавшие проведение всех народных праздников в городах и деревнях и тесно связанные с трудовой деятельностью крестьян и ремесленников. Так, французский народный танец бранль (участники танцуют, держась за руки и образуя закрытый круг), родившийся в эпоху раннего Средневековья, первоначально назывался "бранль прачек" и "бранль башмачников". Тот же жизнерадостный бранль исполнялся и аристократией во время балов, маскарадов и турниров, но манера его исполнения стала другой: более чопорной, торжественно-церемониальной, менее темпераментной. Этот танец считается первоисточником бальных танцев. И хотя жёстких различий между придворным танцем и танцем народным пока нет, всё же народный танец продолжает оставаться импровизированным, более спонтанным, а придворный танец формализуется, большое значение приобретают различные танцевальные фигуры, построения, появляются первые учителя танца [31, с. 83].

С конца 19 века термин хореография - это танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях. С другими видами искусств хореографию объединяет задача отражения жизни, раскрытия богатства и многообразия внутреннего мира человека.

Искусство хореографии зародилось в глубокой древности. В первобытную эпоху возник танец, как непосредственное выражение радости людей по поводу успешного завершения их трудовой деятельности. В плановом обществе произошло разделение танца на народный и профессиональный.

Народный танец долгое время сохранял связь с трудовым процессом, язычными и бытовыми обрядами. Постепенно отделяясь от прямой связи с трудом и обрядами, танец приобрёл значение искусства, воплощающего красоту тела, состояние человеческого духа. Уже в античности существовал танец в качестве зрелища аналогично театральному. С конца 1 в. начал формироваться балет.

Хореографическое искусство зарождалось в комплексе с другими видами искусства. Хореография - искусство, развивающееся во времени, способное выражать не только состояние, но и поступки, действия.

1.2. Значение современной хореографии в развитии личности

Жизнь в современном информационном обществе становится всё разнообразнее и сложнее, требуя от человека не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, стремления к общению и взаимодействию с другими людьми, уверенности, сильной воли, умения отстаивать собственную точку зрения. Названные качества, прежде всего, развиваются в коллективе при взаимодействии с другими людьми, что заставляет обратить внимание на технологии организации художественно-творческого процесса в коллективе.

Изучая педагогическую литературу можно заметить, что на первый план выступает проблема воспитания грамотной, творчески активной, духовно богатой и всесторонне развитой личности. Огромную роль в

решении ее играет хореография, призванная посредством искусства танца воспитывать и развивать творческий потенциал своих участников.

Танец цветной нитью проходит по жизни любого человека, выражая позитивные и негативные мысли. Танец — это первый и единственный всеобъемлющий и универсальный способ выразить при помощи языка мимики и жестов все свои чувства. Танец — это сама гармония. Человек, умеющий хорошо танцевать, по определению человек гармоничный, ибо гармония — это равновесие и порядок. В современном мире танец возведен одновременно в ранг самого доступного и самого элитного искусства.

Интерес к современному хореографическому искусству с каждым годом неуклонно возрастает. Об этом говорят открывающиеся классы с эстетическим уклоном в общеобразовательных школах, где проходят уроки хореографии. Появляются новые танцевальные стили, которые привлекают ценителей современного хореографического искусства, также происходит популяризация самодеятельных танцевальных конкурсов. Все эти факты — свидетельство пробуждения нового современного художественного сознания людей. Такие обстоятельства являются плодотворными предпосылками для возникновения и организации новых хореографических коллективов, а также роста и развития уже существующих, что отвечает потребностям нашей действительности.

Хореографическое воспитание личности приобретает в настоящее время системный характер. Посредством искусства хореографии осуществляется как эстетическое, так и физическое воспитание, формируется общая культура. Занятия танцами учат красоте, выразительности движений, силе и ловкости, развивают мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Также занятия требуют собранности, повышают трудолюбие, закаляют характер. Все это сопровождается соответствующей нагрузкой: не только физической, но и эмоциональной, так как систематические занятия

требуют самоотдачи и самораскрытия. К этому прибавляется умение слышать и слушать музыку, строя свои действия в соответствии с её ритмами, темпами, стилем, настроением.

Анализируя теорию и обобщая труды исследователей хореографии: заслуженного работника культуры Р.Ф. Водянова Г.А., Т.С. Ткаченко, А.Я Вагановой, Г.П. Гусева, В.С. Костровицкой, Н.П. Базаровой, А.А. Климова, А.М. Мессерера и других выдающихся деятелей хореографии, автор статьи определяет сущность руководителя хореографического творческого коллектива, влияние его деятельности на развитие и становление личности.

Руководитель хореографического коллектива – это передовой человек своего времени, человек высокой культуры и глубоких знаний, в совершенстве владеющий основами профессионального мастерства. От его мировоззрения и эстетических позиций зависят направления творчества и гражданско-идейные устремления всего творческого коллектива. Он должен разбираться в сложных явлениях современного искусства, отличать прогрессивные тенденции от ошибочных, вредных. Должен уметь мыслить хореографическими образами, быть мыслителем, психологом и педагогом.

Большинство руководителей сами являются постановщиками номеров в своих коллективах, но есть и такие, кто приглашает постановщиков и использует работы других хореографов, но и те и другие должны обладать знаниями и навыками балетмейстера. Что же собой должен представлять сам балетмейстер, в чём заключаются его задачи в искусстве, в чём специфика его профессии? Слово «балетмейстер» означает «мастер балетного спектакля». Балетмейстеры работают на эстраде, в ансамблях классического, народного, современного танца, сочиняют бальные танцы. Одни создают большие балеты, другие их репетируют, ведут педагогическую работу.

Значит, мы должны разделить балетмейстеров на 4 типа: сочинитель, постановщик, репетитор и танцмейстер.

1. Балетмейстер-сочинитель, создатель новых хореографических произведений. Его можно сравнивать с композитором, создающим музыкальные произведения большой формы. Но композитор будит воображение слушателей, создавая музыкальные образы, а балетмейстер для достижения той же цели создаёт образы пластические, зримые, наполняя их внутренним содержанием. Чтобы придать танцевальному образу жизненное правдоподобие, нужно в равной мере знать психологию и характерные черты создаваемого образа.

Талант балетмейстера состоит из многих слагаемых: это, прежде всего, отлично развитая фантазия, способность мыслить хореографическими образами и сочинять несчётное число разнообразнейших танцевальных композиций.

Балетмейстер должен уметь понимать, чувствовать и воспроизводить всевозможные движения, жесты, позы, присущие людям самых разных характеров и национальностей, как бы эти движения не были сложны. Он должен иметь выразительное тело и лицо. Кроме того, ему необходимо обладать прекрасной зрительной памятью и острым взором. Нужно накапливать в себе самый разносторонний опыт в познании людей, эпох, культур, держать всё это в памяти. Придёт время, и это станет дополнительным штрихом к образу. Глаз балетмейстера, подобно объективу фотокамеры, должен точно фиксировать сцену или танец, замечать исполнительскую погрешность в массе танцовщиков.

Музыкальный слух, безупречное чувство ритма дают балетмейстеру возможность, работая над музыкальным произведением, запомнить его так, чтоб при сочинении хореографии он смог его мысленно пропеть. В связи с этим наличие начального музыкального образования необходимо для балетмейстера, так как идеал балетного спектакля или отдельного танцевального номера – это полная органическая взаимосвязь между музыкальным произведением и танцевальным. Знание законов изобразительного искусства для балетмейстера очень важно, так как

неотъемлемой частью его работы является рисунок в танцевальной композиции, подбор красочной гаммы костюмов и декораций.

2. Балетмейстер-постановщик - это тот, кто ставит артистам уже сочинённые произведения.

3. Репетитор - это тот, кто репетирует сочинённый и поставленный спектакль или отдельный танец. Часто занимается возобновлением старых танцевальных номеров, вводом в них новых исполнителей, в его обязанности входит работа по показу и отделке танцев и мизансцен, как сольных, так и массовых. Передача опыта и традиций из рук в руки, из поколения в поколение, непрерывность этой цепочки преемственности обеспечивается в первую очередь трудом балетмейстеров-репетиторов – педагогов. И тогда мучительные репетиции превращаются в осмысленный и насыщенный творческий процесс.

4. Слово «танцмейстер» буквально означает «мастер танца», то есть отдельного номера, работающего в малых формах. Только в больших театрах и больших профессиональных коллективах можно встретить целый штат балетмейстеров, репетиторов и танцмейстеров высокой квалификации: одни из которых работают только с солистами, другие – с кордебалетом, третьи лишь с народно-характерными танцовщиками, четвёртые специализируются в области современной хореографии.

Во многих хореографических коллективах имеется один единственный штатный балетмейстер, который является и сочинителем, и постановщиком, и репетитором, и художественным руководителем в одном лице. Идеальный лидер, сильная творческая личность, определяющая идейно-эстетическое направление всей художественной жизни коллектива, и этот руководитель должен обладать знаниями и способностями режиссёра-постановщика, чтобы правильно выстроить номер или программу концертного выступления коллектива.

Он должен обладать пытливым умом и жаждой знаний, заниматься самообразованием: много читать (специальной и художественной

литературы), посещать музеи и выставки, концерты и театральные премьеры, то есть знакомиться с выдающимися достижениями других искусств, что расширяет кругозор, развивает ум и художественный вкус. Только профессиональных знаний не достаточно, т.к. такая работа требует всестороннего развития. В познании человеческой культуры не существует пределов.

Во время создания новых хореографических номеров, подготовки ответственных концертов, участники коллектива часто находятся в состоянии большого нервного и психического напряжения, без чего невозможен настоящий творческий процесс. По этой причине иногда из-за пустяков возникают споры, конфликты. И только взаимное уважение, вежливость, внимание и бережное отношение друг к другу могут оградить от ненужной нервозности весь коллектив. И тон всем этим отношениям должен задавать руководитель, обладающий прекрасными организационными способностями.

Руководитель не только балетмейстер, но и воспитатель. Он должен быть сам воспитанным человеком, обладать выдержкой, уметь ладить с людьми, а так же быть в какой-то степени и дипломатом – уметь владеть искусством «стратегии» и «тактики». Ведь творческий коллектив – это множество живых людей, с разными характерами, привычками и представлениями о нравах и способах, какими можно скорее и эффективнее достичь успехов в жизни и на сцене. Культура поведения хореографа на работе и в жизни имеет огромное воздействие на коллектив.

Огромное как положительное, так и отрицательное влияние оказывает личная жизнь, личный пример руководителя. Поэтому планка требований к себе как к личности, как к воспитателю подрастающего поколения должна быть очень высока. Это, в первую очередь, необходимость воспитать в себе лучшие качества, искореняя по возможности такие как: самовлюблённость, зазнайство, высокомерие, чёрствость и равнодушие к участникам коллектива, несправедливость в

решении спорных вопросов, пристрастное отношение к одним и неприязненное к другим. Необходимость избегать легкомыслия в профессиональных оценках и стараться никогда не давать невыполнимые обещания, только в этом случае руководитель может рассчитывать на прочный и устойчивый успех во всех начинаниях.

Ответственный момент в жизни хореографического коллектива – концертное выступление. Оно является качественным показателем всей организационной, учебно-творческой, воспитательной работы руководителя и самих участников коллектива. По выступлению судят о сильных и слабых сторонах их деятельности, об умении собраться, о творческом почерке, самобытности и оригинальности, технических и художественных возможностях коллектива, о том, насколько правильно и с интересом подобран репертуар. По концерту можно довольно точно определить качество деятельности коллектива и уровень руководства им.

Для участников коллектива должно быть не всё равно, оценят ли их общий, коллективный труд. Концертное выступление в отличие от репетиции имеет временную необратимость. На концерте нет такой возможности, какая была на репетиции: остановить коллектив или отдельного участника, сделать соответствующее замечание, пройти номер ещё раз. Номер или программа исполняется один раз и воспринимается так, как получилось в данном исполнении. Если выступление получилось неудачным, то вся огромная предварительная работа коллектива оценивается отрицательно.

Выявление в концерте наиболее уязвимых и слабых мест в исполнении номера, программе в целом, технической и психологической подготовленности исполнителей коллектива может служить руководителю отправной точкой для определения дальнейших усилий в учебной воспитательной работе: чем больше позаниматься, что исправить, как нужно готовиться к выступлению, развитию каких качеств, придать особое значение. Нельзя не замечать собственных просчётов.

Поэтому так важно чтобы руководитель проанализировал свою работу и работу коллектива, исправил ошибки и недочёты иначе в противном случае последующие концерты тоже окажутся неудачными, а при таком состоянии коллектив, как правило, снижает уровень своей исполнительской практики в целом, теряет перспективы своего развития. У участников пропадает интерес к занятиям, к постоянному творческому совершенствованию. Всё это, в конечном счёте, может привести к распаду коллектива. И наоборот, если выступление было успешным, тепло встречено публикой, — формируется положительное мнение о коллективе, его исполнительских возможностях. Укрепляется у участников желание работать ещё плодотворнее, настойчиво овладевать техническим мастерством, расти творчески.

Концертное выступление позволяет быстрее, чем репетиционная работа, выявить недоработки с коллективом не только художественного порядка, но и в организационной и воспитательной работе. По тому, например, сколько и когда (с опозданием или в установленное время) явилось участников коллектива на выступление, можно сделать довольно точный вывод о состоянии дисциплины, в целом воспитательной работы и моральном климате в коллективе. Если в последний момент, перед выходом на сцену исполнители и руководитель начинают спешно, нервничая, разыскивать и проверять: все ли участники коллектива на месте, наличие костюмов, обуви, реквизита и т.п. . То можно смело говорить об упущениях в организации выступления и о том, что руководителю не удалось воспитать чувство ответственности у участников коллектива. Теряется педагогический эффект такого выступления, резко снижается его воздействие на воспитание участников коллектива.

Просчёты в организации начинают давать о себе знать рецидивами безответственности, скептического отношения в поведении. Не случайно К. С. Станиславский считал, что театр начинается с вешалки. В организации концертной практики мелочей нет.

Творческое волнение следует направлять в такое русло, чтобы оно способствовало лучшему раскрытию исполнительских замыслов, а не порождало неуверенность, страх перед зрителями. Сама обстановка на концерте способствует творческому подъёму, вдохновению, собранности. Но их сила, глубина проявления связаны с кропотливым подготовительным трудом, репетициями, целенаправленным и систематическим их развитием.

Речь идёт об огромной ответственности участников коллектива за результаты своего творчества, своей художественной деятельности. Не имеет значения — первый это концерт или очередной, на фестивале, смотре. Искусство требует постоянно максимальной собранности и хорошего уверенного настроения при исполнении.

В детском хореографическом коллективе фактор эмоционально-творческого волнения имеет специфическое значение. Во-первых, потому, что юные исполнители во время концертного выступления испытывают значительно сильнее волнение в силу того, что по сравнению с профессионалами выступают редко, имеют слабее подготовку, чем профессиональные танцоры. Во-вторых, несколько отличается их настрой на выступление. Для профессионалов это трудовая деятельность, для участников детских коллективов — форма испытания творческих сил, утверждения своих способностей. Это и определяет особую педагогическую нагрузку концерта, его воспитательный потенциал.

Концертное выступление всегда имеет повышенный уровень художественно-эмоциональной взаимной отзывчивости у художественного руководителя и участников коллектива. Между ними устанавливается особо чуткая взаимозависимость, обостряется ответственность перед публикой. Во время концертного выступления участники ведут себя значительно собраннее, активнее. Каждый выполняет максимально ответственно свои обязанности, одновременно повышается и их эмоционально-творческая отзывчивость на действия партнёров.

Ни в коем случае нельзя ругать исполнителей во время концерта, а тем более кричать что-то из-за кулисы во время исполнения номера. Это сбивает участников с ритма выступления, пропадает эмоциональный напор, воплощение образа отходит на второй план и все мысли сосредоточены лишь на том, что будет ему после окончания концерта от руководителя. О каких танцах может идти речь? Так же не следует указывать на ошибки сразу после выступления, так как исполнители находятся в приподнятом настроении и в этот момент могут просто не воспринять замечания руководителя. Лучше всего делать замечания по концерту на следующей репетиции, когда художественный руководитель сам проанализировал выступление коллектива, учёл все нюансы, недоработки и наметил план работы над недочётами. Очень полезно записывать выступления на видеоплёнку, а потом совместно просмотреть с участниками коллектива. При наглядном материале легче показать и объяснить ошибки, да и сами исполнители могут увидеть свои недоработки, ошибки и то, над чем следует им поработать. Концерт требует от руководителя громадной затраты нервной энергии. На плечи руководителя ложится большая забота об организационной стороне выступления, контроль за его подготовкой.

В последнее десятилетие в научных исследованиях активно утверждается взгляд на художественную самодеятельность как на педагогическое явление, в многочисленных исследованиях убедительно показано, что занятия в творческих объединениях могут значительно повлиять на различные качества личности – ее социальную активность, творческие способности, общую культуру, коллективизм и многое другое. Детские хореографические коллективы, вызывают сегодня самый большой среди всех жанров интерес детей и их родителей. Имеющие самый большой количественный состав (и с точки зрения числа коллективов, и с точки зрения количества участников в них) в системе детского художественного творчества они обладают весьма значительным

воспитательным потенциалом, определяемым природой хореографического искусства и необычными возможностями построения педагогического процесса.

Важно заметить, что успех участников хореографического коллектива зависит от преподавателя, который либо обладает профессиональными знаниями и умело применяет их в учебно-тренировочной работе, либо допускает ошибки, которые отрицательно влияют на коллектив. Преподавателям хореографии важно знать особенности методики работы с детьми разных возрастов, разбираться в причинах наиболее распространенных ошибок, встречающихся в практике.

Ответственность за репертуар лежит на руководителе, так как репертуар — это лицо коллектива, показывающий его возможности и раскрывающий будущие перспективы. При подборе репертуара руководитель должен учитывать: соответствие репертуара техническим, художественным и исполнительским возможностям участников коллектива, и соответствие постановок возрасту участников коллектива.

Для одной и той же возрастной группы необходимо создавать танцы разного жанра. Создавать номера массовые, сольные, дуэтные, на 5-6 человек, так как это позволяет занять наибольшее количество участников ансамбля в программе, даёт возможность учесть индивидуальные особенности и выстроить программу сольного концерта коллектива.

Руководитель хореографического коллектива должен рассматривать концертное выступление как важнейшее событие в своей творческой жизни и жизни коллектива. Превращение концерта в средство воспитания, придание ему педагогического смысла — важнейшая задача руководителя. К организации и проведению любого выступления — независимо от того, выступает коллектив с большой программой в концертном зале или же исполняет несколько номеров на менее значимой площадке, — необходимо относиться одинаково ответственно и заинтересованно.

Концерт — это не только подведение итогов, смотр достигнутого. Это ещё встреча со зрителями, от которой зависит настроение. Ведь свет рампы, аплодисменты и признание зрителей — вот ради чего коллектив выходит на сцену, ради чего все изнуряющие репетиции. Успех коллектива - это заслуга его руководителя, укрепляется его репутация, а значит и репутация коллектива в целом.

Занятия хореографией имеют большое значение для физического развития человека. Люди приобретают стройную осанку, начинают легко, свободно и грациозно двигаться, избавляются от таких физических недостатков, как сутулость, «косолапость», лишний вес и т.д. У них улучшается координация движений. На занятиях в хореографических классах полезные навыки приобретаются естественно. Дети начинают чувствовать эстетику поведения в быту; подтянутость и вежливость становятся нормой поведения. Они следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью, изяществом своего костюма и прически.

В результате активного эмоционального знакомства с хореографией формируется художественный вкус детей, они начинают подмечать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни.

Нельзя не сказать о том, что важной чертой педагога в воспитании активности детей является умение анализировать и учитывать педагогическую ситуацию, пути и возможности исправления допущенных ошибок. Важно иметь психологическую интуицию, умение чувствовать обстановку. Эта способность педагога-руководителя имеет огромное значение для использования благоприятных ситуаций в воспитательных целях, для создания устойчивой положительной атмосферы в коллективе.

Каждый прожитый день, каждое занятие, репетиция или концерт изменяют интересы и возможности личности. Нельзя сбрасывать со счетов даже самые незначительные характерные черты, проявляющиеся в процессе обучения. Активность на занятиях в хореографическом коллективе зависит от творческой инициативы педагога, стремления вести

своих учеников к совершенствованию исполнительского мастерства и здоровому духовному развитию.

Таким образом, вечные ценности искусства, в том числе и хореографического, должны более активно привлекаться в качестве универсальных средств воспитания личности. Комплексное воздействие хореографии на развитие молодых людей позволяет обеспечить гармонизацию его развития, а именно: занятия хореографией оказывают положительное влияние на формирование таких качеств личности, которые не всегда в полной мере развиваются в других видах деятельности: воображение, активное творческое мышление, эстетический вкус, физическое и нравственное развитие. Танец гармонизирует развитие личности, предоставляя возможность для взаимовлияния и взаимообогащения различных качеств личности молодого человека.

Занятия хореографией вызывают интерес и эмоциональный подъём. Систематические занятия хореографией оказывают положительное влияние на состояние соматического здоровья, их эстетическое, общефизическое, музыкально-ритмическое, эмоциональное развитие, оказывает влияние на духовное и нравственное воспитание. При занятиях хореографией прослеживается явный положительный эффект влияния на эмоциональное, художественно-эстетическое, физическое развитие молодёжи, их оздоравливающее воздействие. Развитие всех этих качеств личности в единстве создаёт почву для их взаимодействия, взаимообогащения, в результате чего каждое из этих качеств способствует эффективности развития другого, что и составляет основное содержание гармонизации развития личности в целом.

ГЛАВА 2. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

2.1. Танцевальные тренды: исследование рынка танцевальных услуг

«Мы должны считать
потерянным каждый день,
в который мы не танцевали
хотя бы раз»

Фридрих Ницше

Рынок танцевальных услуг активно развивается в последние годы в России, заимствуя и развивая разнообразные западные стили и течения. С каждым годом расширяется число предлагаемых направлений: эстрадные, народные, бальные, современные танцы, включая хип - хоп, хаус, поптинг и др., пытаясь привлечь к себе все большее число потенциальных клиентов. Современное общество приветствует совершенствование человеком себя, развитие пластики и красоты тела, поэтому множество рынков, предлагающих соответствующие услуги, развиваются очень динамично и генерируют значительные доходы.

Современная танцевальная культура развивается в России на протяжении более чем 10 лет, при этом в 2005-2006 г. появился хип-хоп, брейкинг, локкинг, с-walk, в 2007 году был популярен тектоник, электро дэнс и техно, в 2011 году своего пика известности достиг такой вид танца, как dubstep, а 2013 год ознаменовался появлением бути-дэнс. Многие из течений ушли спустя 1-2 года, например, тектоник, другие же локализовались в определенных регионах: брейкинг, локкинг, и другие, не теряющие свою актуальность и по сей день - хип-хоп, хаус. Однако на смену имеющимся направлениям приходят другие, появляются новые педагоги, школы - происходит расширение рынка танцевальных услуг.

Как известно, родоначальником современных танцевальных направлений являются Соединенные Штаты Америки. Именно в США в 70-х годах в клубах Бронкса танцоры создали такое течение, как хип-хоп,

посылом которого было “движение вперед, протест против социального неравенства”. Основой этого танца являлась музыка, биты которой задавали движение тела. Несмотря на длительность существования хип-хопа, это искусство, которое до сих пор относится к категории “современного”. С каждым годом данный стиль совместно с музыкой был подвержен изменениям: музыка становилась глубже за счет появления других музыкальных ритмов, а танцоры приносили в свой танец “себя”, свое видение и понимание музыки”, но основа, с которой все и начиналось, продолжала оставаться неизменной. Так появился локкинг, ЛА-стайл, поптинг и др. На сегодняшний день Америка является той страной, которая движется вперед и задает другим как музыкальные, так и танцевальные тенденции. Несмотря на то, что Россия встроена в мировое танцевальное движение и уровень танцевания в стране на достойном уровне, на выбор школами направлений значительное влияние оказывают именно американские тренды. Дополнительными факторами становятся языковой барьер и негативное отношение к российским музыкальным исполнителям у большинства танцоров. Из-за этого педагог школы сталкивается с трудностями в преподавании, в правильности, точности и полноте интерпретации материала для учеников. Этими факторами задается специализация школы: в прайс-листе предлагаемых танцевальных направлений появляются те течения, которые на сегодняшний день более популярны, известны, поскольку именно они смогут вызвать активный спрос потребителей на рынке.

При сегментировании рынка танцевальных услуг в России целесообразно выделить следующие: подростки, молодежь, взрослая молодежь, которая и является целевой аудиторией данной выпускной квалификационной работы – они ведут активный образ жизни, имеют средние доходы, и как правило являются либо новичками, либо любителями, либо профессионалами.

Главными потребителями или основным целевым сегментом являются «junior group» (юниорская группа) и «younggroup» (молодежная группа) - подростки и студенты в возрасте от 11-16 и 17-25 лет соответственно. В этом возрасте появляется наибольший интерес к саморазвитию, реализации себя с помощью разного рода деятельности, хобби. Они более активны, всегда ищут что-то новое как в себе, так и во внешней среде, готовы выходить за существующие рамки, не ограничивая себя, при этом увлекаясь идеей участия в разного рода конкурсах переходят в категории любителей и профессионалов.

Вторым по численности можно выделить сегмент «adultgroup» (взрослая группа), возрастной диапазон которого составляет от 25 до 35 лет. Данная группа потребителей будет менее активна, однако желание проводить досуг интересно, продуктивно, выглядеть красиво, обладать подтянутым, пластичным телом и при этом сохранять внутреннюю радость и гармонию от занятия танцевальной деятельностью являются, пожалуй, главными мотиваторами при занятиях хореографией у данной целевой аудитории.

Проводя сравнение с особенностями потребителей в США, можно заметить, что в Америке же многие танцоры, как профессионалы, так и любители продолжают заниматься современными направлениями без возрастных ограничений, считая танец хорошей возможностью для совершенствования своего тела и получения положительных эмоций. В

России для поколения 35+ их возраст становится самой главной преградой - психологической, поскольку на подсознательном уровне, они начинают думать, что ограничены в танцевальном развитии. Все это подкрепляется мнением окружающих, их непониманием и насмешкой. В свою очередь тренер привык работать с учениками других возрастов и не может выбрать правильную методику преподавания. Поэтому людей в возрасте 35+ слишком мало в танцевальной индустрии.

Тем не менее, данная сфера развивается очень динамично и использует лучшие образцы в продвижении своих услуг. Это такие шоу, как “Танцы на ТНТ”, “Танцуй” на Первом канале. Кроме того, многие школы активно используют приглашение на мастер-классы американских звезд: BrainPuspose, VamMartin, KeoneandMarielMadrid и др., а также популярных российских: Николай Проваторов, Евгения Максимова, Светлана Абрамова и др.

Если анализировать ситуацию с танцевальными школами в регионах, то рассмотрим ее на примере танцевальных школ Челябинска. Самыми известными являются школы Study-On, Brooklyn, Pride Dance Studio, Шаг Вперед и др., востребованные занятия в которых подтвердили, что самыми популярными на сегодняшний день являются хип-хоп, поппинг, брейк-данс, pole dance. Кроме того, в городе пользуются популярностью еще два течения: dancehall и contemporary.

Вопрос о том, куда будет развиваться танцевальный рынок, является стратегически важным. Проведем маркетинговый анализ перспектив российского рынка, опираясь на динамику американского рынка, откуда происходит большая часть заимствований, а также остановимся на наиболее популярных танцевальных направлениях в Челябинске подробнее.

Основной посыл contemporary dance заключается в обращении к личности, ее проблемам, душевным исканиям. Такой стиль танца считается трудоемким, поскольку требует от танцора высокого уровня пластичности, техничности, музыкальности и эмоционального посыла.

Dancehall - уличный ямайский танец, покоровший страны Америки, Европы и Азии. Несмотря на то, что Dancehall пришел из Латинской Америки, свою популяризацию он получил в США. Dancehall, как и любой другой уличный танец, является социальным. В основе стиля – особый, расслабленный кач, и при этом полный контроль над собственным телом, различные вариации степом, а также различные по технике и динамике движения бедрами. Сейчас данные стили танца в России находятся на

начальном этапе своего развития, их можно назвать будущими популярными направлениями, так как педагоги стали развивать себя в Contemporary dance и Dancehall и привозить зарубежных танцоров, появились новые номинации в соревнованиях, в ТВ-шоу.

Хип-Хоп – социальный танец. Прежде всего, это – танец, которым занимаются не для соревнований, а для досуга, для общения и обмена положительными эмоциями. Это танец, который доступен всем желающим, независимо пола и возраста, физических качеств, социального положения. История танца насчитывает уже три десятилетия. В основе хип-хоп танца лежит кач – это ощущение движения тела в такт музыке. Для танцора это не только какое-то постоянное движение, которое держит в темпе, и на которое потом накладываются базовые движения, но более глубокое переживание сопричастности к музыке.

Брейк-данс – зрелищный танец, сочетающий в себе удивительную пластику и сложность акробатических трюков. Основные его свойства – импровизация, оригинальность и зажигательность. Брейк-данс представляет танцевальное направление хип-хоп культуры и включает в себя множество стилей. Для его исполнения необходимы безупречная координация, физическая выносливость, чувство ритма и гибкость. В движениях, включающих импровизационные переходы от оригинальной пластики к акробатическим элементам с вращениями на голове, прыжками на руках и оборотами вокруг своего тела, танцор не только демонстрирует мастерство, но и выплескивает свои эмоции и энергию.

Следующее популярное танцевальное направление в Челябинске – поппинг. Это танец, призванный создавать иллюзию. Поппинг – это танцевальный стиль, в основе которого лежат движения поп и хит, построенные на чередовании быстрого сокращения и расслабления мышц танцора. Поппинг называют танцем иллюзии, т.к. многие его виды создают впечатление нереальности происходящего.

Также одним из востребованных танцевальных направлений в Челябинске является Pole Dance. Оно сочетает в себе элементы танца и акробатики с пилоном (шестом). Это танец, в котором идеально сочетается хрупкая женственность с силой и железом, а образ танца возможен в бесконечном количестве плоскостей. Таким образом, Pole Dance - это танец, сочетающий в себе грацию и гибкость, растяжку и единение силы с выносливостью.

На рынке танцевальных услуг как в России, так и в Челябинской области формируется уклон на взрослую молодежь (25-35 лет), поскольку наиболее популярные танцевальные направления предполагают раскрепощенность, свободу в теле, а также серьезную осознанность танцевальных идей и движений.

Разберем основные причины, влияющие на выбор занятия именно хореографическим искусством в свободное от работы время молодых людей возрастом от 25 до 35 лет. Опираясь на анкеты, заполненные данной целевой аудиторией, можно выделить восемь основных причин занятия танцами:

1. Укрепление здоровья и стройная фигура.

Современная медицина утверждает, что занятия танцами являются оптимальными тренировками для сердца, сосудов, мышц и суставов. Сам Поль Брэгг говорил, что нужно бегать трусцой, правильно питаться и много танцевать. Благодаря потрясающе низкой вероятности получения травм, к занятиям танцами допускаются как маленькие дети, так и пожилые люди.

2. Правильная и красивая осанка.

В современном мире у более 50% людей есть проблемы с позвоночником. Благодаря танцам исчезают данные проблемы и вырабатывается правильная осанка. Кроме того, даже начав заниматься танцами в зрелом возрасте, можно прибавить в росте 2-3 см. Это является результатом выпрямления позвоночника.

3. Красивая походка.

Важным фактором в формировании внешнего образа человека является его манера ходить. Действительно, люди с красивой походкой выделяются из толпы и привлекают особое внимание. Ими хочется любоваться и хочется быть похожим на них. Благодаря танцам, можно скорректировать свою походку и ходить красиво так считает большинство анкетированных.

4. Новые интересные знакомства.

Каждый человек любит заводить новые знакомства, и приобретать новых единомышленников и друзей. Конечно же, посещение танцевальных занятий способствуют этому. То есть, танцы наполнены и романтикой, и теплотой, и страстью. На танцах каждый сможет найти что-то свое, что-то имеющее для него особое значение и вызывающее особые чувства.

5. Психологическое раскрепощение.

Благодаря танцам человек становится более открытым и смелым. Он приобретает Свободу. Свободу Движений, свободу Мышления, свободу Общения и свободу Жизни. Танцы помогают избавиться от ненужных стереотипов и комплексов, способствуют лучшей адаптации к жизненным быстроменяющимся обстоятельствам.

6. Чувство Ритма и развитие музыкальности.

Благодаря регулярным занятиям танцами, люди учатся «слышать» музыку, отличать различные направления и стили. Приобретается чувство Ритма и вся жизнь становится ритмичней.

7. Внешняя красота и хорошее настроение.

Танцы откроют вам секрет, как обрести внутреннюю гармонию и превратиться в загадочного и привлекательно человека.

Таким образом, вовлеченность молодых людей возрастом от 25 до 35 лет в танцевальную индустрию набирает обороты. Важность занятий хореографическим искусством молодых людей данной возрастной категории, даже на любительском уровне, является бесспорной. Творческий человек - это человек, познающий окружающий его мир при

помощи раскрытия собственного потенциала через творческую деятельность. В каждом из нас заложено творческое начало, которое является одним из внутренних психологических факторов людей. Из данного суждения можно сделать вывод, что любой человек способен творить, независимо от его возраста, пола или расы. Творческий потенциал требует развития, а для молодых людей в уже осознанном возрасте вопрос самореализации крайне важен. Именно поэтому они отличаются желанием проводить досуг интересно, продуктивно, выглядеть красиво, обладать подтянутым, пластичным телом и при этом сохранять внутреннюю радость и гармонию от занятия танцевальной деятельностью. Творческие личности отличаются нестандартным образом мышления, решением сверхзадач, нешаблонным, индивидуальным подходом ко всему происходящему. Они ценны на рынке труда, т.к. обладают креативным мышлением. Интерес молодых людей к творческому развитию посредством хореографического искусства в последние несколько лет показал положительную динамику и продолжает набирать обороты. Спрос формирует открытие новых танцевальных школ, студий танцев для взрослых, как в целом по России, так и конкретно в Челябинской области.

2.2. Внедрение танцевального практикума в профессиональную сферу офисных работников

«Лишь реализация творческого
потенциала, каковы бы ни были его масштабы,
делает человека психически нормальным
и эмоционально устойчивым»

Е.С. Жариков

В современном обществе работа в офисе считается более престижной, чем трудовая деятельность на заводе, государственном учреждении, на свежем воздухе и других местах. Для многих людей

офисный сотрудник ассоциируется с успехом и материальным благосостоянием. Именно поэтому наиболее востребованными специальностями в вузах и училищах являются менеджеры всех направлений. Таким образом, молодежь стремится обеспечить себе работу в офисе. Офисный работник - это не профессия, это условная категория совершенно разных профессий и должностей, объединенных совокупностью признаков рабочей среды офисных помещений. Офисное помещение, в свою очередь, - это помещение, здание, комплекс зданий, в котором работают служащие предприятия (фирмы). В офисе (конторе) принимают клиентов, хранят и обрабатывают документы, архивы и тому подобное. К сегменту «офисный работник» можно отнести следующие профессии: секретари, администраторы, бухгалтера, экономисты, страховые агенты, статисты, аналитики, операторы, программисты, специалисты по управлению персоналом, различные вариации менеджеров, инженеры по охране труда, и многое другое.

У работы в офисе, бесспорно, есть множество плюсов: это, в первую очередь, работа в помещении, которая подразумевает индивидуальное рабочее место. Помимо этого, самоорганизация, обучение и карьерный рост. В то же время, такой вид работы предполагает и ряд недостатков. В первую очередь, это возможные проблемы со здоровьем. Доказано, что малоподвижный образ жизни приводит к образованию различных заболеваний. Могут возникнуть проблемы с позвоночником, нарушения в работе сердца, появление лишнего веса и т.п. Второй существенный недостаток – это постоянная работа с компьютером. Медики утверждают, что мелькание изображения негативно отражается на зрении, а неправильное положение рук при работе с клавиатурой может привести к патологическим изменениям суставов. В дополнение слой пыли, который постоянно скапливается на предметах, провоцирует аллергию. Также стоит отметить отсутствие правильного питания. Очень часто люди настолько уходят в работу, что забывают есть. Полноценные приемы

пищи заменяются простыми перекусами, причем употребляются в пищу наиболее вредные продукты. В результате происходит нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Еще одно негативное следствие работы в офисе - постоянный стресс. Большое скопление людей в одном помещении негативно сказывается на психике любого человека, особенно это заметно, когда человеку нужно постоянно быть сосредоточенным для решения поставленных задач. Стоит отметить, что работа в офисе предполагает тотальный контроль со стороны высшего руководства, своевременную сдачу отчетности, выполнение планов, увеличивающихся из месяца в месяц, выполнение целей и задач непосредственного руководителя, что и приводит в конечном итоге к непрекращающемуся стрессу.

Учитывая все вышеизложенное и опираясь на собственный 8-летний опыт работы в офисе, нами было принято решение провести эксперимент с группой молодых людей возрастом от 25 до 35 лет, являющихся банковскими сотрудниками. В самом начале эксперимента в данной целевой аудитории было проведено анкетирование с целью уточнения пола, возраста, функциональных обязанностей, состояния здоровья и др. (см. Прил.1) Далее с данной группой людей была проведена беседа на тему влияния сидячего образа жизни на состояние здоровья. Были проведены аргументы и доводы в пользу занятий танцевальным искусством, изложены самые популярные танцевальные направления, а после выявлен интерес и реальная потребность в занятиях танцами.

В качестве основного аргумента было приведено существенное влияние танца на здоровье человека, а именно:

Влияние танца на опорно – двигательный аппарат. Танец способен улучшить состояние позвоночника. Как правило, уже через несколько тренировок чувствуется результат: выпрямляется спина, расправляются плечи. Довольно действенным препаратом против остеохондроза является ритмичный танец, плавные же движения в танце помогают улучшить

кровообращение и сохраняют упругость межпозвоночных дисков. Помимо этого, тренинг мышц спины во время танцевальных движений способствуют созданию надежного «корсета», который поддерживает позвоночный столб, может снимать мышечные «зажимы» (часто приводят к боли в спине). Еще один плюс танца – танцующий никогда не будет страдать отложением солей. Танцы не только укрепляют мышечный корсет, но и сохраняют форму груди. Происходит профилактика артрита из-за тренировки всех мышц, кистей и пальцев. Танцы делают красивыми ноги. Это не касается только проблем целлюлита, а относится к преданию красоты всем мышцам ног, в том числе икроножных мышц.

Влияние танца на дыхательную систему. На дыхательную систему благотворно воздействуют все виды танца. Аргентинский вальс, танец живота, европейские бальные танцы – довольно медленные танцы, которые требуют ритмично ровного дыхания. Для быстрых танцев (латиноамериканские) легкие при постоянных занятиях увеличиваются в объеме. Это способствует тому, что мозг получает большее количество кислорода, в результате чего улучшается память и его работа. Для астматиков танец способен облегчить приступы.

Влияние танца на сердечно-сосудистую систему. Способностью восстанавливать сердечно – сосудистую систему обладают все танцы. Ритмичные движения под музыку являются кардиотренингом. При этом восстанавливается и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. Замечательная профилактика варикозного расширения вен у женщин – танцевальные движения, которые могут предотвратить венозную застой в ягодицах, ногах и бедрах.

Танцы улучшают кровообращение и защищают сердце. Итальянские исследователи доказали, что люди с сердечной недостаточностью, занимающиеся танцами как видом физической нагрузки, укрепляют здоровье, свое сердце и улучшают свое дыхание. Качество их жизни также

значительно улучшается по сравнению с теми, кто занимается на велотренажерах или беговых дорожках.

Влияние танца на органы пищеварительного тракта. Пользу приносят все танцы, но более всего танец живота и латина. При недостаточной физической активности у женщин возникают такие проблемы, как хронические запоры, атония кишечника и плохой отток желчи. Движения живота выполняют немаловажную роль: происходит массаж внутренних органов, улучшается кровоснабжение, нормализуется работа кишечника, это естественное избавление от болезней желудочно-кишечного тракта, улучшение цвета лица. Танец избавляет от накопления шлаков в организме, помогает безопасно для организма разблокировать записанное в теле напряжение мышц, нарушения течения энергии, подавленные эмоции, преодолеть стрессовое состояние.

Танцы помогают похудеть и придают энергии. Исследование, опубликованное в The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition, показало, что еженедельные танцы улучшают физическое состояние и делают людей более энергичными. Когда происходит движение животом (особенно в танцах живота), активизируется процесс пищеварения, и калории быстро сжигаются. Благодаря ежедневным тренировкам происходит укрепление мышечной ткани, развитие пластичности и гибкости, что непременно дарит здоровье организму, возвращает молодость и красоту.

Учёные считают, что при танце улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует работу за образным мышлением, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит улучшение памяти и внимания.

Влияние танца на эмоциональное состояние человека. Благодаря музыкальному сопровождению и танцевальным движениям происходит

улучшение эмоционального состояния в целом, которое ведет к повышению самооценки, восприятию жизни с совершенно новых положительных сторон, повышение уверенности в себе и самоуважения. Человек, занимаясь танцами в студиях, заводит новые знакомства, социальные связи и перспективы.

Человек подвергается ежедневному стрессу и только в танце они способен справиться с ним, откинув все проблемы на второй план. Двигаясь под музыку мышцы начинают расслабляться, а в кровь начинают поступать эндорфины – так называемые «гормоны радости». Это позволяет человеку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем. Учеными доказан тот факт, что танцы являются отличной профилактикой и способом лечения депрессии и стрессов.

Также были приведены доводы о влиянии танца на физические качества человека.

Во-первых, гибкость. Гибкость является неотъемлемым условием здоровья, а танцы требуют большой гибкости тела. Большинство уроков танцев начинается с разминки, которая включает в себя и упражнения на гибкость. Танцоры должны стремиться к достижению полного диапазона движения для всех основных групп мышц. Чем больше диапазон движения, тем больше мышцы могут изгибаться и растягиваться. Большинство видов танца предполагает движения, которые требуют недюжинной гибкости и растяжки, поэтому люди, занимаясь танцами, становятся гибкими.

Во-вторых, сила. Сила - это способность мышц оказывать противодействие. Танцы развивают силу, заставляя мышцы сопротивляться против собственной массы тела танцора. Многие стили танца, в том числе джаз и балет, предполагают выполнение прыжков. Прыжки же требуют больших усилий от мышц ног. Поэтому ничуть не удивительно, что балльные танцы развивают силу человека, который занимается ними.

Танец – это по сути непрерывные физические упражнения. А, как известно, физические упражнения повышают выносливость. Выносливость является способностью мышц работать в течение более длительного периода времени без усталости. Регулярные занятия танцами, особенно энергичными, отлично подходят для развития выносливости.

Таким образом, танец помогает человеку в следующем:

1. Повышают работоспособность и выносливость организма.
2. Танцы тренируют практически все мышцы, делая их упругими и сильными и положительно влияют на суставную ткань.
3. Тренируют мышцы спины и ног, помогая сформировать красивую осанку и походку.
4. Танцы улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.
5. Оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм. Вследствие чего снижается частота простудных заболеваний.
6. Занятия танцами тренируют дыхательную систему.
7. Положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы. У тренированного человека, занимающегося любым видом спорта, в том числе и танцами, мышечные стенки сердца толстые и сильные. Движения под музыку изменяют вязкость крови, разжижают ее, что является профилактикой для отложения холестериновых бляшек.
8. Усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах.
9. Регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние калории, что способствует снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид.
10. Регулярные занятия танцами со сложными движениями улучшают мозговую деятельность и память, снижают риск возникновения болезни Альцгеймера.

11. Танцы замедляют процессы старения организма, ведь не зря говорят: «Движение — это жизнь».

12. И, конечно же, танцы положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья — эндорфинов. Улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью.

Данные аргументы позволили заинтересовать исследуемую группу занятиями танцами, выявить потребность в их необходимости и получить их согласие на проведение эксперимента. Исследуемая группа — это банковские сотрудники, основная должностная обязанность которых — открытие расчетных счетов юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям. Данная позиция предполагает холодные звонки клиентам с целью привлечения их в Банк, то есть это преимущественно сидячая работа за компьютером с телефоном в руке. Исследуемая группа состоит из 53 человек, при этом 15 из них находятся в Челябинске, 6 человек — в городе Миасс, 11 — Тюмень, 9 — Сургут и 12 — сотрудники из Екатеринбурга.

Перед началом эксперимента была обнаружена первая сложность: молодые люди данной возрастной категории, как правило, имеют семьи и зачастую маленьких детей, а это означает наличие определенных семейных обязательств, в связи с чем у большинства нет возможности посещать подобные занятия даже несмотря на наличие проблем со здоровьем. Учитывая данное обстоятельство, было принято решение ввести танцевальный практикум в обеденный перерыв офисных служащих. Стоит отметить, что стандартный обеденный перерыв составляет 1 час. Учитывая, что зачастую в помещениях и в данном конкретном случае кухня-столовая располагается в самом офисе и/или рядом с ним, для полноценного приёма пищи более чем достаточно получаса. Соответственно, оставшиеся 30 минут вполне можно выделить на посещение танцевальной студии, что и было совершено.

Поскольку основная часть испытуемых располагается в г. Челябинске, в отделении Банка по ул. Молодогвардейцев, д. 53 (Торговый Комплекс «Карнавал»), в качестве танцевальной площадки был выбран танцевальный клуб Study-On, располагающийся на 2 этаже данного комплекса. Также важно отметить, что желающих посещать танцевальную студию в обеденное время (с 12 до 13ч) не много, поэтому можно арендовать танцевальный класс за символическую плату, а также есть возможность арендовать класс вместе с хореографом или прийти уже на готовый урок.

Таким образом, с сентября 2018г. Состоялся запуск эксперимента. Для наиболее продуктивного времяпровождения 30-минутный урок был построен следующим образом: первые 10 минут – разминка, включающаяся в себе наклоны головы в разные стороны, круговые вращения головой, круговые вращения плечевым суставом вперед и назад, разработка локтевых суставов и кистей рук. Далее – вращение тазобедренным суставом, разминка коленных суставов и голеностопа. После этого команда разбивается на 2 части по гендерному признаку и расходятся в разные части зала. Далее в течение 10-15 минут разучиваются основные движения самых популярных танцевальных стилей исходя из предпочтений обучающихся. Как правило, наиболее востребованным стилем у молодых людей был брейк-данс и хип-хоп, у девушек – базовые движения латино-американского направления, танец живота, стрип-пластика. В конце каждого урока – короткая растяжка на 5 – 7 минут.

Данный эксперимент продолжался 4 месяца – с сентября по декабрь 2018г. Перейдем к результатам, полученным в ходе эксперимента.

В первую очередь, абсолютно все испытуемые почувствовали колоссальную разницу в самочувствии. Во-первых, уже через несколько тренировок у преобладающей половины группы исследования был виден результат: выпрямилась спина, расправились плечи, исчезла сутулость и боли в спине и шейном отделе, мышечные зажимы больше не

беспокоили. Большинству из них стало легче просыпаться по утрам. У трети испытуемых нормализовалось пищеварение, улучшился цвет лица.

Большинство участников эксперимента отметило существенное улучшение общего физического состояния, прилив сил и положительной энергии, повышение настроения и появление небывалого желания ходить на работу. Данный эксперимент не только оказал положительное влияние на здоровье испытуемых, но и на эффективность их работы. Значительно увеличились показатели выполнения плана, сотрудники стали активнее, быстрее и позитивнее обслуживать клиентов, с особым энтузиазмом архивировать документацию и планировать свой день таким образом, чтобы обязательно успеть сходить в танцевальный класс в обеденный перерыв. Совместные занятия танцами значительно повысили сплоченность и командный дух сотрудников из одного отдела. Коллеги стали более терпимы друг к другу, более склонны к взаимопомощи и вообще в целом более жизнерадостны. 2 человека избавились от вредной привычки – курения, а еще 4 отказались от фаст-фуда. Абсолютно все девушки почувствовали себя красивее и стройнее, половине из них удалось сбросить лишние килограммы и они не собираются останавливаться на достигнутом. Сотрудники стали больше успевать в те же сроки, в которые ранее не справлялись. Рабочая атмосфера в целом в коллективе стала теплее и дружелюбнее.

Таким образом, данный эксперимент в виде коллективного занятия танцами в 30-минутный обеденный перерыв, оказал невероятное влияние не только на здоровье, физическое состояние испытуемых, но и на эффективность работы в деловой сфере их жизни, привел к самореализации большинства испытуемых в творчестве, к эмоциональному подъему, к зарождению командного духа и сплоченности. На мой взгляд, данная практика может быть применима во всех офисных учреждениях и во всех профессиях, должностной функционал которых предполагает малоподвижный образ жизни. Огромное преимущество

данного практикума в том, что при всех его положительных результатах он занимает не более 30 минут в день, что не может негативно отразиться ни на семье (так как сотрудники во время проведения исследования всегда вовремя уходили домой, и в то же время план в сравнении с месяцами отсутствия эксперимента перевыполняли в среднем на 30%), ни на стандартный 9-часовой график работы, один час из которого – обеденный, который и был использован во время проведения данного исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня наша жизнь наполнена неотложными делами, насущными проблемами, важными событиями и контактами. И в этом мире повседневной суеты все чаще хочется переключиться на что-то необычное и удивительное, прикоснуться к чему-то глубинному, сокровенному, как к источнику жизненной энергии, новых знаний и положительных эмоций.

Природа заложила в человеке удивительную тягу к творчеству, самовыражению и самопознанию. Ведь творческое самовыражение и является одним из путей познания своего внутреннего мира, душевного восстановления и оздоровления. Творческое созидание гармонизирует и развивает нас духовно. Среди многих видов искусств хореография имеет наибольший потенциал в развитии творческих способностей личности, потому что искусство танца является синкретическим и впитывает в себя изобразительное искусство, драматургию, музыку. Хореографическое искусство является одним из основополагающих факторов формирования гармонично развитой, духовно богатой личности.

Целью нашей работы было изучение особенностей формирования творческой личности средствами хореографии. Хореографическое искусство проявляется в способности танца средством воздействия на эстетические чувства развивать в личности художественные и творческие способности; возбуждать ее фантазию и стимулировать поиск собственных хореографических средств ее воплощения; поощрять творческую активность человека, вызвать у него желание экспериментировать со своим телом, импровизировать на заданные хореографические темы; снимать мышечное, эмоциональное и психическое напряжение и благодаря этому получать сенсорное удовольствие от ощущения своего собственного тела, его гибкости и красоты.

В ходе исследования были выполнены следующие задачи.

1. Выявлено и обосновано влияние хореографического искусства на творческое развитие личности. Занятия хореографией воспитывают и развивают не только художественные навыки исполнения танцев разных жанров, но и выработку у человека привычки и нормы поведения в соответствии с постигаемыми законами красоты. Они развивают эмоциональность и образность восприятия музыки, чувство ритма, мелодический и гармонический слух, ощущение музыкальной формы, музыкальную память. Предмет хореографии способствует гармоничному развитию человека, формирует фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость.

Хореография является одним из действенных средств, позволяющих развивать творческую личность, способную к культурному саморазвитию и самоопределению. Особенно это важно тогда, когда закладывается основа личности, происходит ориентация на развитие духовности, самореализации, самовыражения, формируются мироощущения, необходимые в последующей жизни.

Творческая личность – важнейшая цель, как всего процесса обучения, так и эстетического воспитания. Без него, без формирования способности к эстетическому творчеству, невозможно решить важнейшую задачу всестороннего и гармоничного развития личности.

2. Изучены наиболее популярные танцевальные тренды. Современная танцевальная культура развивается в России на протяжении более чем 10 лет, при этом в 2005-2006 г. появился хип-хоп, брейкинг, локкинг, с-walk, в 2007 году был популярен тектоник, электро дэнс и техно, в 2011 году своего пика известности достиг такой вид танца, как dubstep, а 2013 год ознаменовался появлением бути-дэнс. Многие из течений ушли спустя 1-2 года, например, тектоник, другие же локализовались в определенных регионах: брейкинг, локкинг, и другие, не теряющие свою актуальность и по сей день - хип-хоп, хаус. Ситуация с танцевальными школами в регионах была рассмотрена на примере

танцевальных школ Челябинска. Самыми известными являются школы Study-On, Brooklyn, Pride Dance Studio, Шаг Вперед и др., востребованные занятия в которых подтвердили, что самыми популярными на сегодняшний день являются хип-хоп, поппинг, брейк-данс, pole dance. Кроме того, в городе пользуются популярностью еще два течения: dancehall и contemporary.

3. Разработана концепция внедрения танцевального практикума в деловую жизнь молодых людей возрастом от 25 до 35 лет, составлен приобщения молодых людей к подвижному образу жизни средствами хореографии. В современном обществе работа в офисе считается более престижной, чем трудовая деятельность на заводе, на свежем воздухе и других местах. Для многих людей офисный сотрудник ассоциируется с успехом и материальным благосостоянием. Однако такой вид работы предполагает ряд недостатков. В первую очередь, это возможные проблемы со здоровьем. Доказано, что малоподвижный образ жизни приводит к образованию различных заболеваний. Могут возникнуть проблемы с позвоночником, нарушения в работе сердца, появление лишнего веса и т.п. К тому же, это постоянная работа с компьютером. Медики утверждают, что мелькание изображения негативно отражается на зрении, а неправильное положение рук при работе с клавиатурой может привести к патологическим изменениям суставов. Учитывая все вышесказанное, а также постоянную занятость людей данной возрастной категории в связи с рабочими и семейными обязательствами, была разработана концепция внедрения танцевального практикума в деловую жизнь молодых людей возрастом от 25 до 35 лет – занятия танцами в обеденный перерыв в течение 30 минут в день.

4. Создать условия и экспериментально проверить, что хореографическое искусство положительно влияет на творческое развитие людей возрастом от 25 до 35 лет, ведущих малоподвижный образ жизни.

Была выбрана фокус-группа (банковские сотрудники, основная должностная обязанность которых – открытие расчетных счетов юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям. Данная позиция предполагает холодные звонки клиентам с целью привлечения их в Банк, то есть это преимущественно сидячая работа за компьютером с телефоном в руке). Далее было проведено анкетирование с целью выявления физического и эмоционального состояния участников эксперимента, после чего был проведен эксперимент внедрения танцевального практикума в жизнь этих молодых людей. В ходе проведения данного эксперимента, абсолютно все испытуемые почувствовали колоссальную разницу в самочувствии. Во-первых, уже через уже несколько тренировок у преобладающей половины группы исследования был виден результат: выпрямилась спина, расправились плечи, исчезла сутулость и боли в спине и шейном отделе, мышечные зажимы больше не беспокоили. Большинству из них стало легче просыпаться по утрам. У трети испытуемых нормализовалось пищеварение, улучшился цвет лица.

Большинство участников эксперимента отметило существенное улучшение общего физического состояния, прилив сил и положительной энергии, повышение настроения и появление небывалого желания ходить на работу. Данный эксперимент не только оказал положительное влияние на здоровье испытуемых, но и на эффективность их работы. Значительно увеличились показатели выполнения плана, сотрудники стали активнее, быстрее и позитивнее обслуживать клиентов, с особым энтузиазмом архивировать документацию и планировать свой день таким образом, чтобы обязательно успеть сходить в танцевальный класс в обеденный перерыв. Совместные занятия танцами значительно повысили сплоченность и командный дух сотрудников из одного отдела. Коллеги стали более терпимы друг к другу, более склонны к взаимопомощи и вообще в целом более жизнерадостны. 2 человека избавились от вредной

привычки – курения, а еще 4 отказались от фаст-фуда. Абсолютно все девушки почувствовали себя красивее и стройнее, половине из них удалось сбросить лишние килограммы и они не собираются останавливаться на достигнутом. Сотрудники стали больше успевать в те же сроки, в которые ранее не справлялись. Рабочая атмосфера в целом в коллективе стала теплее и дружелюбнее.

Таким образом, данный эксперимент в виде коллективного занятия танцами в 30-минутный обеденный перерыв, оказал невероятное влияние не только на здоровье, физическое состояние испытуемых, но и на эффективность работы в деловой сфере их жизни, привел к самореализации большинства испытуемых в творчестве, к эмоциональному подъему, к зарождению командного духа и сплоченности. На наш взгляд, данная практика может быть применима во всех офисных учреждениях и во всех профессиях, должностной функционал которых предполагает малоподвижный образ жизни. Огромное преимущество данного практикума в том, что при всех его положительных результатах он занимает не более 30 минут в день, что не может негативно отразиться ни на семейных обязательствах (так как сотрудники во время проведения исследования всегда вовремя уходили домой, и в то же время план в сравнении с месяцами отсутствия эксперимента перевыполняли в среднем на 30%), ни на рабочих, т.к. стандартный график работы офисного сотрудника составляет 9 часов, один час из которого – обеденный, который и был использован во время проведения данного исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Н. Танец модерн: пособие для начинающих. - СПб.: «ЛАНЬ», 2006. – 374 с.
2. Бабенкова ЕА., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 181 с.
3. Балдин И.А. отбор детей в хореографическое училище. В кн: Охрана труда и здоровья артистов балета. – М.: 1987. – 261 с.
4. Барышникова Т. «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999. – 372 с.
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000. – 169 с.
6. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. – М., 2005. – 177 с.
7. Васильева Т.К. «Секрет танца» - С-Пб., 1997. – 280 с.
8. Воронов В. Разнообразие форм воспитательной работы. – Воспитание школьников. 2001 г. №6
9. Гердт О. Территория возможностей // В движении: Институт театра Нидерландов, М., 1999. С. 28.
10. Грэнлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория методика практика. Изд. «Речь», 2004. – 295 с.
11. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья». – М.: ВАКО, 2007. – 245 с.
12. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008. – 235 с.
13. И.А. Буренина. Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.
14. Кленова Н.В. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам. – Народное образование. – 2005г. №8.

15. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2006. – 312 с.
16. Коллиер Д.Л. Становление джаза. - М.: Радуга, 1984. – 396 с.
17. Корнев П. К. Джаз в культурном пространстве XX века: диссертация... кандидата культурологии: 24.00.01/Корнев Петр Казимирович, Санкт-Петербург, 2009
18. Креативный ребенок. Диагностика и развитие творческих способностей. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2004 г. – 112 с.
19. Мустафина В.Г. Джаз-танец как вид современного танца // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. - №1. - 2007, С. 84-86.
20. Нестерова Д.В. «Хип-хоп» - М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 123 с.
21. Никитин В. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. Методическое пособие.-М.: «ГИТИС», 2005. – 293 с.
22. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. Москва, ИД «Один из лучших», 2006г. – 211 с.
23. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТИС, 2000. – 195 с.
24. Огородова А. В. Этноджаз как социокультурный феномен: диссертация ... кандидата философских наук: 24.00.01/Огородова Алена Владимировна; Белгород, 2008.
25. Основы русского народного танца. – М.: Издательство Московского государственного института культуры, 1994. – 231 с.
26. Панасье Ю. История подлинного джаза. - Л.: Музыка, 1979. – 281 с.
27. Петрушин В.И. «Психология и педагогика художественного творчества». Учебное пособие для вузов. Москва, «Гаудеамус», 2006. – 181 с.

28. Сальникова Т.П. Педагогические технологии: Учебное пособие /М.:ТЦ Сфера, 2005. – 235 с.
29. Сарабьянов Д.В. «Стиль модерн». М. 2000. – 354 с.
30. Сироткина Ирина. Свободное движение и пластический танец в России. М.: Новое литературное обозрение, 2011. - 319 с.
31. Смирнов И.В. Композиция и постановка танца. Программа для институтов культуры М.,1973. – 452 с.
32. Софронов Ф. М. Джаз как художественный примитив или примитивизм // Человек: образ и сущность: Ежегодник / РАН ИНИОН, Центр гуманист. науч.-информ. исслед.; гл. ред.: Л. В. Скворцов. - М., 2000, С. 38-39.
33. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. Екатеринбург: «Уральский университет», 2004. – 461 с.
34. Фокина Е. Н. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : Тюмень, 2002. - 195 с.
35. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999. – 271 с.
36. Чайклин Ш., Шмайс К. Подход Чейс в танцевальной терапии // Журнал практической психологии и психоанализа. №1 март 2005 г.
37. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008. СПб.:Детство-пресс, 2001. – 315 с.
38. Юшкова Е. В. Пластический спектакль XX в.: автореф. ... канд. искусствоведения. Ярославль. 2004. С. 15.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета

1. Фамилия, Имя, Отчество полностью _____

2. Возраст _____
3. Стаж работы в банковской сфере _____
4. Уровень физической активности (нужное обвести):
 - 1) Неактивный (сидячая малоподвижная работа, низкий уровень физических нагрузок, либо их полное отсутствие в течение дня)
 - 2) Отчасти активный (сидячая малоподвижная работа, но в свободное от работы время занимаюсь спортом/танцами и др.)
 - 3) Активный (веду активный образ жизни, работа предполагает постоянные перемещения, выездные встречи; не менее 3 раз в неделю занимаюсь спортом/танцами и др. в свободное от работы время)
5. Какие, на Ваш взгляд, главные причины пренебрежения современной молодежи физическими нагрузками?
 - 1) Занятость;
 - 2) Лень;
 - 3) Отсутствие интереса;
 - 4) Другое
6. Испытываете ли вы стресс на работе:
 - 1) Нет, никогда;
 - 2) Да, иногда;
 - 3) Да, часто;
 - 4) Всегда нахожусь в состоянии стресса.
7. Оцените состояние своего здоровья по 5-балльной шкале и поставьте подходящий балл (5 – полностью здоров, 0 – частные болезни, недомогания) _____

8. В случае, если Вы поставили менее 5 баллов, отметьте наиболее частые причины недомоганий:

- 1) Боли в шейном отделе;
- 2) Боли в пояснице;
- 3) Боли в верхних и/или нижних конечностях
- 4) Другое (уточнить, что именно)_____

9. Курите ли Вы?

- 1) Да;
- 2) Нет.

10. Как Вы относитесь к занятиям танцами:

- 1) Отрицательно;
- 2) Положительно, но для этого не хватает свободного времени;
- 3) Положительно, регулярно занимаюсь танцами.

11. Если бы Вам предложили одно бесплатное занятие танцами, какое направление Вы бы выбрали _____

Вопросы, включенные в анкету после проведения эксперимента:

12. Оцените влияние танцевальных занятий на ваше здоровье:

- 1) Состояние здоровья значительно улучшилось, чувствую себя прекрасно;
- 2) Существенных изменений нет.

13. Как изменилась ваша жизнь после появления в ней танцевальных занятий (отметьте основное):

- 1) Усовершенствование физической формы;
- 2) Хорошее настроение;
- 3) Отказ от вредных привычек;
- 4) Другое.

14. Планируете ли Вы продолжать занятия танцами:

1. Да, всегда.
2. Да, иногда.
3. Не планирую.

