



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**«Формирование и развитие хореографических умений в танцевальном
коллективе»**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

94,4 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 15 » августа 2026 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 507-118-5-1

Валерия Эдуардовна Осипова

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УМЕНИЙ В ДЕТСКОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ.....	9
1.1 Сущность и структура хореографических умений: психолого-педагогический аспект	9
1.2 Особенности учебно-воспитательного процесса в танцевальном коллективе у детей младшего школьного возраста	15
1.3 Педагогические условия и этапы формирования хореографических умений у участников танцевального коллектива...	21
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УМЕНИЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ «ЭНЕРДЖИ»	26
2.1 Специфика проектирования методики обучения танцам с учетом физиологических особенностей детей младшего школьного возраста и этапов опытно-экспериментального исследования	26
2.2 Технология реализации комплекса занятий и упражнений, направленных на развитие хореографических умений у детей в танцевальном коллективе «Энерджи».....	37
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, характеризующемся повсеместным распространением цифровых технологий и малоподвижным образом жизни, дети и подростки значительную часть времени проводят в виртуальном пространстве. Эта тенденция, усугубляемая высокой учебной нагрузкой, приводит к дефициту живого общения, снижению двигательной активности, что негативно сказывается на их физическом здоровье, эмоциональном состоянии и способности к коммуникации. В связи с этим поиск эффективных путей гармоничного развития подрастающего поколения, объединяющих в себе физическое, эстетическое и социальное начало, является особо актуальной задачей.

Среди таких направлений ключевое место занимает хореография, а именно деятельность танцевальных коллективов, которая представляет собой целостный педагогический процесс. Систематические занятия в танцевальном коллективе позволяют целенаправленно формировать и развивать хореографические умения, которые включают в себя не только технику исполнения движений, но и чувство ритма, музыкальность, артистизм, умение работать в команде. Танец синтезирует в себе физическую нагрузку, искусство и воспитание, способствуя развитию мышечного корсета, координации, гибкости, а также дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

Теоретическая актуальность исследования. Младший школьный и подростковый возраст признаются психологами и педагогами наиболее благоприятными (сенситивными) периодами для развития физических качеств, координационных способностей и эстетического вкуса. Деятельность танцевального коллектива создает уникальную среду для целостного воздействия на личность ребенка. Однако, несмотря на широкую распространенность танцевальных студий, методика последовательного формирования хореографических умений в условиях

коллективной работы часто остается фрагментарной и не систематизированной. Существует множество практических наработок и отдельных упражнений, однако комплексных исследований, раскрывающих педагогические условия и эффективные методы развития именно совокупности хореографических умений (от технических до выразительных) в долгосрочной перспективе, на данный момент недостаточно. Это обуславливает необходимость целенаправленного изучения и структурирования данного процесса.

В рамках хореографического обучения методический аппарат охватывает алгоритмы освоения танцевальных элементов и композиций, последовательность градуированного усложнения учебных заданий, механизмы контроля и оценки динамики учебных достижений обучающихся, а также педагогические приемы мотивации и вовлечения в творческую деятельность.

При этом методология хореографического образования детерминирована комплексом ключевых факторов: возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся, жанровой спецификой танцевального искусства (классический, народный, современный танец и др.), уровнем подготовленности учебной группы или индивидуального обучающегося, а также материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса.

Хореографические умения трактуются как освоенные в практической деятельности компетенции, обеспечивающие выполнение танцевальных движений, комбинаций и композиций с соблюдением технических, эстетических и выразительных критериев. В соответствии с концептуальной моделью, предложенной Е.Б. Юнусовой и рядом других исследователей, данные умения интегрируют несколько взаимосвязанных компонентов.

Двигательные умения предполагают овладение базовыми компонентами танцевальной техники, включая координацию движений, выворотность, гибкость, устойчивость (апломб), прыжковую технику, а

также формирование корректной осанки и позиционной постановки тела.

Музыкально-ритмические умения отражают способность к синхронизации двигательных действий с музыкальным сопровождением, что предполагает развитое чувство ритма, понимание музыкальной формы (фразировки, тактовой структуры, акцентуации) и умение транслировать эмоциональный и стилистический характер музыкального произведения посредством пластической выразительности.

Творческие умения охватывают компетенции в области импровизации и художественного воплощения образного содержания, в частности, способность к созданию оригинальных танцевальных комбинаций, проявлению эмоциональной выразительности, артистизма и перевоплощения.

Композиционные умения связаны с пониманием структурно-хореографической организации танца и предполагают владение навыками построения пространственного рисунка танцевальной композиции, ориентации в сценическом пространстве и координации взаимодействия с партнерами.

Исполнительские умения представляют собой комплекс навыков сценического выступления: к ним относятся сценическая культура, умение работать с реквизитом и костюмом, а также способность преодолевать сценическое волнение.

Перечисленные компоненты образуют целостную систему хореографических умений, развитие которой составляет одну из центральных задач хореографического образования.

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать методику формирования и развития хореографических умений в условиях детского танцевального коллектива, теоретически обосновав ее ключевые компоненты и педагогические условия реализации.

Объект исследования – процесс развития хореографических умений детей в системе дополнительного образования.

Предмет исследования – методика формирования и развития хореографических умений у участников детского танцевального коллектива.

Гипотеза исследования – процесс формирования хореографических умений у детей будет более эффективным, если в педагогическую практику будут включены систематические занятия в танцевальном коллективе с использованием сочетания традиционных и инновационных методов обучения, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Поставленная цель обусловила необходимость решения следующих задач:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме формирования хореографических умений у детей.
2. Раскрыть сущность понятия «хореографические умения», их структуру и компоненты.
3. Рассмотреть возрастные особенности детей младшего и среднего школьного возраста в контексте освоения танцевального мастерства.
4. Охарактеризовать роль танцевального коллектива в развитии физических, эстетических и личностных качеств учащихся.
5. Разработать и экспериментально проверить методику формирования хореографических умений в практике танцевального коллектива.

Теоретическая база исследования представлена трудами отечественных педагогов и хореографов, посвященными вопросам творческого, физического и эстетического развития детей через танец. Среди них:

- Л.Е. Пуляева – работы по методике преподавания хореографии в детском творческом коллективе;
- Т.В. Пуртурова, А.Н. Беликова – исследования по развитию

пластических умений у детей;

– А.А. Коваленко – методические подходы к обучению танцам в условиях дополнительного образования.

– Е.Б. Юнусова – работа по изучению процесса формирования у старших дошкольников хореографических умений.

Вопросы физического развития и технического освоения движений нашли отражение в трудах К.Е. Пыльнова, И.Е. Ересько, Д.И. Грачева, О.Г. Румба. Эстетическая составляющая хореографического образования представлена в работах Т.Г. Севастьянихиной, П. Боттомера.

Методы исследования:

Эмпирические (наблюдение, тестирование, математический метод, анализ литературы и методических материалов по теме исследования).

Теоретические (обобщение, сравнение, синтез и систематизация).

Теоретическая новизна исследования заключается в комплексном подходе к изучению формирования хореографических умений как многокомпонентного процесса, включающего техническое, эстетическое и личностное развитие ребенка в условиях танцевального коллектива.

Практическая значимость работы состоит в разработке методических рекомендаций для педагогов хореографии по организации учебно-воспитательного процесса, направленного на эффективное развитие хореографических умений у детей.

Структура исследования:

Во введении обоснована актуальность темы, сформулированы цель, задачи, гипотеза, определены объект и предмет исследования.

Первая глава посвящена теоретическому анализу проблемы: раскрытию понятия хореографических умений, возрастным особенностям учащихся, роли танцевального коллектива в развитии личности.

Вторая глава содержит описание экспериментальной работы: методику формирования умений, ход эксперимента, анализ и интерпретацию результатов.

В заключении представлены основные выводы, подтверждающие гипотезу.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УМЕНИЙ В ДЕТСКОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

1.1 Сущность и структура хореографических умений: психолого-педагогический аспект

Проблема формирования и развития хореографических умений является центральной в теории и методике преподавания танца. Для эффективного построения педагогического процесса в танцевальном коллективе необходимо четко определить сущность ключевого понятия «хореографические умения», выявить его структуру и обосновать психолого-педагогические механизмы его становления.

В современной педагогике и хореографии под хореографическими умениями понимается комплекс освоенных сознательных действий, обеспечивающих эффективное выполнение танцевальных движений и комбинаций в соответствии с художественным замыслом. Это не разрозненные двигательные акты, а целостная система, позволяющая танцору свободно и выразительно владеть своим телом как инструментом творчества. Как справедливо отмечает Л.Е. Пуляева, хореографические умения представляют собой «основу исполнительского мастерства», формирующуюся в единстве технического, музыкального и выразительного компонентов [27].

Структура хореографических умений является многоуровневой и интегративной. В ее составе традиционно выделяют несколько взаимосвязанных групп:

1. Техничко-пластические умения. Эта группа составляет двигательную основу танца. К ним относятся:

– Умение правильно и координированно выполнять отдельные движения (например, вращения, прыжки). Исследователи К.Е. Пыльнов и И.Е. Ереско подчеркивают, что правильное техническое исполнение – это

залог не только эстетики, но и профилактики травматизма, так как оно базируется на анатомически верном положении тела [14, 31].

– Владение основами координации и мышечного контроля. Речь идет о способности управлять различными мышечными группами изолированно и синхронно. Т.В. Пуртурова и А.Н. Беликова в своих работах акцентируют внимание на развитии «пластической выразительности», которая рождается из осознанного владения телом [3, 28].

– Умение сохранять устойчивость и ориентироваться в пространстве. Это включает в себя как статическое равновесие в позах, так и динамическое – в перемещениях. Д.И. Грачев и О.Г. Румба рассматривают пространственную ориентацию как сложный навык, требующий развития проприоцептивной чувствительности и зрительно – моторной координации [9, 33].

Формирование этой группы умений – длительный процесс, проходящий от стадии элементарного копирования движения через его многократное осознанное повторение (упражнение) до стадии автоматизации, когда движение выполняется легко и безупречно, не требуя значительных умственных усилий.

2. Музыкально-ритмические умения.

Танец неразрывно связан с музыкой, поэтому развитие музыкально ритмических умений – фундаментальная задача хореографического обучения. Эмиль Жак Далькроз считал, что ритм нужно не изучать теоретически, а «телесно переживать» через движение: его система ритмики развивает чувство музыкально пластического ритма, координацию, способность к импровизации и слуховое восприятие. Стефанида Руднева, в свою очередь, видела в движении способ понимания и выражения музыкального образа – ее метод делает акцент на пластической импровизации, постепенном усложнении заданий и воспитании любви к музыке через движение [32].

Ключевые умения включают: умение слышать и воспроизводить

метроритмический рисунок музыки (формируется через прохлопывание ритмов, ходьбу с акцентированием долей, упражнения на полиритмию [12] и метод сообразной пластики, где движения отражают характер ритма [32]); способность передавать в пластике характер, темп, динамику и эмоциональный строй произведения (по Далькрозу тело должно стать «инструментом, откликающимся на все события музыкальной ткани» [12], а Руднева развивает это через ассоциативные образы и импровизационные этюды); умение координировать движения с началом и окончанием музыкальной фразы (Далькроз предлагает упражнения на ритмическое дыхание и фиксацию акцентов), Руднева – метод вовлекающего показа с постепенным усложнением заданий: от простых шагов и хлопков к импровизации в рамках музыкальной формы).

Систематическая работа в духе подходов Далькроза и Рудневой улучшает качество танца, развивает музыкальное восприятие («слышать телом»), стимулирует творчество через пластическую импровизацию и способствует общему развитию личности – тренирует внимание, память, волю и эмоциональную отзывчивость.

Выразительно-артистические умения (умение создания художественного образа). Эта высшая группа умений, которая интегрирует в себе все предыдущие и направлена на коммуникацию со зрителем. Сюда относятся:

- Владение мимикой и пантомимикой. Способность выражать эмоции и состояния через лицо и тело.

- Умение «держат» сценическое внимание, обладать харизмой.

- Способность к импровизации и творческой интерпретации хореографического материала. Это умение свидетельствует о высоком уровне освоения танцевальной культуры, когда исполнитель не просто механически воспроизводит заученную последовательность, а наполняет ее собственным смыслом и эмоцией. Исследователи эстетической составляющей, такие как Т.Г. Севастьянихина, П. Боттомер и Н. Кауль,

подчеркивают, что истинное мастерство заключается в способности танцора «рассказать историю» движением, вовлечь зрителя в свой художественный мир [5, 18, 35].

Интеллектуально – когнитивные умения. Эта группа часто остается в тени, однако она фундаментальна для сознательного освоения хореографии. К ним относятся:

- Умение воспринимать, запоминать и мысленно воспроизводить танцевальные комбинации и композиции.
- Способность к самоконтролю и самооценке качества исполнения.
- Умение анализировать и корректировать как собственное исполнение, так и исполнение товарищей по коллективу.

С психолого – педагогической точки зрения, процесс формирования хореографических умений опирается на фундаментальные теории деятельности, развитые в трудах отечественных психологов. В соответствии с этими теориями, любое умение формируется через последовательное прохождение нескольких этапов: ознакомление, создание первоначального представления о движении; осмысление и отработка отдельных элементов; тренировка, направленная на уточнение и закрепление действия; и, наконец, автоматизация, переход умения в навык, позволяющий сосредоточиться на художественной стороне исполнения.

Особую значимость в контексте работы танцевального коллектива приобретает социально – психологический аспект. А.А. Коваленко, рассматривая методические подходы к обучению в условиях дополнительного образования, указывает на то, что коллективная форма работы создает мощную мотивационную среду. Соревновательный дух, поддержка товарищей, общая цель (постановка номера) стимулируют более быстрое и качественное освоение умений [21].

В соответствии с концептуальной моделью, предложенной Е.Б.Юнусовой, хореографические умения представляют собой интегративное образование, объединяющее ряд взаимосвязанных

компонентов, каждый из которых выполняет определенную функциональную роль в становлении исполнительской культуры учащегося. Так, в структуре данных умений выделяются двигательный компонент, отражающий уровень сформированности техники исполнения и координации движений; музыкально ритмический – обеспечивающий способность соотносить двигательную активность с музыкальной структурой, метром и темпоритмом; а также творческий компонент, проявляющийся в возможностях импровизации, интерпретации художественного образа и создании элементарных хореографических форм. Взаимосвязь указанных компонентов носит системный характер: совершенствование одного из них обуславливает динамику развития остальных, что определяет необходимость комплексного подхода в педагогическом сопровождении формирования хореографических умений. Данная структурная модель позволяет не только дифференцировать целевые ориентиры учебно – тренировочного процесса, но и выстраивать адекватные диагностические процедуры, направленные на оценку уровня развития каждого компонента в отдельности и их интеграции в целостном исполнительском акте [37].

Современное развитие детей протекает в контексте активного внедрения цифровых технологий, что порождает ряд существенных противоречий в процессе формирования хореографических умений.

С одной стороны, занятия хореографией способствуют комплексному физическому развитию: совершенствуют моторику, координацию движений, осанку и общую физическую выносливость, формируют мышечный корсет и закладывают основы технического мастерства. С другой стороны, избыточное использование цифровых гаджетов ведет к снижению двигательной активности, гиподинамии, ослаблению мышечного корсета и нарушениям осанки – все это создает объективные препятствия для освоения сложных танцевальных элементов и снижает эффективность хореографического обучения.

Еще одно противоречие связано с когнитивными процессами: хореография требует от учащихся высокой концентрации внимания, способности запоминать протяженные танцевальные комбинации, понимать композиционную логику и выстраивать последовательность движений. В то же время регулярное взаимодействие с короткими цифровыми форматами – такими как короткие видео и мобильные игры – способствует формированию клипового мышления и восприятия. Это снижает способность детей к длительной концентрации, затрудняет последовательное освоение сложных двигательных навыков и препятствует формированию устойчивых хореографических умений.

Противоречие возникает и в аспекте социального взаимодействия: занятия в танцевальном коллективе способствуют формированию навыков командной работы, эмпатии, синхронности движений и умения согласовывать свои действия с партнерами. В то же время увлечение цифровыми устройствами нередко приводит к цифровой изоляции, снижению потребности в реальном общении и ослаблению социальных связей, что затрудняет процесс группового взаимодействия, снижает качество освоения ансамблевых номеров и препятствует становлению коллективных хореографических навыков.

Выявленные противоречия подчеркивают необходимость целенаправленной адаптации педагогических методик к современным социокультурным условиям. Важно не только сохранять проверенные временем подходы к обучению хореографии, но и осознанно учитывать влияние цифровой среды, разрабатывая специальные стратегии и педагогические приемы, которые позволят компенсировать ее негативные эффекты и максимально использовать позитивные возможности для гармоничного развития хореографических умений у детей.

Таким образом, сущность хореографических умений заключается в их комплексном характере, объединяющем телесный, интеллектуальный и эмоциональный компоненты. Их структура представляет собой

иерархическую систему, где прочное основание из технико-пластических и музыкально – ритмических умений является необходимой предпосылкой для развития высших выразительно–артистических способностей. Психолого-педагогический аспект формирования этих умений в танцевальном коллективе подчеркивает важность сознательного, поэтапного подхода, учета групповой динамики и создания творческой образовательной среды, направленной на гармоничное развитие личности средствами хореографического искусства.

1.2 Особенности учебно-воспитательного процесса в танцевальном коллективе у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (6-10 лет) – период активного физического и психоэмоционального развития, что определяет специфику учебно-воспитательного процесса в танцевальном коллективе. В этом возрасте закладываются основы танцевальной культуры, формируются двигательные навыки, развивается эстетический вкус и социальные компетенции.

Дети младшего школьного возраста обладают рядом физиологических характеристик, которые необходимо учитывать при организации танцевальных занятий [2]. Среди них: недостаточная сформированность опорно-двигательного аппарата, что требует дозирования нагрузок и исключения чрезмерно сложных акробатических элементов; высокая подвижность суставов, позволяющая эффективно развивать гибкость, но требующая контроля за правильностью выполнения упражнений; быстрая утомляемость, диктующая необходимость частой смены деятельности и включения игровых элементов; интенсивное развитие координации, создающее благоприятные условия для освоения танцевальных элементов; преобладание процессов возбуждения над торможением, обуславливающее потребность в динамичных, эмоционально насыщенных занятиях.

Психологический портрет детей этого возраста также определяет подходы к обучению и воспитанию [24]. Для младших школьников характерно доминирование наглядно образного мышления, что требует демонстрации движений педагогом и использования зрительных ориентиров. Высокая эмоциональность и впечатлительность позволяет использовать яркие художественные образы для раскрытия танцевальных образов. Потребность в одобрении делает особенно важным позитивное подкрепление успехов каждого ребенка. Формирование произвольности внимания требует дробления учебного материала на небольшие порции, а развитие самосознания предполагает тактичное исправление ошибок без публичного осуждения.

Организация занятий в танцевальном коллективе младших школьников имеет ряд особенностей. Структура занятия обычно включает: подготовительную часть (разминку) длительностью 10-15 минут с общеразвивающими упражнениями и ритмическими играми; основную часть (25-30 минут), посвященную изучению танцевальных элементов, комбинаций и работе над хореографией; заключительную часть (5-10 минут) с упражнениями на расслабление и подведением итогов [6].

В обучении применяются различные методы: наглядный (демонстрация педагогом движений, использование видеоматериалов), игровой (включение танцевальных игр, сюжетно ролевых заданий), словесный (простые понятные объяснения, образные сравнения) и практический (многократное повторение элементов в разных вариациях). При построении программы важно соблюдать принципы постепенности усложнения материала, чередования нагрузки и отдыха, сочетания знакомых и новых элементов, а также опоры на ведущую деятельность возраста – игровую.

Учебно-воспитательный процесс в танцевальном коллективе представляет собой сложное, многогранное явление, синтезирующее в себе элементы художественного образования, физического развития и

личностного становления. В отличие от массовой школы или спортивной секции, он обладает рядом специфических черт, обусловленных самой природой хореографического искусства, которое является одновременно и деятельностью, и творчеством, и коммуникацией. Эти особенности требуют от педагога–хореографа не только глубоких специальных знаний, но и владения особыми педагогическими технологиями, ориентированными на создание уникальной творческой среды.

Фундаментальной особенностью процесса является его двуединая цель, направленная, с одной стороны, на достижение высоких художественно–исполнительских результатов, а с другой – на воспитание гармонично развитой личности. Как подчеркивает Л.Е. Пуляева, танцевальный коллектив – это не просто группа обучающихся, это «творческий организм, живущий по своим законам, где учебный процесс неотделим от воспитательного» [27]. Эта слитность проявляется на каждом занятии: разучивая техническое движение, педагог одновременно воспитывает эстетический вкус, трудолюбие и волю к достижению цели.

Важнейшей отличительной чертой является органическое единство индивидуального и коллективного начал. С одной стороны, каждый участник коллектива совершенствует свои собственные умения, работает над своими физическими данными и выразительностью. С другой стороны, конечный продукт – танец – рождается только в совместном усилии, в слаженности и синхронности действий всех участников. А.А. Коваленко, анализируя методику работы в системе дополнительного образования, указывает, что именно в танцевальном коллективе формируется «чувство локтя», ответственность не только за свой успех, но и за успех всей группы [20]. Это воспитывает такие социально значимые качества, как дисциплинированность, взаимопомощь, умение слушать и слышать партнера.

Еще одной ключевой особенностью является комплексный и интегрированный характер занятий. Учебное занятие в хореографии не

делится на изолированные блоки, как в общеобразовательной школе. Здесь физическая нагрузка, музыкальное восприятие, эмоциональное выражение и интеллектуальная работа по запоминанию комбинаций происходят одновременно. Т.В. Пуртурова и А.Н. Беликова отмечают, что эффективное развитие пластических умений возможно только в такой интеграции, когда «тело становится послушным инструментом для выражения музыкальной и эмоциональной идеи» [3, 28]. Это требует от ребенка мобилизации всех его ресурсов – физических, психических, интеллектуальных.

Воспитательная составляющая процесса в танцевальном коллективе носит системный и непрерывный характер. Она реализуется через несколько основных направлений:

- Трудовое воспитание.

Хореография – это искусство, основанное на постоянном, порой монотонном, труде. Многочисленные повторения упражнений у станка, отработка одного и того же движения для достижения чистоты исполнения воспитывают терпение, упорство, целеустремленность и способность к самопреодолению. Как отмечает К.Е. Пыльнов, именно в хореографии ребенок на практике понимает прямую зависимость между приложенными усилиями и полученным результатом [30].

- Нравственное и эстетическое воспитание.

Через освоение танцевального репертуара, часто основанного на народных или классических традициях, у участников коллектива формируется уважение к культурному наследию, развивается художественный вкус. Работа над художественным образом учит сопереживанию, эмоциональной отзывчивости.

- Личностное развитие.

Регулярная танцевальная практика и, особенно, опыт публичных выступлений оказывают влияние на личность ребенка. Это проявляется в повышении самооценки, снижении уровня тревожности, развитии коммуникативных навыков и способности к самоконтролю. Коллектив

становится для ребенка референтной группой, источником социальной поддержки и идентичности.

Учебный процесс в танцевальном коллективе отличается четкой структурой и последовательностью. Он строится на принципах от простого к сложному и от знания к умению, а от умения – к навыку. Условно его можно разделить на несколько взаимосвязанных этапов:

1. Начальный этап.

Его главная задача – заинтересовать ребенка, дать ему почувствовать радость движения и танца. На этом этапе происходит знакомство с основами ритмики, партерной гимнастики, изучаются простейшие танцевальные элементы и комбинации. Как справедливо замечает Д.И. Грачев, именно здесь закладывается «школа» – базовые принципы постановки корпуса, ног, рук и головы, от которых зависит все дальнейшее техническое развитие [10].

2. Этап технического совершенствования.

Этот длительный период связан с целенаправленной и систематической работой над развитием хореографических данных – выворотности, гибкости, шага, прыжка. Занятия строятся по классическому экзерсису у станка и на середине зала. О.Г. Румба подчеркивает важность научного подхода на этом этапе, учитывающего возрастные анатомо – физиологические особенности детей для дозирования нагрузки и предотвращения переутомления [33].

3. Этап репетиционно-постановочной работы.

На этом этапе отработанные технические умения применяются в конкретной художественной деятельности. Участники коллектива включаются в процесс разучивания и оттачивания концертных номеров. Здесь на первый план выходят задачи развития артистизма, ансамблевой слаженности, эмоциональной выразительности. И.Е. Ересько указывает, что репетиция – это не просто механическое повторение, а «творческая лаборатория», где рождается произведение искусства [10].

4. Концертно-исполнительский этап.

Публичное выступление является кульминацией учебно-воспитательного процесса и мощным воспитательным инструментом. Оно мобилизует все силы участника, дает ему уникальный опыт самопрезентации и получения обратной связи от зрителя. Т.Г.Севастьянихина отмечает, что сцена является тем «экзаменом», который проверяет не только техническую подготовку, но и морально – волевые качества, психологическую устойчивость танцора [35].

Для реализации всего потенциала учебно – воспитательного процесса в танцевальном коллективе необходимо соблюдение ряда педагогических условий:

- Создание творческой, доброжелательной атмосферы, сочетающей в себе требовательность и уважение к личности ребенка.

Психологический климат в коллективе напрямую влияет на готовность детей к риску, эксперименту, раскрытию своих творческих способностей.

- Индивидуальный подход.

Педагог должен учитывать не только физические данные, но и психологические особенности, темп освоения материала каждого участника. Это позволяет найти свою «нишу» в коллективе как одаренному ребенку, так и тому, кто испытывает трудности.

Использование разнообразных методов обучения.

В арсенале педагога – хореографа должны присутствовать не только традиционные методы показа, рассказа и упражнения, но и игровые методы, метод творческих заданий и импровизации, что особенно важно для поддержания мотивации у детей младшего школьного возраста.

- Взаимодействие с семьей.

Поддержка родителей, их заинтересованность в успехах ребенка являются важным ресурсом для продолжительного и устойчивого развития участника коллектива.

Таким образом, учебно-воспитательный процесс в танцевальном

коллективе представляет собой уникальную педагогическую систему, где обучение хореографическому мастерству неразрывно связано с формированием личности, ее физическим, эстетическим и нравственным развитием. Его успех определяется способностью педагога создать такую образовательную среду, где труд, дисциплина и творческая свобода выступают в гармоничном единстве, порождая как высокие художественные результаты, так и личностный рост каждого участника.

1.3 Педагогические условия и этапы формирования хореографических умений у участников танцевального коллектива

Формирование хореографических умений представляет собой целенаправленный, поэтапный и многогранный педагогический процесс, эффективность которого напрямую зависит от создания и соблюдения специфических условий. Эти условия и логическая последовательность этапов составляют методическую основу работы педагога–хореографа, позволяя трансформировать разрозненные двигательные действия в осознанные, технически выверенные и художественно окрашенные умения.

Успешное формирование устойчивого комплекса хореографических умений возможно лишь в рамках специально организованной образовательной среды, которая базируется на ряде фундаментальных педагогических условий.

1. Создание благоприятного психологического климата и мотивационной среды.

Это условие является первостепенным, так как любая деятельность, и особенно творческая, немыслима без положительного эмоционального фона и внутренней заинтересованности участников. Танцевальный коллектив для ребенка зачастую становится второй семьей, и от психологической атмосферы в нем зависит не только желание заниматься, но и личностное развитие ребенка в целом. Педагог должен целенаправленно формировать ситуацию успеха для каждого участника, независимо от его исходных

данных, поощрять старания, а не только достижения, и культивировать взаимоуважение и взаимопомощь внутри коллектива. Л.Е. Пуляева указывает на важность игровых методов и включения в репертуар яркого, понятного детям музыкального и хореографического материала на начальных этапах для формирования устойчивой мотивации [27].

2. Обеспечение системности и последовательности учебного процесса.

Это условие вытекает из дидактического принципа доступности и предполагает строгое планирование занятий от простого к сложному. Формирование умений не может быть хаотичным. А.А. Коваленко, анализируя методику работы в дополнительном образовании, настаивает на необходимости наличия четкой образовательной программы, в которой «логично выстроена последовательность изучения элементов, их усложнение и комбинирование» [21]. Нельзя приступать к сложным вращениям, не освоив правильную постановку корпуса, или к эмоциональной выразительности, не овладев базовой техникой движения. Систематичность также проявляется в регулярности и достаточной частоте занятий, без которых невозможно достичь стабильности и автоматизации умений.

3. Реализация индивидуального и дифференцированного подхода.

Несмотря на коллективный характер деятельности, процесс формирования умений глубоко индивидуален. Дети в коллективе различаются по своим физическим данным (выворотность, гибкость, прыжок), типу нервной системы, музыкальности, скорости восприятия информации. Педагог должен уметь видеть эти различия и корректировать нагрузку и методы работы. К.Е. Пыльнов и И.Е. Ересько отмечают, что индивидуальный подход – это залог профилактики травматизма и переутомления, так как он позволяет дозировать физическую нагрузку в соответствии с возможностями каждого ребенка [15, 31]. Это может выражаться в подборе индивидуальных упражнений для коррекции осанки, развитии определенных физических качеств или в персональных заданиях на развитие выразительности.

4. Интеграция технического и художественно–эстетического компонентов.

Технически безупречное, но бездушное исполнение не может считаться полноценным танцем. Важнейшим условием является единство работы над формой и содержанием. М.А. Ганеева утверждает, что «эстетическое воспитание должно пронизывать каждое занятие, начиная с самых первых шагов», когда педагог объясняет не только как сделать движение, но и какой образ оно несет, какое эстетическое впечатление создает [8]. Это достигается через беседы о характере музыки, через образные сравнения («руки как крылья птицы», «движение как распускающийся цветок»), через просмотр видео материалов с выступлениями выдающихся танцоров. Т.Г. Севастьянихина, П. Боттомер и Н. Кауль в своих трудах уделяют особое внимание работе над художественным образом, который является смысловым и эмоциональным стержнем, объединяющим все технические умения в целостное высказывание [5, 18, 35].

5. Связь обучения с практической деятельностью (концерты, конкурсы).

Учебный процесс в танцевальном коллективе не может быть замкнут только в пространстве класса. Именно публичные выступления являются мощнейшим стимулом для совершенствования умений и конечной целью обучения. О.Г. Румба и Д.И. Грачев подчеркивают, что подготовка к концерту или конкурсу мобилизует всех участников процесса, заставляет по–новому осмыслить отработанные комбинации, воспитывает сценическую выдержку и ответственность [9, 33]. Этап репетиции и последующего выступления позволяет интегрировать все сформированные умения – технические, музыкальные, артистические – в единое целое.

Процесс формирования хореографических умений является поэтапным и соответствует общей теории формирования двигательных навыков, адаптированной к специфике хореографического искусства. В нем можно выделить три основных, взаимосвязанных этапа.

1. Этап начального разучивания и создания представления.

Цель этого этапа – создать у ребенка правильное и полное зрительное, слуховое и мышечное представление об изучаемом движении или комбинации.

– Методы и приемы: Центральным методом является показ, который должен быть эталонным, демонстрироваться в разных ракурсах и сопровождаться образным, точным объяснением. Педагог дробит сложное движение на простые составляющие. Т.В. Пуртурова и А.Н. Беликова рекомендуют на этом этапе активно использовать методы подражания («сделай, как я») и аналогий, что особенно эффективно в работе с детьми младшего школьного возраста [3, 28].

– Роль педагога: Педагог выступает в роли демонстратора и комментатора, тщательно исправляя грубые ошибки в начальной стадии. Важно заложить именно правильный двигательный стереотип, так как переучивать в дальнейшем будет значительно сложнее.

2. Этап углубленного разучивания и формирования двигательного умения.

На этом этапе происходит углубленное, детализированное освоение движения, его многократное осознанное повторение с целью устранения неточностей и доведения до относительной стабильности.

– Методы и приемы: Основной метод – упражнение (тренировка). Движение повторяется многократно в стандартных условиях, затем начинает варьироваться (изменяется темп, ритмический рисунок, направление). Подключение методов словесной коррекции и тактильно–мышечной коррекции (помочь руками правильно зафиксировать положение корпуса, ноги) является неотъемлемой частью работы. На этом этапе активно развиваются пластические умения, о которых пишут Пуртурова и Беликова, формируется мышечная память.

– Роль педагога: Роль педагога трансформируется в роль репетитора и корректора. Он должен обладать «глазомером», чтобы видеть мельчайшие

отклонения от эталона, и терпением, чтобы последовательно их исправлять. На этом этапе постепенно подключается самоконтроль со стороны ученика.

3. Этап закрепления и совершенствования (формирования навыка и творческого применения).

Это высший этап, на котором двигательное умение перерастает в устойчивый навык, характеризующийся автоматизмом, надежностью и вариативностью исполнения.

– Методы и приемы: Движение или комбинация включаются в более сложные танцевальные связки, этюды и концертные номера. Основными методами становятся репетиционный метод и метод творческих заданий (импровизация на основе изученных движений, сочинение небольших комбинаций). Это позволяет сформировать гибкость навыка, его приспособляемость к меняющимся условиям (разное сценическое пространство, акустика).

– Роль педагога: Педагог становится режиссером–постановщиком и художественным руководителем. Его задача – помочь танцору наполнить технически совершенную форму художественным содержанием, научить его управлять вниманием зрителя, выстраивать драматургию номера. Как отмечает О. С. Шнейдер, на этом этапе происходит «переход от освоения ремесла к творчеству», когда участник коллектива из исполнителя превращается в соавтора художественного процесса [3].

Таким образом, формирование хореографических умений – это не линейный, а циклический процесс, где каждый новый, более сложный элемент проходит все те же этапы, опираясь на уже сформированные ранее навыки. Соблюдение описанных педагогических условий и четкое следование логике этапности обеспечивает не только техническое совершенство, но и воспитание творческой, художественно одаренной личности, способной к самовыражению через язык танца.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УМЕНИЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ «ЭНЕРДЖИ»

2.1 Специфика проектирования методики обучения танцам с учетом физиологических особенностей детей младшего школьного возраста и этапов опытно-экспериментального исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилась нами в танцевальном коллективе «Энерджи» г. Екатеринбурга в период с 15 сентября 2025 г. по 15 ноября 2025 г. Задействованы были 10 девочек младшего школьного возраста (8-10 лет). Основной целью являлось экспериментальное исследование формирования хореографических умений в практике танцевального коллектива.

Было выделено 3 этапа:

1 этап – констатирующий. Определение исходного уровня хореографических умений детей младшего школьного возраста.

2 этап – формирующий. Разработка и реализация комплекса занятий и упражнений, направленных на развитие хореографических умений у детей в танцевальном коллективе «Энерджи».

3 этап – контрольный. Анализ эффективности проведенной работы в контексте динамики показателей.

На констатирующем этапе эксперимента были подобраны и апробированы методики для оценки физического развития танцоров в контексте современного танца. Диагностика включала три блока тестов, направленных на выявление уровня гибкости, координации и выносливости:

1. Тест на гибкость (мобильность позвоночника и выворотность тазобедренных суставов)

Цель: оценить функциональную мобильность позвоночника и тазобедренных суставов, необходимую для работы в партере и плавных переходов.

Состав теста:

Мобильность позвоночника:

– тест «Волна» (Roll down/Roll up) и прогибы: оценивается сегментарная подвижность каждого отдела позвоночника, глубина наклона вперед и амплитуда «арки» (прогиба назад) пояснице.

Испытуемый принимает исходное положение стоя: стопы расположены параллельно на ширине таза, колени выпрямлены, мышцы корпуса находятся в нейтральном тонусе.

По команде педагога осуществляется последовательное «раскручивание» позвоночника вниз (roll down) – сначала сгибается шейный отдел, затем грудной и в завершение поясничный; движение продолжается до максимально доступного наклона вперед при обязательном сохранении вытянутой спины.

Глубина наклона вперед подлежит фиксации – ее определяют либо в сантиметрах (расстояние от кончиков пальцев до опоры), либо в угловых величинах (с применением гониометра либо посредством видеоанализа). После этого выполняется контролируемое обратное «скручивание» вверх (roll up), при котором важно сохранять нейтральное положение сегментов позвоночника.

На завершающем этапе производится оценка амплитуды прогиба назад («арки») в поясничном отделе: испытуемый выполняет экстензию туловища, опираясь на мышцы спины и ягодиц и исключая компенсаторное смещение таза вперед. Амплитуда прогиба регистрируется либо как расстояние от остистых отростков поясничных позвонков до условной вертикальной плоскости, либо посредством измерения угловых параметров.

– скручивания: проверка мобильности грудного отдела в положении сидя или лежа.

Процедура оценки мобильности грудного отдела посредством скручиваний реализуется в зависимости от задач исследования и уровня подготовки испытуемого – в положении сидя на полу с выпрямленными

ногами либо лежа на боку или на спине с согнутыми коленями. При выполнении теста из положения сидя руки располагаются скрещенными на груди либо вытянутыми вперед; далее осуществляется поворот корпуса вправо и влево при обязательной фиксации таза в неподвижном положении – это необходимо для исключения ротации таза и обеспечения изолированной оценки подвижности грудного отдела. Амплитуда ротационных движений подлежит оценке: ее определяют визуально – по угловому смещению плечевого пояса относительно таза – либо инструментальными методами, включая гониометрию или видеоанализ с предварительной разметкой анатомических ориентиров. В случае необходимости для повышения достоверности результатов проводится серия из трех попыток, при этом для дальнейшего анализа фиксируется максимальный достигнутый показатель.

Выворотность и раскрытие тазобедренных суставов:

- тест «Лягушка»: оценивается расстояние от колен до пола (пассивная гибкость);
- активная ротация: способность развернуть ногу изнутри наружу только силой мышц – стоя на одной ноге или лежа на спине.

Процедура проведения теста «Лягушка» для оценки пассивной гибкости и степени раскрытия тазобедренных суставов осуществляется с учетом применяемой методики и возрастных особенностей испытуемого.

Испытуемый располагается, лежа на животе либо на спине – выбор исходного положения определяется протоколом исследования и индивидуальными характеристиками обследуемого; при этом колени согнуты, стопы соединены, а бедра максимально разведены в стороны.

Основным измеряемым параметром выступает расстояние от медиальной поверхности колен до опорной поверхности, фиксируемое в сантиметрах: меньшее значение данного показателя интерпретируется как свидетельство более высокой степени раскрытия тазобедренных суставов и большей эластичности приводящих мышц и капсульно связочного аппарата.

Положение удерживается в течение 3-5 секунд – такая

продолжительность фиксации необходима для нивелирования влияния рефлекторного мышечного тонуса и получения объективных данных о пассивной амплитуде движения.

2. Тест на координацию

Цель: проверить способность мозга и тела согласованно выполнять нестандартные задачи, включая работу с весом, полом и сменой уровней – важные элементы.

Состав теста:

Изоляция (многоуровневая работа): способность двигать разными частями тела в разных ритмах или направлениях.

Процедура: круги головой в одном темпе, плечами – в другом, а стопами – в третьем; либо танцевальная интерпретация задания «одна рука рисует квадрат, другая – круг».

Перенос веса и Off balance: умение контролировать центр тяжести при выходе из равновесия.

Процедура: падение в сторону с резкой остановкой (suspension) и мгновенным изменением траектории движения в противоположную сторону.

3. Тест на выносливость

Цель: оценить способность танцора сохранять технику, силу и координацию при длительной, высокоинтенсивной нагрузке.

Состав теста:

Продолжительная интенсивная комбинация («комбинация марафон»): суть: выполнение быстрой, технически сложной связки (партер, прыжки, подъемы) без перерыва в течение 5-10 минут или более;

измеряемый параметр: скоростно – силовая выносливость мышц ног и корпуса;

цель: оценить, насколько быстро ухудшается техника выполнения элементов при длительной нагрузке.

Критерии оценивания представлены представленных выше упражнений (Таблица 1, 2).

Таблица 1 – Критерии оценивания.

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Гибкость (тест «Волна и лягушка»)	Касается пола в лягушке. Глубина наклона (касается ладонками до пола)	Лягушка (ноги почти достают до пола)	Нарушение изгиба поясничного отдела позвоночника. Ноги в положение лягушки напряжены и не отпускаются.
Координация (тест «Изоляция и перенос веса»)	Делает без запинки, все ровно и не теряя баланса	Небольшая потеря баланса	Не может работать в балансе
Выносливость (комбинация марафон)	10 мин	5 мин	Менее 5 мин

Музыкально ритмическое развитие (нормативы для девочек 9 лет)

1. Методика «Ритмическое эхо»

Процедура: педагог простукивает или прохлопывает ритмический рисунок (от простого к сложному: 2-3 такта, 4-6 ударов в разных комбинациях). Девочка должна точно повторить ритм. Задания усложняются по ходу теста.

Измеряемый параметр: способность воспринимать, запоминать и воспроизводить ритмические структуры.

2. Задание «Подбери движение к музыке»

Процедура: девочке включают 2–3 музыкальных фрагмента разного характера (минималистичная неоклассика, электронная музыка, инди). Она должна придумать и показать движения, соответствующие музыке.

Таблица 2 – Критерии оценивания.

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
«Ритмическое эхо» (оценка по 5–балльной шкале)	4–5 баллов: точно повторяет простые и умеренно сложные ритмы	3 балла: повторяет простые ритмы, ошибается в сложных	1–2 балла: допускает ошибки даже в простых ритмах
«Подбери движение к музыке» (оценка по 5–балльной шкале)	4–5 баллов: движения соответствуют характеру музыки, разнообразны	3 балла: общее соответствие есть, но движения однообразны	1–2 балла: движения не связаны с музыкой или случайны

Полученные данные на констатирующем этапе были занесены в

таблицу (Таблица 3, 4).

Таблица 3 – Результаты обследования.

№	Имя	Гибкость (тест «Волна» и «Лягушка»), уровень	Координация (тест «Изоляция и перенос веса»), уровень	Выносливость (комбинация–марафон), время выполнения
1	Анна	Высокий	Высокий	10 мин
2	Вера	Средний	Высокий	8 мин
3	Дарья	Высокий	Средний	7 мин
4	Елена	Низкий	Средний	5 мин
5	Ирина	Высокий	Высокий	9 мин
6	Ксения	Средний	Низкий	4 мин
7	Мария	Высокий	Средний	6 мин
8	Ольга	Средний	Средний	7 мин
9	София	Высокий	Высокий	10 мин
10	Татьяна	Низкий	Низкий	3 мин

По результатам анализа физических качеств девочек выявлены следующие показатели.

В категории гибкости высокий уровень продемонстрировали 4 девочки (Анна, Дарья, Ирина, София): они показали хорошую сегментарную подвижность позвоночника – выполняли плавные «волны» без заломов в поясничном отделе; в тесте «Лягушка» колени свободно опускались к полу без напряжения мышц бедра, а при наклоне вперед участницы касались ладонями пола при прямой спине.

Средний уровень гибкости зафиксирован у 3 девочек (Вера, Ольга, Ксения): у них отмечались небольшие ограничения в грудном отделе при выполнении «волны», в «Лягушке» колени не доходили до пола на 5-10 см, а при наклоне вперед наблюдались легкое сгибание коленей либо недотягивание до пола пальцами на 3-5 см.

Низкий уровень гибкости выявлен у 2 девочек (Елена, Татьяна): для них характерны заметные нарушения изгиба поясничного отдела позвоночника при прогибе, напряженные ноги и положение коленей значительно выше пола (более 15 см) в «Лягушке», а также ограниченный наклон вперед (недотягивание ладонями до пола на 10-15 см) с округленной спиной.

Таким образом, 40 % девочек обладают отличной функциональной гибкостью, 30 % имеют потенциал для развития, а 30 % нуждаются в целенаправленной работе над мобильностью позвоночника и выворотностью (Рис.1).

Анализ координации показал, что высокий уровень присущ 4 девочкам (Анна, Вера, Ирина, Софии): они легко выполняли многоуровневую изоляцию (например, круги головой в одном ритме, плечами – в другом, стопами – в третьем) и уверенно контролировали перенос веса, выполняя падения с остановкой без потери равновесия.

Средний уровень координации отмечен у 4 девочек (Дарья, Елена, Мария, Ольга): они справлялись с изоляцией, но иногда сбивались с ритма или теряли синхронность между частями тела, а при переносе веса могли делать дополнительные шаги для восстановления баланса.

Низкий уровень координации зафиксирован у 2 девочек (Ксения, Татьяна), которые испытывали значительные трудности с одновременным движением разных частей тела в разных ритмах и не могли выполнить падение с остановкой без потери равновесия или падения.

В итоге высокий уровень координации наблюдается у 40 % участниц, средний – у 40 %, низкий – у 20 %; при этом трудности с координацией могут ограничивать освоение сложных элементов.

Оценка выносливости выявила, что высокий уровень демонстрируют 2 девочки (Анна и София, выдерживающие нагрузку в течение 10 минут): они сохраняли технику выполнения элементов на протяжении всего времени, с минимальным снижением темпа и амплитуды движений к концу теста.

Средний уровень выносливости показали 5 девочек (Вера – 8 мин, Дарья – 7 мин, Ирина – 9 минут, Ольга – 7 мин, Мария – 6 мин, Елена – 5 мин): к 5-7 минуте у них наблюдалось небольшое снижение качества выполнения элементов (менее четкие линии, снижение высоты прыжков), а также отмечались пропуски отдельных элементов связки для восстановления дыхания.

Низкий уровень выносливости зафиксирован у 2 девочек (Ксения – 4 мин, Татьяна – 3 мин), для которых характерно значительное ухудшение техники уже через 3-4 минуты, частые остановки для отдыха, пропуски элементов и потеря темпа.

Соответственно, высокую выносливость демонстрируют 20 % девочек, 60 % обладают потенциалом для улучшения (но требуют работы над силовой и скоростной выносливостью), а 30 % нуждаются в специальной программе развития общей и специальной выносливости. Наглядно результаты отображены ниже (Рис.1).

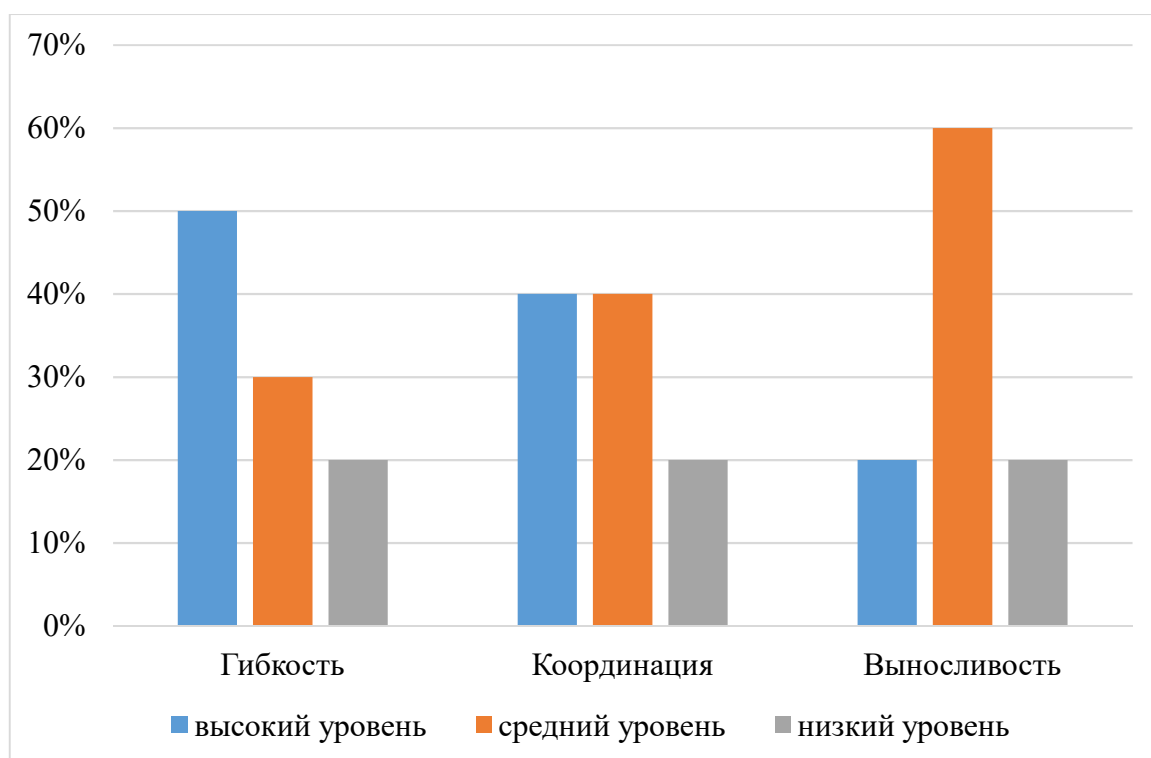


Рисунок 1 – Результаты, полученные на констатирующем этапе

Наиболее развитым качеством среди девочек оказалась гибкость: высокий уровень продемонстрировали 50 % участниц. Это создает прочную основу для успешного освоения элементов современного танца, где значительная амплитуда движений и пластичность играют важную роль.

В то же время слабым звеном в физической подготовке девочек стала выносливость – только 20 % показали высокий уровень. Низкий показатель выносливости может ограничивать длительность выступлений и качество исполнения сложных комбинаций к концу номера.

Таблица 4 – Результаты обследования.

№	Имя	«Ритмическое эхо» (оценка по 5–балльной шкале)	Уровень по методике «Ритмическое эхо»	«Подбери движение к музыке» (оценка по 5–балльной шкале)	Уровень по заданию «Подбери движение к музыке»
1	Анна	5 баллов	Высокий: точно повторяет простые и умеренно сложные ритмы	5 баллов	Высокий: движения соответствуют характеру музыки, разнообразны
2	Вера	3 балла	Средний: повторяет простые ритмы, ошибается в сложных	4 балла	Средний: общее соответствие есть, но движения иногда повторяются
3	Дарья	4 балла	Высокий: хорошо воспроизводит ритмы, небольшие сложности только с самыми сложными комбинациями	4 балла	Высокий: движения соответствуют музыке, достаточно разнообразны
4	Елена	2 балла	Низкий: ошибается даже в простых ритмах, требуется дополнительная работа	2 балла	Низкий: движения не всегда связаны с характером музыки, часто случайны
5	Ирина	5 баллов	Высокий: безупречно воспроизводит ритмические рисунки разной сложности	5 баллов	Высокий: яркая импровизация, движения разнообразны и точно отражают характер музыки
6	Ксения	3 балла	Средний: уверенно повторяет простые ритмы, в сложных сбивается	3 балла	Средний: движения в основном соответствуют музыке, но однообразны
7	Мария	4 балла	Высокий: хорошо справляется с заданиями, редкие ошибки в сложных ритмах	4 балла	Высокий: движения соответствуют музыке, демонстрирует творческий подход
8	Ольга	3 балла	Средний: выполняет простые ритмы без ошибок, в сложных допускает неточности	3 балла	Средний: общее соответствие музыке есть, но выбор движений ограничен
9	София	5 баллов	Высокий: идеально воспроизводит ритмы любой сложности	5 баллов	Высокий: творчески подходит к заданию, движения разнообразны, выразительны и точно передают характер музыки
10	Татьяна	1 балл	Низкий: затрудняется повторить даже простые ритмы	2 балла	Низкий: движения слабо связаны с музыкой, не отражают ее характер

Качественный анализ раскрывает особенности выполнения заданий,

причины успехов и трудностей, а также индивидуальные проявления музыкально ритмических способностей.

По методике «Ритмическое эхо» выявлены три уровня выполнения задания. Девочки с высоким уровнем (Анна, Дарья, Ирина, Мария, София) точно воспроизводили ритмические рисунки разной сложности, в том числе комбинации из 5–6 ударов, демонстрировали хорошую слуховую память и способность быстро переключаться между ритмами. Для них были характерны уверенность в действиях и четкость исполнения. Участницы со средним уровнем (Вера, Ксения, Ольга) уверенно повторяли простые ритмы (2-3 такта), но допускали ошибки в сложных последовательностях: сбивались с темпа, пропускали удары либо начинали повторение до окончания образца. Девочки с низким уровнем (Елена, Татьяна) испытывали трудности даже с простыми ритмами – проявлялись несинхронность, пропуски ударов, необходимость многократного прослушивания. В частности, Татьяна часто начинала повторять ритм до окончания образца, что приводило к ошибкам.

Аналогичная градация прослеживается и по заданию «Подбери движение к музыке». Участницы с высоким уровнем (Анна, Дарья, Ирина, Мария, София) демонстрировали творческий подход: их движения были разнообразны и четко отражали характер музыки – например, для марша использовались четкие шаги, для вальса – плавные повороты, для плясовой – прыжки. Отмечалась естественная связь между слуховым восприятием и двигательной реакцией, а также эмоциональная вовлеченность и уверенность. Девочки со средним уровнем (Вера, Ксения, Ольга) в целом соответствовали музыке движениями, но проявляли однообразность – например, повторяли шаги или покачивания. В сложных фрагментах с быстрым темпом они упрощали движения либо замедляли темп. Участницы с низким уровнем (Елена, Татьяна) показывали слабую связь движений с музыкой: действия выполнялись хаотично либо копировались из предыдущих заданий без адаптации к новому музыкальному фрагменту. У них также отмечались напряжение в теле, скованность движений и избегание

сложных элементов.

Общие качественные наблюдения подтверждают закономерность между уровнем музыкально ритмического развития и поведенческими проявлениями. У девочек с высоким уровнем наблюдались инициативность, эмоциональная выразительность и готовность к импровизации. Участницы среднего уровня нуждались в дополнительной мотивации и поддержке педагога, особенно при усложнении заданий. Девочки с низким уровнем (Елена и Татьяна) проявляли тревожность перед выполнением заданий, часто смотрели на других в ожидании подсказки и демонстрировали низкую самооценку. Наглядно результаты отображены ниже (Рис.2).

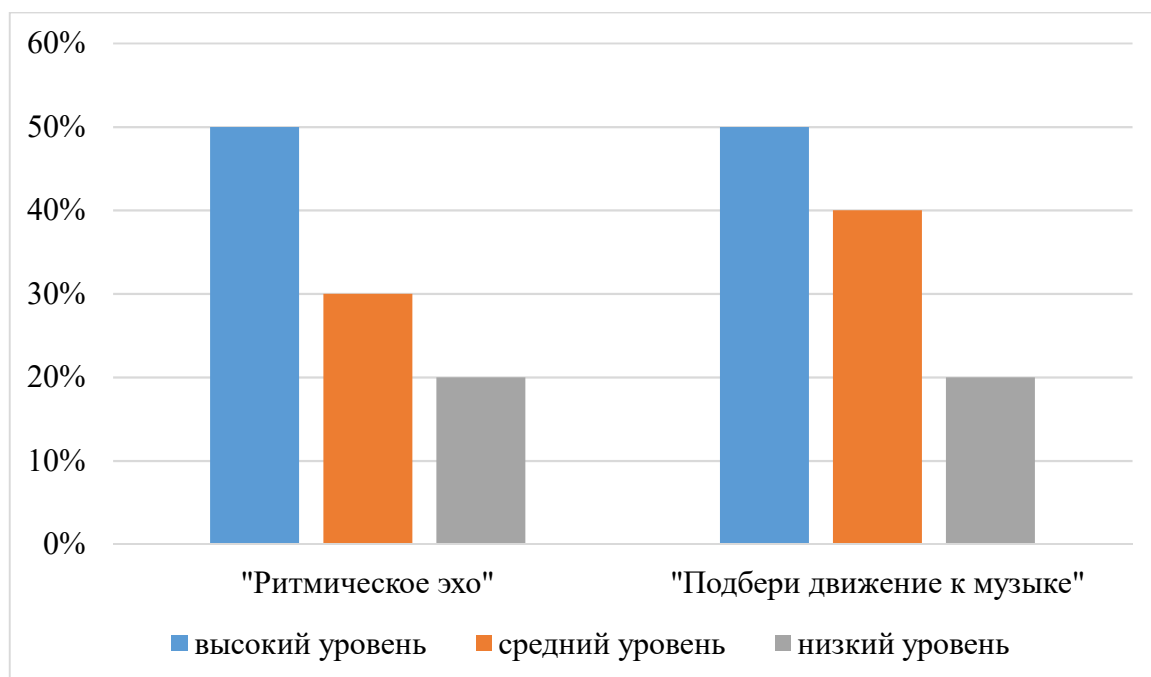


Рисунок 2 – Результаты, полученные на констатирующем этапе

Таким образом, наиболее развитым физическим качеством у девочек оказалась гибкость (высокий уровень у 50 % участниц), тогда как выносливость стала слабым звеном – высокий уровень отмечен лишь у 20 % (Анна и София). В музыкально-ритмическом развитии 50 % девочек продемонстрировали высокий уровень по обеим методикам («Ритмическое эхо» и «Подбери движение к музыке»), точно воспроизводя ритмы и творчески отражая характер музыки движениями. Средний уровень по физическим и музыкально-ритмическим показателям выявлен у участниц,

которым требуется дополнительная поддержка педагога и постепенное усложнение заданий. Девочки с низкими результатами (Елена и Татьяна) проявили тревожность, низкую самооценку и трудности в выполнении заданий, что указывает на необходимость индивидуальных занятий и снижения психологического напряжения. Полученные данные подчеркивают неоднородность уровня развития в группе и обосновывают потребность в дифференцированном подходе для гармоничного формирования танцевальных навыков у каждой девочки.

2.2 Технология реализации комплекса занятий и упражнений, направленных на развитие хореографических умений у детей в танцевальном коллективе «Энерджи»

На формирующем этапе эксперимента была разработана и внедрена методика преподавания у младших школьников, направленная на эстетическое и физическое развитие детей.

В рамках предложенной методики было определено несколько педагогических условий, которые необходимо было соблюдать: обеспечение целостности педагогического процесса, применение активных форм и методов обучения, способствующих развитию эстетической культуры, а также разработка системы диагностики и оценки уровня сформированности хореографических и эстетических качеств у детей.

Реализация комплекса занятий в танцевальном коллективе «Энерджи» рассчитана на 14 занятий (по 1,5 часа каждое, общая продолжительность – 21 академический час) и ориентирована на развитие хореографических умений с учетом возрастных особенностей участников (возрастная группа 8-12 лет) (Таблица 5).

Ключевая цель технологии – сформировать у детей устойчивые хореографические навыки: координацию, ритмичность, пластичность, выразительность движений, а также развить творческое мышление и способность к импровизации.

Таблица 5 – Структура программы.

№	Раздел программы	Содержание	Кол–во часов
1	Вводное занятие. Диагностика	Знакомство с участниками, инструктаж по технике безопасности. Первичная диагностика уровня хореографической подготовки, гибкости, координации и музыкальности	1,5
2-3	Разминка и общая физическая подготовка	Упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы. Элементы классического экзерсиса у станка. Дыхательные упражнения	3,0
4-5	Основы ритмики и координации	Отработка движений под разный музыкальный темп (4:2, 4:3, 4:4). Синхронные и асинхронные движения рук и ног. Музыкальные игры	3,0
6-8	Изучение базовых элементов современного танца	Освоение техники и различные элементы. Работа над постановкой корпуса, рук, головы. Отработка простых связок	4,5
9-10	Развитие выразительности и музыкальности	Упражнения на эмоциональную выразительность. Импровизация под музыку разных стилей. Создание мини–композиций на заданную тему	3,0
11-12	Отработка танцевальных комбинаций	Соединение изученных элементов в связки. Работа над синхронностью в парах и группах. Коррекция ошибок	3,0
13	Репетиция концертного номера	Постановка и отработка короткого танцевального номера (1–2 минуты) с элементами contemporary.	1,5
14	Итоговая диагностика и открытое занятие	Повторная диагностика уровня развития хореографических умений. Демонстрация результатов родителям и педагогам. Обсуждение достижений и планирование дальнейшей работы	1,5

Краткие описания в рамках методики с особенностями реализации (Приложение).

В процессе реализации комплекса используются следующие методы обучения: наглядный (показ педагогом движений, использование видеозаписей), словесный (объяснения, комментарии, разбор ошибок), практический (многократное повторение упражнений, отработка комбинаций), игровой (включение танцевальных игр и импровизационных заданий), а также метод взаимообучения (работа в парах, где более опытные участники помогают новичкам).

Формы организации занятий включают групповые тренировки, индивидуальные консультации, репетиции и открытое итоговое занятие для родителей.

Пример упражнений:

1. Упражнения на растяжку и развитие силы

Современный танец требует не только высокой гибкости, но и силового контроля для удержания баланса и выполнения сложных элементов. К базовым упражнениям этой группы относятся:

- Глубокие выпады («бегун»). Исходное положение – выпад, при котором таз опускается максимально низко. Задняя нога остается прямой, колено направлено в пол. Статическая фиксация позиции в течение 30 секунд способствует развитию силы мышц ног и растяжению передней поверхности бедра.

- Поперечная складка (сидя на полу). Ноги максимально широко разведены в стороны. Наклон животом вперед к полу выполняется с сохранением прямой спины. Упражнение направлено на развитие подвижности тазобедренных суставов и растяжение приводящих мышц бедра.

- Динамическая планка. Последовательный переход из планки на предплечьях в планку на прямых руках с добавлением скручиваний корпуса. Упражнение укрепляет мышцы кора (прямые и косые мышцы живота, мышцы спины), которые необходимы для выполнения танцевальных прыжков и вращений.

2. Элементы классического экзерсиса у станка

Классическая база формирует правильную осанку, выворотность и координацию, обеспечивая устойчивость в сложной хореографии. К ключевым элементам относятся:

- Demi и Grand Plie (приседания). Выполняются по 1 й, 2 й, 4 й и 5 й позициям. Способствуют укреплению голеностопного сустава и ахиллова сухожилия, а также формируют навык удержания вертикальной оси корпуса.

– Battement tendu. Отвод ноги на носок с последующим возвращением в исходную позицию. Упражнение тренирует изоляцию стопы и развивает силу мышц ног.

– Rond de jambe par terre. Круговые движения вытянутой ногой по полу. Способствует разогреву тазобедренного сустава и развитию выворотности.

– Grand battement. Махи ногой на 90° и выше. Развивают амплитуду шага, растяжку задней и передней поверхностей бедра, а также укрепляют мышцы ног.

3. Дыхательные упражнения в современном танце

Дыхание выступает ключевым инструментом инициации движений и снятия мышечных зажимов. Основные техники:

– Диафрагмальное дыхание. Исходное положение – лежа на спине, одна рука расположена на животе. На вдохе через нос живот надувается, на выдохе через рот – сдувается. Техника формирует базовый контроль дыхания во время интенсивной хореографии.

– Дыхание «на сопротивление» (контракция). На вдохе выполняется вытяжение вверх за руками, на глубоком выдохе – округление спины, напряжение мышц пресса и сжатие грудной клетки (техника release и contraction). Упражнение способствует осознанному контролю дыхания и мышечного напряжения.

4. Отработка движений под разный музыкальный темп (4:2, 4:3, 4:4)

Работа с полиритмией развивает способность делить музыкальный такт на разное количество долей и осознанно ускорять или замедлять движения. Пример упражнения:

– «Полиритмия в теле». Исходное положение – базовая позиция. На музыкальный размер 4/4 выполняются 4 медленных шага на месте. Затем темп меняется на 4/3 (3 движения на 4 счета), что учит тело двигаться плавно внутри такта, не завися от сильной доли. Далее темп ускоряется до 4/2 (8 быстрых ударов/шагов на 4 счета).

5. Синхронные и асинхронные движения рук и ног

Способность конечностей работать как в унисон, так и независимо друг от друга – основа современной хореографии. Примеры упражнений:

- Тренировка «Противоход» (асинхрон). Стоя на месте, выполняется подъем правой руки на счет «раз», левой ноги – на счет «два». Усложнение: правая нога выполняет кик на каждый счет, а руки – плавные «восьмерки» или геометрические движения.

- Зеркальная координация. Правая рука и правая нога выполняют синхронные движения. Затем выполняется зеркальное отображение: левая рука повторяет траекторию правой ноги, а правая рука – левой ноги.

6. Музыкальные игры для современного танца

Игровые методы способствуют развитию импровизационных навыков и взаимодействия в группе. Пример:

- Игра «Зеркало наоборот». Участники разбиваются на пары. Один танцор задает медленное движение руками в темпе 4:4, второй повторяет его, добавляя движения ног в ускоренном темпе (4:2) и «вплетая» собственную хореографию. Затем участники меняются ролями.

7. Базовые элементы современной хореографии

Освоение фундаментальных элементов contemporary dance формирует техническую базу для дальнейшего развития. К ним относятся:

- Plie и Releve (плие и релеве). Приседания (на двух ногах или одной) и подъемы на полупальцы. Развивают силу ног и служат амортизацией перед прыжками.

- Roll down и Roll up (скручивание спины). Плавное опускание корпуса вниз, начиная от головы, позвонков за позвонком, до касания пола руками, и последующее раскручивание обратно вверх.

- Swing (свинг/кач). Раскачивание корпуса, рук или ног. Движение начинается с замаха, падает вниз под действием силы тяжести (смягчение коленей) и по инерции взлетает вверх.

- Slide (слайд). Скольжение стопой по полу в любом направлении с

переносом веса тела.

– Floorwork (партер). Элементы на полу. Базовый элемент – Roll (перекат через спину, бок или живот с сохранением непрерывного движения).

После проведения уроков в рамках разработанной методики мы провели повторную диагностику исходного уровня хореографических умений детей младшего школьного возраста., которая позволила нам определить их динамику и, соответственно, эффективность разработанной программы.

В следующем параграфе будут представлены результаты контрольного этапа исследования со сравнением показателей и анализом их динамики.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

После проведения занятий по предложенной программе мы провели повторную диагностику уровня хореографических умений детей младшего школьного возраста.

Для начала мы повторили диагностику физического развития танцоров в контексте современного танца, а также музыкально ритмическое развития. Представим на рисунке 3-4 полученные данные, сравнив их с результатами первой диагностики (Рис. 3, 4).

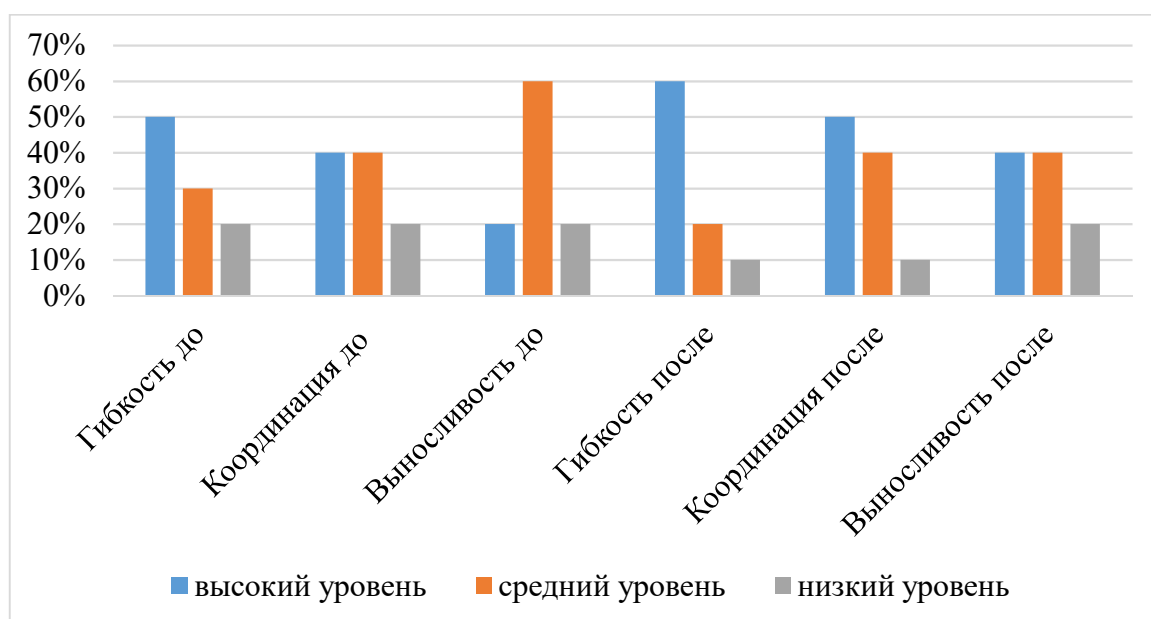


Рисунок 3 – Сравнение результатов исследования на констатирующем и контрольном этапах исследования

Было проведено сравнительное изучение уровней развития трех ключевых физических качеств участников – гибкости, координации и выносливости – до и после реализации тренировочной программы. Для визуализации результатов использовалась столбчатая диаграмма, где уровни развития качеств классифицированы по трем категориям: высокий уровень (синий цвет), средний уровень (оранжевый цвет) и низкий уровень (серый цвет).

На начальном этапе (до реализации программы) распределение уровней гибкости выглядело следующим образом: высокий уровень – около 50% участников, средний уровень – порядка 30%, низкий уровень – приблизительно 20%. По итогам реализации программы наблюдалась существенная положительная динамика: доля участников с высоким уровнем гибкости увеличилась почти до 60%, процент участников со средним уровнем снизился до примерно 20%, а участники с низким уровнем гибкости практически отсутствуют. Эти результаты свидетельствуют о высокой эффективности программы в аспекте развития гибкости участников – наблюдается явный сдвиг в распределении уровней в сторону высокого уровня развития данного физического качества.

Исходные показатели координации до начала программы составляли: высокий уровень – около 40% участников, средний уровень – примерно 40%, низкий уровень – около 20%. После завершения программы зафиксированы следующие изменения: доля участников с высоким уровнем координации увеличилась до 50%, уровень среднего уровня остался практически неизменным (около 40%), а процент участников с низким уровнем координации существенно снизился. Таким образом, улучшение координации произошло преимущественно за счет увеличения количества участников с высоким уровнем развития данного качества при сохранении стабильности среднего уровня.

Исходные данные по выносливости до начала реализации программы выглядели следующим образом: высокий уровень – около 20% участников

(минимальный показатель среди всех качеств), средний уровень – порядка 30%, низкий уровень – около 50% (наибольшая доля среди всех качеств). По итогам программы выявлены следующие изменения: доля участников с высоким уровнем выносливости увеличилась до 40%, процент участников со средним уровнем вырос до примерно 40%, а доля участников с низким уровнем выносливости значительно сократилась. Данные результаты демонстрируют комплексное улучшение показателя выносливости: наблюдается рост как высокого, так и среднего уровней развития данного качества при существенном снижении доли участников с низким уровнем.

Реализация тренировочной программы позволила добиться положительной динамики по всем изучаемым показателям. Во всех трех категориях (гибкость, координация, выносливость) отмечен рост высокого уровня при одновременном снижении доли участников с низким уровнем развития качеств. Наиболее значительный прогресс зафиксирован в развитии гибкости, где доля участников с высоким уровнем увеличилась наиболее существенно, а низкий уровень практически устранен. Для координации характерна стабильность среднего уровня: несмотря на общий рост результатов, доля участников со средним уровнем осталась практически неизменной. Выносливость продемонстрировала комплексное улучшение – рост как высокого, так и среднего уровней при существенном снижении низкого уровня.

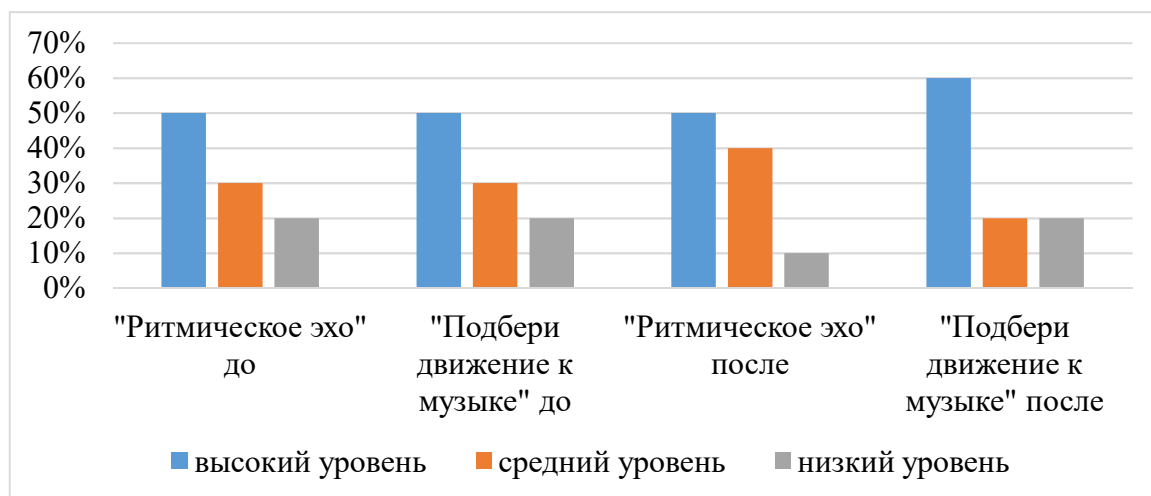


Рисунок 4 – Сравнение результатов исследования на констатирующем и контрольном этапах исследования

На начальном этапе (до реализации программы) распределение уровней выглядело следующим образом: высокий уровень – около 50% участников; средний уровень – порядка 30% участников; низкий уровень – 20% участников.

По итогам реализации программы наблюдалась существенная положительная динамика: доля участников со средним уровнем увеличилась до 40 %; доля участников с низким уровнем сократилась до минимального значения – 10%.

Эти результаты свидетельствуют о высокой эффективности программы в аспекте развития навыка воспроизведения ритмического рисунка.

Аналогичный анализ был проведен для задания «Подбери движение к музыке». Исходные показатели до начала программы составляли: высокий уровень – около 50% участников, средний уровень – порядка 30%, низкий уровень – 20%. После завершения программы зафиксированы следующие изменения: доля участников с высоким уровнем увеличилась до 60 % – это наиболее значимый прогресс среди всех показателей; процент участников со средним уровнем снизился до 20%; доля участников с низким уровнем осталась на уровне 20%.

Программа продемонстрировала максимальную результативность в формировании умения соотносить движения с музыкальным ритмом и одновременно обеспечила значимое улучшение навыка воспроизведения ритмического рисунка. Эти данные могут быть использованы для дальнейшего совершенствования методик музыкального воспитания в дошкольном возрасте, а также для разработки индивидуальных подходов к работе с детьми, демонстрирующими низкий и средний уровни освоения навыков.

Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность реализованной программы в развитии гибкости, при этом обеспечила сбалансированное улучшение показателей координации и выносливости, с также музыкально – ритмических способностей младших школьников.

Полученные данные подтверждают целесообразность применения данной программы в практике физического воспитания. Программа продемонстрировала максимальную результативность в формировании умения соотносить движения с музыкальным ритмом, при этом обеспечила значимое улучшение навыка воспроизведения ритмического рисунка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашего исследования была всесторонне изучена проблема формирования хореографических умений у детей младшего школьного возраста в условиях танцевального коллектива. Работа строилась на последовательном рассмотрении теоретических основ и практическом апробировании программы обучения танцам на примере коллектива «Энерджи».

В первой главе работы была раскрыта сущность и структура хореографических умений с позиции психолого-педагогической науки, включая когнитивный, двигательный и эмоционально-волевой компоненты. Проведен анализ особенностей учебно-воспитательного процесса в танцевальном коллективе для детей младшего школьного возраста с учетом специфики восприятия, внимания и мотивации данной возрастной группы. Также были выявлены педагогические условия (создание благоприятной среды, индивидуальный подход, системность занятий) и этапы формирования хореографических умений – от освоения базовых движений до исполнения сложных комбинаций.

Во второй главе исследование приобрело практическую направленность. Была разработана программа обучения танцам, учитывающая физиологические особенности детей (гибкость, координация, выносливость). Проведенный анализ результатов эксперимента подтвердил эффективность предложенной методики.

Ключевые результаты исследования демонстрируют заметное улучшение основных хореографических умений у детей: точности и чистоты исполнения движений, чувства ритма и музыкальности, координации и пластичности, способности к быстрому запоминанию танцевальных комбинаций.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации научных подходов к формированию хореографических умений у младших

школьников, уточнении структуры этих умений и выявлении педагогических условий их развития. Практическая значимость состоит в разработке и апробации методики обучения танцам, которая может быть использована руководителями детских танцевальных коллективов, педагогами дополнительного образования, хореографами при работе с начинающими танцорами, а также в разработке программ внеурочной деятельности в школах.

Таким образом, цели и задачи исследования достигнуты, гипотеза о возможности эффективного формирования хореографических умений у младших школьников в условиях танцевального коллектива с использованием сочетания традиционных и инновационных методов обучения, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности учащихся подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешина А. В., Морозова Е. К. Методика развития координационных способностей у детей средствами хореографии : учебное пособие / А. В. Алешина, Е. В. Морозова. – Москва : Спорт, 2023. – 144 с. – ISBN 978-5-907601-23-7.
2. Безруких М. М., Кондрашов М. В. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М. М. Безруких, М. В. Кондрашов. – Москва : Академия, 2008. – 412 с. – ISBN 978-5-7695-4581-9.
3. Беликова А. Н., Пуртурова Т. В., Кветная О. В. Учите детей танцевать : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика доп. образования» / А. Н. Беликова, Т. В. Пуртурова, О. В. Кветная. – Москва : Гуманитар.-изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 254 с. : ил., ноты. – ISBN 5-691-00814-5.
4. Борисова, М. А. Интеграция танцевальных практик в физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / М. А. Борисова. – Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 208 с. – ISBN 978-5-4461-1567-2.
5. Боттомер, П. Танец современный и классический. Большая иллюстрированная энциклопедия / П. Боттомер ; пер. с англ. К. Молькова. – Москва : Эксмо, 2006. – 256 с. : цв. ил. – ISBN 5-699-16739-0.
6. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика : программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И.Буренина. – Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2000. – 128 с.
7. Васильева, Е. С. Эстетическое воспитание через современные танцевальные направления : учебное пособие / Е. С. Васильева. – Москва : Академия, 2023. – 160 с. – ISBN 978-5-4468-2134-9.
8. Ганеева, М. А. Эстетическое воспитание в хореографическом образовании / М. А. Ганеева. – Москва : Просвещение, 2001. – 192 с. – ISBN 5-7695-1187-X.

9. Грачев, Д. И. Основы техники и физического развития в танцевальном искусстве / Д. И. Грачев. – Санкт-Петербург : Академия танца, 2010. – 224 с. – ISBN 978-5-903310-15-5.

10. Грачев, Д. И. Технические аспекты обучения танцевальным движениям / Д. И. Грачев. – Москва : Советский спорт, 2005. – 176 с. – ISBN 5-85009-987-X.

11. Григорьева, Н. В. Психолого-педагогические основы обучения детей бальным танцам : монография / Н. В. Григорьева. – Москва : Наука, 2022. – 240 с. – ISBN 978-5-02-041023-5.

12. Далькроз, Э. Ж. Система Далькроза / Э. Ж. Далькроз ; пер. с нем. – Ленинград ; Москва : Петроград, 1924. – 134 с.

13. Дементьева, О. И. Инновационные методики физической подготовки юных танцоров : учебное пособие / О. И. Дементьева. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 176 с. – ISBN 978-5-8114-1234-6.

14. Ересько, И. Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2005. – 25 с.

15. Ересько, И. Е. Репетиция как «творческая лаборатория», где рождается произведение искусства / И. Е. Ересько. – Москва : Советский спорт, 2006. – 48 с. – ISBN 5-85009-988-8.

16. Жукова, Л. П. Развитие творческого потенциала детей через хореографические проекты : учебное пособие / Л. П. Жукова. – Москва : Просвещение, 2022. – 192 с. – ISBN 978-5-09-091234-7.

17. Иванова, Т. Н. Психозэмоциональное состояние детей и его коррекция средствами хореографии : учебное пособие / Т. Н. Иванова. – Москва : Физкультура и спорт, 2023. – 136 с. – ISBN 978-5-907412-11-3.

18. Кауль, Н. Эстетика танца. – Москва : Советский спорт, 2010. – 128 с. – ISBN 978-5-9718-0387-4.

19. Ковалева, М. В. Современные тенденции в обучении детей

спортивным танцам : учебное пособие / М. В. Ковалева. – Москва : Юрайт, 2023. – 184 с. – ISBN 978-5-534-16789-2.

20. Коваленко, А. А. Методика работы в системе дополнительного образования: формирование «чувства локтя», ответственности за успех всей группы. – Москва : Просвещение, 2018. – 160 с. – ISBN 978-5-09-057892-1.

21. Коваленко, А. А. Технические действия в спортивных танцах / А.А.Коваленко. – Москва : РГАФК, Лаборатория спортивного танца, 2021. – 112 с. – ISBN 978-5-905760-14-3.

22. Лапина, С. В. Развитие музыкально-ритмических навыков у дошкольников через танцевальную деятельность : учебное пособие / С.В.Лапина. – Москва : Детство-Пресс, 2022. – 152 с. – ISBN 978-5-906751-78-3.

23. Маркова, Е. А. Развитие пластики и выразительности движений у детей 6–8 лет : учебное пособие / Е. А. Маркова. – Санкт-Петербург : Композитор, 2023. – 168 с. – ISBN 978-5-7379-1234-5.

24. Мухина, В. С. Возрастная психология : учебник для студентов высших учебных заведений / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2015. – 336 с. – ISBN 978-5-4468-1462-8.

25. Новикова, И. С. Мотивация детей к занятиям балльными танцами: психологические аспекты : учебное пособие / И. С. Новикова. – Москва : Смысл, 2022. – 128 с. – ISBN 978-5-89349-765-1.

26. Орлова, А. Д. Интеграция хореографии и физической культуры в системе дополнительного образования : учебное пособие / А. Д. Орлова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 216 с. – ISBN 978-5-16-017892-4. Н.Г.Романова, Развитие координации и баланса у детей через танцевальные упражнения : учебное пособие / Н. Г. Романова. – Санкт-Петербург : Нева, 2022. – 148 с. – ISBN 978-5-94864-123-7.

27. Пуляева, Л. Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе : учеб. пособие для студентов сред. и высш. учеб. заведений культуры и искусств РФ / Л. Е. Пуляева ; М-во образования

Рос. Федерации, Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. – Тамбов : Изд-во ТГУ, 2001. – 83 с.

28. Пуртурова, Т. В. Развитие пластических умений: интеграция физического, музыкального и эмоционального компонентов («тело становится послушным инструментом для выражения музыкальной и эмоциональной идеи») / Т. В. Пуртурова, А. Н. Беликова. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 128 с. – ISBN 5-691-00914-X.

29. Пуртурова, Т. В. Учите детей танцевать : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика доп. образования» / Т. В. Пуртурова, А.Н.Беликова, О. В. Кветная. – Москва : Гуманитар.-изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 254 с. : ил., ноты ; 22 см. – ISBN 5-691-00814-5.

30. Пыльнов, К. Е. Зависимость между приложенными усилиями и полученным результатом в хореографии / К. Е. Пыльнов. – Москва : РГАФК, 1998. – 18 с.

31. Пыльнов, К. Е. Комплексы упражнений для воспитания основных физических качеств и способностей в микроциклах специального подготовительного этапа годичного цикла подготовки танцоров // Спортивные танцы : бюллетень / РГАФК. – Москва, 1999. – № 5. – С.34–36.

32. Руднева, С. Метод сообразной пластики / С. Руднева. – Ленинград, 1930.

33. Румба, О. Г. Научный подход к дозированию нагрузки с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей детей // Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Белгородский государственный университет. – Белгород, 2008. – С. 225-227.

34. Румба, О. Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 «Физическая

культура» / О. Г. Румба ; Всероссийская федерация художественной гимнастики, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Белгородский государственный университет. – Белгород : Политерра, 2008. – 100 с. : ил. – ISBN 978-5-98242-111-1.

35. Севастьянихина, Т. Г. Влияние обучения бальным танцам на развитие детей младшего школьного возраста : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. Г. Севастьянихина. – Санкт-Петербург, 1999. – 189 с.

36. Смирнова, К. В. Эстетическое воспитание детей через хореографическое искусство : учебное пособие / К. В. Смирнова. – Москва : Искусство, 2023. – 172 с. – ISBN 978-5-88812-912-3.

37. Чурашов, А. Г. Танцевально двигательная терапия : практикум / А.Г.Чурашов. – Челябинск : Издательство Южно – Уральского государственного гуманитарно – педагогического университета, 2018. – 60с.

38. Юнусова, Е. Б. Становление хореографических умений детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в дополнительном образовании : монография / Е. Б. Юнусова ; Южно – Уральский государственный гуманитарно – педагогический университет. – Челябинск : Южно Уральский научный центр РАО, 2023. – 272 с. – ISBN 978 5 907610 71 2.

39. Юнусова, Е. Б. Хореография как эффективное средство формирования и развития «Я концепции» будущего учителя / А.Г.Чурашов, Л. А. Клыкова, Е. Б. Юнусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2019. – № 7 (153). – С. 259-276

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Описания занятий

Вводное занятие. Диагностика (1,5 часа)

На первом занятии происходит знакомство с участниками: педагог представляется, рассказывает о целях и задачах занятий, объясняет правила поведения в танцевальном зале (не бегать, не толкаться, соблюдать дистанцию), акцентирует внимание на важности разминки и гигиены. Затем проводится инструктаж по технике безопасности: как правильно входить в зал, где расположены выходы и аптечка, как обращаться с инвентарем.

Во второй части занятия начинается первичная диагностика уровня хореографической подготовки. Педагог оценивает гибкость с помощью простых тестов: наклон вперед из положения стоя (для оценки подвижности позвоночника), «мостик» (для проверки гибкости спины), боковые наклоны (для оценки бокового изгиба). Далее проверяется координация: дети выполняют серию хлопков в разном ритме (например, два быстрых хлопка, затем один медленный), стараясь не сбиваться. Для оценки музыкальности педагог задает простой ритм (например, «стук-стук-пауза-стук») и просит детей повторить его, синхронизируя движения рук или ног.

На втором занятии диагностика продолжается. Дети выполняют базовые движения: шаг вперед, поворот на 90 градусов, легкий прыжок. Педагог наблюдает за осанкой, четкостью движений и способностью следовать за музыкальным темпом. Особое внимание уделяется синхронности в простых парах (если группа небольшая). В конце занятия проводится короткая рефлексия: дети отвечают на вопросы «Что получилось?», «Что было сложно?», а педагог дает общие рекомендации по улучшению осанки и координации.

Разминка и общая физическая подготовка (3 часа)

Первое занятие посвящено общей разминке. Танцоры начинают с беговых упражнений на месте: подъемы коленей (для разогрева мышц ног),

легкие прыжки (для подготовки суставов), бег с высоким подниманием бедра (для улучшения контроля над движением). Педагог следит за техникой выполнения, корректирует положение корпуса (спина прямая, плечи опущены) и напоминает о важности плавных движений. Затем переходят к упражнениям на растяжку: наклоны корпуса вперед и в стороны (для мышц спины и боков), махи руками (для плечевых суставов), «кошечка» (для гибкости позвоночника). Завершается разминка дыхательными упражнениями: глубокий вдох на 4 счета, медленный выдох на 6 счетов – это помогает восстановить ритм и подготовить организм к основной части занятия.

На втором занятии изучают элементы классического экзерсиса у станка. Дети становятся лицом к станку, опираясь руками для устойчивости. Начинают с базовых движений: плие (приседание с сохранением правильной позиции стоп), батман тандю (вытягивание ноги вперед с контролем корпуса). Педагог акцентирует внимание на постановке корпуса: живот подтянут, плечи опущены, голова держится прямо. Далее переходят к силовым элементам: удержания позы «ласточка» у станка (для укрепления мышц спины и ног), статические приседания (для развития силы ног). Все упражнения выполняются в медленном темпе, с акцентом на правильность выполнения.

Третье занятие посвящено комбинированной разминке, которая объединяет растяжку, силовые элементы и работу над осанкой. Начинают с серии наклонов с удержанием позы (для улучшения гибкости), затем переходят к приседаниям с подъемом рук (для координации и силы). Завершают занятие дыхательными упражнениями и релаксацией: дети ложатся на пол, закрывают глаза, выполняют глубокое диафрагмальное дыхание (живот поднимается на вдохе, опускается на выдохе). Педагог напоминает о важности восстановления после физических нагрузок и дает советы по самостоятельной растяжке дома.

Основы ритмики и координации (3 часа)

Первое занятие посвящено работе с темпом. Педагог вводит простые ритмические комбинации, используя хлопки: «стук-стук-стук, пауза, стук-стук-стук» (ритм 4:4). Дети повторяют за педагогом, стараясь синхронизировать движения рук с ритмом. Затем усложняют задание: «стук-стук, пауза, стук» (ритм 4:2) – акцент делается на четкость и ритмичность. Педагог использует счет вслух (раз-два-три-четыре), чтобы помочь детям уловить темп.

На втором занятии отрабатывают синхронность и асинхронность движений. Дети делятся на пары: один задает ритм хлопками, другой повторяет движения (например, один делает шаги, другой – хлопки). Затем меняются ролями. Далее проводят игру «Ритмический диалог»: каждый ребенок придумывает короткий ритм (2 – 3 хлопка), группа повторяет его. Педагог оценивает четкость исполнения, дает обратную связь, предлагает варианты усложнения (например, добавить шаг в ритм).

Третье занятие полностью посвящено музыкальным играм. В игре «Ритмическое путешествие» танцоры передвигаются по залу, совершая различные движения в соответствии с ритмом музыки: на каждый удар – прыжок или поворот. Педагог варьирует темп и характер музыки (от медленного до быстрого), чтобы дети учились адаптироваться к изменениям. В игре «Танцевальный вызов» педагог предлагает придумать комбинацию из 3–4 простых танцевальных шагов (шаг вперед, поворот, прыжок, хлопок) и исполнить ее перед группой. Оценивают по критериям: ритмичность, четкость, оригинальность. В конце занятия педагог подводит итоги: что получилось лучше всего, какие ритмы были сложными, и дает индивидуальные рекомендации.

Изучение базовых элементов современного танца (4,5 часа)

Первое занятие (1,5 часа) посвящено освоению основ современного танца. Педагог демонстрирует базовые элементы: «волна» телом (последовательное движение от таза к плечам), «скрутка» (вращение корпуса с фиксацией позы), шаги с переносом веса (для развития баланса).

Дети повторяют за педагогом в медленном темпе, затем отрабатывают в парах: один показывает движение, другой копирует. Особое внимание уделяют постановке корпуса: спина прямая, плечи расслаблены, голова смотрит вперед. Педагог корректирует ошибки (например, округление спины, поднятые плечи) и объясняет, как правильно распределять вес тела.

Второе занятие (1,5 часа) посвящено отработке связок из изученных элементов. Педагог составляет простую комбинацию: шаг + волна + поворот. Сначала разбирают каждый элемент отдельно, отрабатывают его в медленном темпе. Затем соединяют в связку, начиная с медленного темпа и постепенно ускоряя. Дети практикуют связку в парах, следя за синхронностью и плавностью переходов. Педагог дает индивидуальные рекомендации, например, как улучшить контроль над корпусом или сделать движение более выразительным.

Третье занятие (1,5 часа) направлено на творческую отработку. Дети создают мини-комбинацию из 5 элементов (по выбору), используя освоенные движения. Педагог помогает выстроить логику движения: начало, развитие, кульминация, финал. Затем группа репетирует всю комбинацию в едином темпе, педагог следит за динамикой и выразительностью. В конце занятия проводят финальную репетицию: дети исполняют связку всей группой, стараясь сохранить ритм и синхронность. Педагог подводит итоги, отмечает удачные моменты и дает рекомендации по дальнейшему совершенствованию.

Развитие выразительности и музыкальности (3 часа)

Первое занятие (1,5 часа) посвящено упражнениям на эмоциональную выразительность. Педагог предлагает детям имитировать разные настроения через движение: радость (легкие, пружинистые шаги, открытые жесты), грусть (медленные, плавные движения, опущенные плечи), удивление (резкие, неожиданные движения, широко раскрытые глаза). Дети пробуют передать эмоцию без слов, а педагог дает обратную связь: что получилось хорошо, что можно улучшить. Затем переходят к импровизации

под музыку разных стилей (джаз, поп, классика). Педагог просит детей двигаться свободно, следуя за настроением музыки, и отмечает удачные находки.

Второе занятие (1,5 часа) полностью посвящено созданию мини-композиций на заданную тему. Тема занятия – «Времена года». Дети создают короткие танцы (10-15 секунд) на заданную тему, используя изученные элементы. Например, для зимы можно использовать резкие, колючие движения, для весны – легкие, плавные. Педагог помогает выстроить композицию: начало (завязка), развитие (основные движения), финал (заключительная поза). Затем группа демонстрирует свои мини-композиции перед остальными, после чего проводится обсуждение: что удалось, что было сложно, какие движения лучше всего передают настроение.

Третье занятие (1,5 часа) завершает блок по развитию музыкальности. Дети отрабатывают импровизацию под музыку разных жанров (рок, хип-хоп, этника). Педагог варьирует темп и ритм, чтобы проверить способность детей адаптироваться к изменениям. Затем объединяют все элементы в единый танец: начинают с медленной части (для создания атмосферы), переходят к динамичной (с использованием быстрых шагов и прыжков), завершают финальной позой. Педагог следит за общим ритмом, динамикой и выразительностью, дает индивидуальные рекомендации по улучшению исполнения.

Отработка танцевальных комбинаций (3 часа)

Первое занятие (1,5 часа) посвящено работе над синхронностью в парах. Дети отрабатывают связку из 5 элементов, стараясь двигаться в едином ритме. Педагог использует счет вслух и хлопки для выравнивания темпа, обращает внимание на четкость переходов между элементами. Особое внимание уделяют координации: например, если один партнер делает шаг, другой должен выполнить соответствующее движение руками. Педагог корректирует ошибки, дает индивидуальные рекомендации

(например, как улучшить баланс или сделать движение более плавным).

Второе занятие (1,5 часа) посвящено групповой работе. Дети отрабатывают комбинации для 3-4 человек, распределяя роли: ведущий (задает ритм и направление), ведомый (следует за ведущим), «ритм-секция» (поддерживает общий темп). Отрабатывают в разных построениях (круг, линия), чтобы научиться взаимодействовать в различных условиях. Педагог корректирует ошибки, следит за динамикой группы, дает советы по улучшению взаимодействия.

Третье занятие (1,5 часа) – финальная репетиция. Дети соединяют все связки в единый танец (1-2 минуты), используя элементы, изученные на предыдущих занятиях. Педагог следит за общим ритмом, динамикой и выразительностью, корректирует темп в зависимости от сложности элементов. Проводят финальный прогон с музыкальным сопровождением, обращая внимание на четкость исполнения и эмоциональную вовлеченность. В конце занятия подводят итоги: что получилось лучше всего, что требует доработки, и дают рекомендации по дальнейшему совершенствованию.

Репетиция концертного номера (1,5 часа)

Занятие посвящено постановке и отработке короткого танцевального номера (1-2 минуты) с элементами contemporary. Педагог распределяет роли, объясняет логику композиции: начало (завязка, привлечение внимания), развитие (основные элементы), кульминация (самый динамичный момент), финал (заключительная поза). Отрабатывают ключевые элементы: переходы между движениями, финальную позу, взаимодействие между участниками. Дети репетируют в разных темпах (медленно, быстро), чтобы добиться уверенности и естественности исполнения. Педагог дает индивидуальные рекомендации, следит за синхронностью и выразительностью, помогает исправить мелкие недочеты.

Итоговая диагностика и открытое занятие (1,5 часа)

Первое занятие (1,5 часа) посвящено повторной диагностике уровня

развития хореографических умений. Тестируют те же параметры, что и в начале: гибкость (наклон вперед, «мостик»), координация (серия хлопков в разном ритме), музыкальность (повтор ритма за педагогом). Сравнивают результаты с начальной диагностикой, фиксируют прогресс. Педагог отмечает сильные стороны каждого ребенка и зоны роста, дает рекомендации по самостоятельной работе.

Второе занятие (1,5 часа) – открытое занятие. Дети демонстрируют концертный номер перед родителями и педагогами. После выступления проводят рефлексию: что понравилось, что было сложно, какие эмоции вызвал танец. Обсуждают достижения: кто лучше всего справился с ритмом, кто проявил наибольшую выразительность, кто смог преодолеть свои страхи. Педагог подводит итоги курса, формулирует цели на следующий этап (например, освоение новых элементов или работа над сложными связками), дает индивидуальные рекомендации каждому ребенку.