



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

«Роль современного бального танца в формировании личности

ребенка»

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:

46 % авторского текста

Работа рекомендуется к защите

рекомендована/не рекомендована

«15» _____ 20__ г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнил:

Студент группы ЗФ 507-118-5-1

Кирилл Аркадьевич Ханевский

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Юнусова Елена Борисовна

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА	8
1.1 Современный бальный танец как синтез искусства и спорта	8
1.2 Потенциал бального танца для формирования и развития личности ребенка: психолого-педагогические аспекты.....	18
ГЛАВА 2 РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА.....	36
2.1 Психолого-педагогические условия реализации воспитательного потенциала бального танца	36
2.2 Организация, методика проведения, анализ результатов исследования.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	60
ПРИЛОЖЕНИЕ	65

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество требует от подрастающего поколения не только академических знаний, но и развитых социальных навыков, эмоциональной устойчивости, умения работать в команде.

Национальные проекты РФ («Образование»): «Успех каждого ребенка», «Молодежь и дети» и др. подчеркивают важность дополнительного образования в формировании гармоничной, социально активной и творческой личности.

Бальный танец как синтез искусства и спорта комплексно воздействует на личность ребёнка, формируя: эстетический вкус, артистизм, физическую выносливость, навыки межличностного взаимодействия, морально-волевые качества.

Понимание, что современный бальный танец способствует формированию и развитию личности ребенка обуславливает актуальность вопросов разработки и внедрения образовательных технологий, образовательных программ, методического и педагогического обеспечения образовательного процесса (Приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. № 1280 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»).

Однако на практике педагогический и развивающий потенциал бального танца часто недооценивается. Многие танцевально-спортивные клубы делают акцент исключительно на техническом совершенствовании и соревновательных результатах, упуская из виду глубинные процессы личностных изменений у ребенка. В любительских студиях бального танца уделяется внимание художественно-эстетическому воспитанию детей, однако, технический уровень и результативность не ставится в качестве приоритетных задач.

Актуальность исследования обусловлена противоречиями между:

– традиционной моделью бального танца, которая опирается на строгие правила этикета, гендерные роли, формализованное взаимодействие и современными тенденциями в воспитании, нацеленными на гендерное равенство, гибкость ролей, самовыражение;

– высокой интенсивностью занятий (репетиции, соревнования, сборы), иногда превышающей возрастные психофизиологические возможности ребёнка и необходимостью здоровьесберегающего режима для детей среднего школьного возраста;

– индивидуальном развитием ребёнка: темп обучения, стиль восприятия, эмоциональное состояние и коллективной формой занятий (пары, группы), которая диктует единый темп, стандарты исполнения, синхронизацию;

– ожиданиями родителей и педагогов-занятия балльными танцами формируют воспитанного, дисциплинированного, артистичного ребёнка и реальностью-результат зависит от множества факторов: методики педагога, атмосферы в коллективе, индивидуальных особенностей ребёнка и т.д.

Перечисленные противоречия подчеркивают высокий развивающий потенциал спортивного бального танца и недостаточную научно-методическую базу для его целенаправленного использования как инструмента формирования личности и послужили основанием для выбора темы исследования «Роль современного бального танца в формировании личности ребенка».

Цель исследования: разработка и апробация психолого-педагогического обеспечения формирования и развития личности ребенка средствами спортивного бального танца.

Объект исследования: процесс формирования и развития личности ребенка средствами современного бального танца.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия формирования и развития личности ребенка на занятиях спортивным балльным танцем.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по педагогике, психологии, хореографии по теме исследования.

2. Рассмотреть балльный танец как полифункциональный педагогический феномен, объединяющий спорт и искусство.

3. Выявить, теоретически обосновать и верифицировать психолого-педагогические условия по формированию личности ребенка средствами современного балльного танца.

4. Провести эмпирическое исследование для выявления динамики личностных качеств у детей, занимающихся балльными танцами.

5. Проанализировать результаты эмпирического исследования.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что разработанный и реализованный комплекс психолого-педагогических условий окажет положительное влияние на формирование личности подростка, способствуя развитию физических качеств, социальной компетентности, эмоционально-волевой устойчивости и эстетического самосознания.

Теоретическая база исследования.

Современная система подготовки спортсменов сформирована благодаря трудам известных российских педагогов, физиологов, теоретиков и практиков спорта: Е.М. Сеченова, П.Ф. Лесгафта, Н.А. Бернштейна, А.Д.Новикова и др.

В детско-юношеском возрасте для оптимального построения тренировочного процесса необходимо учитывать сенситивные периоды развития физических качеств, с пристальным вниманием относиться к возрастным особенностям функционирования систем организма юных спортсменов: В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, В.П. Филин, Л.В. Волков и др.

Педагогическая часть исследования базируется на идеях развивающего обучения: Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Л.В. Занков и др.)

и педагогики сотрудничества: А.Г. Асмолов, В.В. Давыдов, Э.Д. Днепров, Б.М. Неменский, В.А. Якунин и др., показывающих высокую социальную значимость и пути формирования творческой личности.

Теоретические разработки и концептуальные положения в области психофизиологии, теории и методики физической культуры и спортивной подготовки даны в исследованиях таких авторов, как Л.М. Аболин, Б.Г.Ананьев, Н.Д. Левитов и др.

В области спортивных танцев выявлены единичные научные работы, в которых были сделаны попытки охарактеризовать различные стороны подготовки спортсменов-танцоров: Е.Б. Юнусова, М.А. Терехова, Е.В.Сивицкий и др.

Заслуживают внимания исследования в области танцевального спорта: В.А. Александровой, Р.В. Воронина, А.А. Коваленко, П.М.Кочергина, В.В. Матвеева, Н.А. Рубштейн и др.

Методы исследования.

Теоретические методы:

- анализ научной литературы по педагогике, психологии, хореографии, теории и методике спортивной подготовки.

- сравнительно-сопоставительный метод.

- изучение педагогического опыта.

Эмпирические методы:

- педагогическое наблюдение;

- анкетирование и опрос участников образовательного процесса (подростков, родителей, тренеров);

- психодиагностические методы;

- экспертная оценка выступлений и тренировочных занятий.

База исследования: ДЮСБТ «Танцевальный путь», г. Челябинск

Новизна исследования. В результате исследования выявлен, теоретически обоснован и верифицирован комплекс психолого-педагогические условия по формированию личности ребенка средствами

современного бального танца, включающий: соревновательную образовательную среду-целостную систему, субъект-субъектные отношения (отношения сотрудничества между тренером и ребенком), использование ментального тренинга, как фактора повышения результативности, технической подготовки, тактической подготовки и психологического состояния спортсмена.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы тренерами танцевальных клубов для коррекции образовательных программ с акцентом не только на технический рост, но и на личностное развитие воспитанников.

Структура работы состоит из содержания, введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

1.1 Современный бальный танец как синтез искусства и спорта

Бальный танец как явление сформировался в Европе в эпоху Возрождения. Важно сразу обозначить ключевой момент: его истоки лежат в бытовых народных танцах. Со временем эти народные движения трансформировались: их адаптировали под нормы этикета и уклад жизни привилегированных слоёв общества, и так появились салонные, а затем и собственно балльные танцы [4].

Одним из первых письменных свидетельств, позволяющих изучить ранние формы социального танца, стал трактат «Orchésographie». Его автор – Жан Табуро, который публиковался под псевдонимом Туано Арбо (Thoinot Arbeau). Книга вышла в 1588 году. В ней в форме диалога между учителем и учеником подробно описаны танцевальные формы того времени: торжественная *basse danse*, оживлённый *branle*, павана и гальярда. Арбо не просто фиксировал движения – он также затрагивал социальные аспекты танца, подчёркивая его роль в воспитании манер и даже в вопросах здоровья и сватовства. Этот труд стал важнейшим источником для исследователей истории бального танца [5].

Параллельно с фиксацией уже существовавших форм в культуре зрели и новые тенденции. Например, французский философ Мишель де Монтень в 1580 году в Аугсбурге наблюдал танец, при котором партнёры держались настолько близко, что их лица соприкасались. Историки часто связывают такие наблюдения с ранними формами танцев, которые позже эволюционировали в балльные.

Дальнейшая эволюция шла через взаимодействие разных сословий. Аристократы перенимали элементы народных плясок, а в процессе культурного обмена возникали новые стили. В XVII-XVIII веках при дворах

(особенно во Франции при Людовике XIV) бальный танец стал важным инструментом социального ритуала: он демонстрировал статус, формировал нормы поведения и даже служил «языком власти». В этот период оформлялись такие танцы, как менуэт, который надолго стал доминирующей формой в бальных залах.

Со временем бальный танец вышел за рамки аристократических кругов. В XIX веке, например, огромную популярность завоевал вальс. Изначально имевший народные корни (в частности, связываемый с австрийским *landler*), он поначалу вызывал споры из-за более тесного контакта партнёров, но постепенно стал символом эпохи и широко распространился в разных странах.

К началу XX века накопилось множество разнообразных бальных танцев, и возникла потребность в их систематизации и стандартизации. Важный шаг в этом направлении был сделан в 1924 году в Англии: Имперское общество учителей танца (*Imperial Society of Teachers of Dancing, ISTD*) создало специальный комитет, который начал закреплять единые правила для таких танцев, как медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот. Это заложило основу для развития танцевального спорта [4].

Зарождение бального танца в России неразрывно связано с масштабными культурными преобразованиями эпохи Петра I. До начала XVIII века в русском быту не существовало традиции салонных, парных балов: танцевальная жизнь ограничивалась народными хороводами, игрищами и выступлениями скоморохов. Именно петровские реформы стали тем рубежом, когда в Россию начали активно проникать европейские танцевальные практики.

Ключевым шагом стал указ об ассамблеях от 26 ноября 1718 года. Этим документом Пётр I ввёл новую форму светского общения: ассамблеи представляли собой открытые собрания в домах знати (а летом – в Летнем саду), где сочетались беседы, игры и танцы. По сути, они стали прообразом дворянских балов. Царь лично поощрял участие в танцах, а для тех, кто не

владел необходимыми навыками, вводились штрафные санкции. На первых порах многие воспринимали это как повинность, но постепенно интерес рос

Чтобы ускорить освоение новых навыков, Пётр приглашал из-за границы танцмейстеров – учителей танцев, а также учтивости и комплиментов. В их задачи входило не только научить движениям, но и сформировать у учеников манеры европейского образца: правильную осанку, положение рук и ног, правила поклонов и реверансов. Среди первых преподавателей были, в частности, пленные шведские офицеры, а позже из-за границы стали систематически выписывать специалистов. Со временем преподавание бальных танцев ввели как обязательный предмет в казённых учебных заведениях – это подчеркнуло государственное значение нововведения [10].

На ассамблеях исполнялись различные европейские танцы: полонез (тогда его часто называли «польским»), менуэт, контрданс. Иногда зачинными танцами следовали более весёлые, шуточные формы. При этом русские исполнители не просто копировали образцы: в разгар бала танцующие нередко переходили на более привычные народные пляски, и Пётр I это не возбранял.

Дальнейшая эволюция проявилась в последующие десятилетия. При Елизавете Петровне в салонный репертуар начали активно проникать элементы русской народной хореографии. Танцмейстеры создали «облагороженные» салонные версии русских плясок – например, «Казачок» и «Русская». Эти танцы не имели прямых западных аналогов и прочно вошли в бальный обиход.

Таким образом, зарождение бального танца в России стало результатом целенаправленной государственной политики, направленной на европеизацию быта. Заимствованные формы постепенно адаптировались, вбирая в себя национальные черты, что в итоге способствовало формированию самобытной русской бальной культуры [9].

Долгое время в Советской России бальный танец был позабыт, быть

может, за исключением вальса. Идеологи от власти утверждали, что бальная хореография является чужеродным элементом буржуазной культуры, и лишь во второй половине XX века бальный танец вновь становится популярным [4]. Сегодня этот вид хореографии соединяет в себе спорт и искусство.

В начале 70-х годов проводились специальные научно-медицинские исследования, результаты которых доказали, что по физическим нагрузкам, которые танцоры испытывают в танце, этот вид может быть соотнесён к спортивным. Три минуты венского вальса приравнивались к бегу спортсмена на 200 метров с полной выкладкой. Можно сравнить: спортсмен пробегает стометровку один-два раза за соревнование, а на большом турнире танцоры могут выходить на паркет по правилам до тридцати раз в течение дня. Если помножить эти 30 раз на полторы-две минуты танца, получается около часа. Именно поэтому бальный танец в последнее время стали повсеместно называть спортивным [30].

Глубокое влияние спортивный танец оказывает и на самих танцоров, поскольку необходимость тренировать своё тело, воображение, восприятие музыки, учиться искусству перевоплощения, тонко чувствовать характер музыки, танца и своего образа в нём, стиль – всё это полностью меняет как внешний, так и внутренний облик танцора и неизмеримо его обогащает [18].

На самом деле, за последние годы спортивный танец интегрировал в себе огромное число различных видов хореографии, от народного до современного танца, и стал искусством «всех времён и народов» среди других видов хореографии. Тем не менее сама культура танцевального спорта, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения танцоров, прививает ребёнку с первых лет занятия танцами такой образ жизни, который большинство мыслящих людей считают красивым именно в эстетическом понимании этого слова. Это и более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими людьми – взрослыми и детьми, с противоположным

полом, а также уровень творческого восприятия музыки и танца, театрального искусства и проблемы собственной реализации в мире людей, как творческой, так и личностной [9].

Таким образом, при всём своём сущностном несоответствии детскому возрасту, спортивный танец формирует в танцорах с детства один из важнейших психолого-эстетических принципов, дошедший до нас из уст Льва Толстого: «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо (в данном случае – тело), и мысли, и одежда». Опытный же танцор, впитавший в себя таковой образ жизни, по сути, становится именно таким человеком.

Спортивный танец объединил в себе не просто спорт и искусство, а представляет собой богатейший вид творчества, отражающий в себе все красоты мира, которые может показать человек, используя лишь один инструмент – собственное тело: красоту звука и ритма, линии, чувства, силы, скорости, напряжения и расслабления, цвета, сексуальности, возможностей тела человека как эластичного материала и как языка, понятного представителю любого этноса, а также красоту гармонии всех этих граней спортивного танца. Вся эта огромная работа не может не отразиться на танце спортсмена, пройдя через призму души, опыта, представления о мире и о самом себе в нём [11]. И, разумеется, такое проникновение в глубочайшие слои искусства и его философии не может не оказать влияния и на формирование личности танцора, его мировоззрения.

Также, как и в других видах искусства, в танцах мастером, создающим мировые танцевальные шедевры своим телом, становится тот, кто виртуозно владеет своим инструментом плюс глубоко изнутри и философски воспринимает то, что передаёт своему зрителю [26].

Трансформация бальных танцев из светского развлечения в признанную мировую спортивную дисциплину заняла долгий путь. Спортивный базис данного направления опирается на жёсткие регламенты, экспертное судейство и потребность в исключительной физической мощи. По интенсивности воздействия на организм атлеты в танцевальном спорте

сопоставимы с гимнастами или легкоатлетами [27].

Фундаментом здесь служит совершенствование узкоспециализированных качеств: координации, гибкости, выносливости и способности к резким силовым нагрузкам. Режим тренировок охватывает как освоение хореографического рисунка, так и развитие общей физической базы (ОФП). В условиях соревнований критически важны строгое следование ритму, техническая безупречность и контроль баланса в партнёрстве. Следовательно, спортивная интерпретация танца нацелена на достижение пиковых показателей тела и завоевание позиций в строгой иерархии спортивных разрядов [31].

Несмотря на выраженную спортивную составляющую, бальный танец остаётся формой хореографического творчества. Его творческая ценность кроется в создании сценического образа, воплощении музыкальной идеи через пластику и взаимодействие партнёров. В отличие от дисциплин, ориентированных исключительно на технику, здесь приоритет отдаётся артистизму, визуальной подаче и эстетическому совершенству дуэта [14].

Каждое направление программы (европейское или латиноамериканское) несёт в себе специфический культурный код и уникальный характер. Танцевальное искусство требует от исполнителя умения интерпретировать музыку, понимать драматургию и владеть актёрским инструментарием. Эстетика также реализуется через визуальный ряд: костюмы, причёски и манеру поведения на паркете. Именно художественное наполнение превращает механическое выполнение движений в инструмент самовыражения и эмоционального диалога со зрителем [9].

Методика обучения в бальных танцах – это многогранная система взаимодействия наставника и учеников, способствующая гармоничному становлению личности. Специфика данной педагогики заключается в парном взаимодействии, которое закладывает основы гендерного этикета, ответственности и навыков коммуникации. В рамках обучения реализуются

следующие ключевые задачи: во-первых, формирование дисциплины; во-вторых, социализация; в-третьих, эстетическое развитие. Особую роль играет развитие психологической устойчивости, необходимой для публичных выступлений. Наставник в этой сфере выступает одновременно как тренер, психолог и хореограф, создавая условия для интеллектуального и физического прогресса [28].

Слияние спорта, искусства и педагогики формирует уникальное образовательное пространство. Успех в бальных танцах невозможен при развитии лишь одного из этих векторов. Спортивная база создаёт технический каркас, искусство придаёт ему глубину и форму, а педагогика объединяет их в процесс личностной эволюции [13]. Такой синтез превращает бальный танец в мощный инструмент комплексного развития. Взаимодействие этих сфер позволяет рассматривать бальный танец как целостный социокультурный феномен, способствующий как укреплению здоровья нации, так и повышению общего культурного уровня через воспитание молодёжи. Таким образом, изучение бального танца требует междисциплинарного взгляда, учитывающего его многомерную структуру.

Однако не стоит заблуждаться, полагая, что эти две программы объединяет лишь счёт музыки или парный формат. Их различие уходит корнями в саму философию телодвижения и историю становления танцевальной культуры.

Если европейская программа (Standard) тяготеет к строгой академичности, вертикальной осанке и сдержанной элегантности, то латиноамериканская (Latin) – это взрыв эмоций, сложная работа бёдер и темперамент, требующий полной отдачи и раскрепощённости. Европейская программа включает в себя пять танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп. Здесь перед парой стоит задача продемонстрировать непрерывность движения, плавные линии и гармоничное взаимодействие в закрытой позиции. Танцоры словно парят над паркетом, соблюдая строгую дисциплину корпуса, где любое

отклонение от вертикали считается ошибкой. Это мир классического этикета, перенесённый на танцпол, где главенствует понятие «свинга» и физического контакта, позволяющего вести партнёршу без видимых усилий.

В противовес этому латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв – предлагает совершенно иную палитру выразительных средств. В этих танцах допускается и даже поощряется разъединение рук, что открывает простор для сложной хореографии рук и ног. Здесь важна не только техника шага, но и «музыкальность» тела, способность передать характер конкретного ритма – будь то страстная история любви в румбе или театрализованное представление корриды в пасодобле. Выбор между этими направлениями часто определяется внутренним темпераментом исполнителя. Одному ближе холодная аристократичность медленного фокстрота, где важна выдержка и контроль, другому – драйв джайва или дерзость ча-ча-ча, требующие атлетизма и артистизма. Несмотря на разницу в техниках, прописанных в технических словарях Всемирного совета танца, обе программы преследуют одну цель: они превращают спорт в искусство, заставляя зрителя забыть о соревновательной составляющей и просто наслаждаться красотой человеческого тела в движении [9].

Важным этапом превращения бального танца в признанную спортивную дисциплину стало формирование институциональной инфраструктуры. В 1993 году была создана Федерация танцевального спорта России (ФТСАРР), которая взяла на себя координацию развития вида спорта, проведение соревнований, аттестацию судей и тренеров, а также разработку единых правил и классификационных требований [12]. Эта структура позволила систематизировать подготовку спортсменов, ввести чёткие категории по возрасту и классу мастерства (от «Н» до «М»), а также обеспечить прозрачность судейства на основе объективных критериев оценки техники, музыкальности и артистизма [28].

Нормативно-техническая сторона танцевального спорта опирается на жёсткие регламенты Всемирного совета танца (World Dance Council, WDC) и Всемирного танцевального союза (World DanceSport Federation, WDSF). В технических словарях этих организаций детально прописаны базовые фигуры, допустимые вариации, требования к позициям корпуса и рук, а также ограничения по сложности элементов в зависимости от класса пары. Такой подход сближает балльный танец с другими видами спорта, где результат зависит не только от субъективного восприятия, но и от выполнения стандартизированных элементов [28].

Научные исследования 1970-1990-х годов окончательно закрепили за балльными танцами статус высоконагруженного вида спорта. В частности, данные медико-биологических наблюдений показывают, что энергозатраты танцоров во время исполнения одного танца сопоставимы с нагрузками легкоатлетов на средних дистанциях. Так, три минуты венского вальса по интенсивности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем соответствуют бегу на 200 м с полной выкладкой. При этом специфика танцевального спорта заключается в сочетании аэробной и анаэробной нагрузки: быстрые ускорения, резкие смены темпа и направления, а также статические напряжения мышц корпуса требуют от пары одновременного проявления силы, выносливости, гибкости и координации [28].

Биомеханический анализ движений подтверждает высокую сложность техники: поддержание вертикальной оси корпуса в европейской программе, контроль баланса при вращениях, синхронизация шагов в паре – всё это предъявляет повышенные требования к проприоцепции и межмышечной координации. По этим параметрам танцевальный спорт сопоставим с художественной гимнастикой и фигурным катанием, где ключевую роль играет не только сила, но и точность управления телом в пространстве [13].

В последние десятилетия в танцевальном спорте активно внедряются цифровые технологии. Видеоанализ выступлений, системы трекинга

движений и специализированные тренажёры позволяют точнее корректировать технику, выявлять ошибки и оптимизировать тренировочный процесс [8]. Кроме того, растёт популярность онлайн-обучения и дистанционных мастер-классов, что расширяет доступ к качественному тренерскому опыту для региональных школ.

Ещё одной важной тенденцией является развитие инклюзивных направлений, включая танцы на колясках (Wheelchair DanceSport), которые признаны WDSF как полноценные спортивные дисциплины. Это подчёркивает универсальность языка танца как средства коммуникации и самовыражения вне зависимости от физических возможностей человека [1].

С междисциплинарной точки зрения, подготовка современного танцора всё чаще строится на стыке хореографии, спортивной науки и психологии. Программы ОФП и СФП (общей и специальной физической подготовки) разрабатываются с учётом индивидуальных антропометрических данных, а психологическая подготовка включает техники управления стрессом, визуализации и ментальной репетиции – методы, хорошо зарекомендовавшие себя в олимпийских видах спорта [28].

Особое значение в структуре танцевального спорта имеет педагогическая составляющая. Парное взаимодействие изначально закладывает у юных танцоров навыки коммуникации, эмпатии и ответственности за общий результат. В отличие от индивидуальных видов спорта, здесь успех напрямую зависит от способности партнёров слышать друг друга, договариваться и поддерживать в стрессовых ситуациях – качества, востребованные и за пределами паркета [9].

Гендерные роли в паре также выполняют воспитательную функцию: партнёр учится брать на себя инициативу и вести, партнёрша – чувствовать направление и доверять. При этом современные тенденции смещают акцент с жёсткой иерархии на равноправное партнёрство, где оба танцора обладают высокой технической и артистической подготовкой [2]. Такой баланс между традицией и обновлением делает методику обучения бальным танцам

эффективным инструментом социального и эмоционального развития.

Несмотря на строгую регламентацию, художественная составляющая остаётся неотъемлемой частью соревновательного танца. Судейские протоколы WDSF включают отдельные блоки оценки артистизма, музыкальности и презентации образа, что подчёркивает двойственную природу дисциплины [28]. В европейской программе акцент делается на элегантность, плавность линий и сдержанную экспрессию, тогда как латиноамериканская программа поощряет яркую эмоциональность, контрасты динамики и выразительную работу корпуса и бёдер [9].

Таким образом, современный спортивный бальный танец – это не просто набор технических элементов, а целостный социокультурный феномен, объединяющий физическую подготовку, художественное творчество и педагогическое взаимодействие. Именно этот синтез позволяет рассматривать его как уникальный инструмент комплексного развития личности, сочетающий спортивные достижения с эстетическим воспитанием [13; 4].

1.2 Потенциал бального танца для формирования и развития личности ребенка: психолого-педагогические аспекты

Понятие «личность» выступает одной из базовых категорий как в психологии, так и в педагогике, однако в каждой из этих дисциплин оно наполняется специфическим содержанием, отражающим предмет и задачи соответствующей науки. В контексте дипломной работы, посвящённой влиянию бального танца на развитие ребёнка, чёткое разграничение и одновременная интеграция этих трактовок позволяют обосновать механизмы воспитательного и развивающего воздействия танцевальной деятельности.

Трактовка понятия «личность» в психологии. В психологической науке «личность» трактуется, прежде всего, как внутренняя, динамическая система психических свойств, отношений и действий, обеспечивающая

индивидуальное своеобразие поведения и деятельности человека [25].

С.Л. Рубинштейн определяет личность через призму единства сознания и деятельности: личность раскрывается в том, как человек действует, переживает и осмысляет мир; её ядро, составляют мотивы, ценности и способы регуляции поведения [25].

Л.С. Выготский рассматривает личность как продукт культурно-исторического развития: она формируется в процессе усвоения социальных норм, значений и культурных средств регуляции. Ключевым механизмом здесь выступает интериоризация – переход внешних форм социального поведения во внутренние психические структуры [7].

А.Н. Леонтьев связывает понятие личности с иерархией мотивов и смысловой сферой: личность – это не набор черт, а система отношений к миру, выраженная в мотивах и целях деятельности. При этом личность возникает и развивается в системе общественных отношений и практической деятельности [16].

Л.И. Божович делает акцент на новообразованиях личности – качественно новых психических структурах (нравственные чувства, сознательные цели, убеждения), которые появляются на каждом возрастном этапе и определяют способность ребёнка к саморегуляции и самостоятельному выбору [3].

В.А. Петровский вводит понятие персонализации: личность проявляется в способности быть субъектом отношений, влиять на других и оставлять «след» в жизни окружающих; развитие личности – это движение от адаптации к индивидуализации и интеграции в социуме [21].

Таким образом, в психологии «личность» – это прежде всего внутреннее, субъектное измерение человека: его мотивы, смыслы, самосознание, способность к саморегуляции и преобразованию среды.

В педагогике понятие «личность» смещается в сторону социально значимого результата воспитания и образования: личность понимается как совокупность качеств, формируемых целенаправленно в образовательном

процессе и востребованных обществом. А.С. Макаренко трактует личность как результат воспитания в коллективе: именно в коллективе через систему требований, традиций и самоуправления формируются ответственность, чувство долга, навыки сотрудничества. Личность здесь – это человек, способный действовать в интересах группы и общества, сохраняя при этом собственную позицию [17].

Педагогика развивающего обучения (Л.В. Занков, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов) связывает становление личности с развитием теоретического мышления, рефлексии и самостоятельности: личность проявляется в способности ставить цели, планировать, корректировать свои действия и действовать на основе общих принципов. [19; 38]

И.Ф. Харламов подчёркивает, что в педагогике личность – это человек как носитель социально значимых качеств, сформированных в процессе воспитания и обучения; акцент делается на управляемом развитии, где педагог создаёт условия для раскрытия потенциала ребёнка [33].

Следовательно, в педагогике «личность» – это социально ориентированный результат воспитательного процесса: набор качеств, ролей и компетенций, позволяющих человеку эффективно функционировать в обществе и вносить в него свой вклад [34].

Формирование личности представляет собой сложный, многокомпонентный процесс становления устойчивых социально значимых качеств человека, его ценностных ориентаций, мотивов и способов поведения [32]. Данный процесс протекает под совокупным влиянием социальной среды, целенаправленного воспитания, а также собственной активности субъекта. В научном дискурсе проблема формирования личности рассматривается как в психологии, так и в педагогике – при этом каждая из дисциплин раскрывает феномен с собственной методологической позиции.

В отечественной психологической науке формирование личности получило глубокую разработку в рамках нескольких фундаментальных

научных школ.

Согласно позиции Л.И. Божович, формирование личности следует рассматривать как развитие целостной психологической структуры, в рамках которой возникают так называемые «личностные новообразования» (нравственные чувства, сознательные цели, убеждения), качественно изменяющие характер поведения ребёнка. Ключевым критерием становления личности исследователь считает переход от реактивного приспособления к среде к активному преобразованию действительности и способности к саморегуляции [3].

Существенный вклад в понимание механизмов формирования личности внесла культурно-историческая теория Л.С. Выготского. В её рамках личность рассматривается как продукт культурно-исторического развития, формирующийся посредством усвоения социальных норм и значений. Центральным механизмом данного процесса выступает интериоризация – превращение внешних социальных форм поведения во внутренние психические структуры. При этом особую роль играет знаково-символическая деятельность, которая опосредует натуральные потребности и эмоции ребёнка, преобразуя их в высшие психические функции [7].

В теории деятельности А.Н. Леонтьева формирование личности трактуется как результат включения индивида в систему общественных отношений и различных видов деятельности. Структура личности определяется иерархией мотивов, складывающейся в процессе практической деятельности. Личностные качества не являются врождёнными, а формируются в ходе активного взаимодействия с предметным и социальным миром; при этом смыслообразующие мотивы придают деятельности личностную значимость и определяют избирательность поведения субъекта [16].

Д.Б. Эльконин связывает динамику формирования личности со сменой ведущих типов деятельности на различных возрастных этапах.

Каждый возрастной период характеризуется специфической социальной ситуацией развития и доминирующим видом деятельности, определяющим главные линии психического развития: в дошкольном возрасте – сюжетно-ролевая игра, в младшем школьном – учебная деятельность, в подростковом – интимно-личностное общение [37].

Концепция персонализации В.А. Петровского акцентирует внимание на субъектной позиции личности в системе межличностных отношений. Развитие личности понимается как непрерывный процесс персонализации, включающий фазы адаптации, индивидуализации и интеграции: на этапе адаптации индивид усваивает нормы группы, на стадии индивидуализации стремится к проявлению собственной уникальности, а на этапе интеграции находит оптимальное соотношение между индивидуальными особенностями и требованиями социума [21].

В педагогике формирование личности трактуется преимущественно как целенаправленный воспитательный и образовательный процесс, реализуемый в институциональных условиях (семья, школа, учреждения дополнительного образования). В отличие от психологии, где акцент делается на внутренних механизмах и закономерностях развития, педагогика фокусируется на внешних средствах, методах и организационных формах воздействия, позволяющих управлять становлением личности.

Так, в трудах А.С. Макаренко ключевым фактором формирования личности выступает воспитательный коллектив, в котором через систему требований, традиций и самоуправления у ребёнка формируются ответственность, чувство долга, навыки социального взаимодействия. Коллектив рассматривается не просто как среда, а как активный инструмент воспитания, способный трансформировать индивидуальные склонности в социально ценные качества [17].

В концепции В.А. Сухомлинского особое значение придаётся эмоционально-нравственному компоненту воспитания: формирование

личности происходит через переживание красоты, добра, сопричастности к окружающему миру. Автор подчёркивает роль доверительных отношений между педагогом и воспитанником, а также значимость эстетического и трудового воспитания как средств развития нравственных чувств и мировоззренческих установок [29].

Педагогическая теория развивающего обучения (Л.В. Занков, Д.Б.Эльконин, В.В. Давыдов) рассматривает формирование личности через призму учебной деятельности, ориентированной на развитие теоретического мышления, рефлексии и самостоятельности. В данном подходе акцент смещается с усвоения знаний на освоение способов познавательной деятельности, что способствует становлению субъектной позиции учащегося [19].

Несмотря на различия, оба подхода взаимодополняют друг друга: психологические теории задают научную основу для понимания закономерностей развития личности, а педагогические концепции предлагают практические инструменты для реализации этих закономерностей в образовательном процессе [20].

Подростковый возраст (примерно 11-17 лет) в отечественной возрастной психологии традиционно рассматривается как один из наиболее сензитивных и одновременно кризисных этапов формирования личности. В этот период происходит интенсивная перестройка не только физиологических систем организма, но и мотивационно-смысловой сферы, системы отношений со взрослыми и сверстниками, а также механизмов саморегуляции и самооценки [15].

Согласно периодизации Д.Б. Эльконина, подростковый возраст характеризуется сменой ведущей деятельности: на первый план выходит интимно-личностное общение со сверстниками, в рамках которого формируются основы самосознания, способность к рефлексии, а также система ценностных ориентаций [37]. Именно в общении подросток осваивает социальные роли, пробует различные модели поведения,

вырабатывает собственное отношение к нормам и правилам общества. При этом сохраняется высокая значимость авторитета значимого взрослого (педагога, тренера), который в условиях структурированной деятельности (такой как бальный танец) способен выступать в роли наставника, задающего нормы, поддерживающего и одновременно предоставляющего пространство для проявления самостоятельности.

Л.И. Божович подчёркивает, что в подростковом возрасте складываются качественно новые личностные образования – в частности, способность к сознательному целеполаганию, нравственной саморегуляции, критическому осмыслению собственных поступков и соотнесению личных мотивов с общественными ожиданиями [Божович, 1968]. Эти новообразования создают предпосылки для включения подростка в сложные виды деятельности, требующие дисциплины, ответственности и умения соотносить индивидуальные цели с коллективными задачами. В бальном танце такая интеграция достигается естественным образом: с одной стороны, есть жёсткие технические требования и стандарты исполнения, с другой – пространство для художественного самовыражения и поиска индивидуального стиля в рамках пары или ансамбля.

С позиций культурно-исторической теории Л.С. Выготского, развитие высших психических функций и личностных структур происходит через освоение культурных средств регуляции поведения – норм, правил, эталонов, знаков, символов [7].

В контексте бального танца такими средствами выступают: танцевальный этикет, правила взаимодействия в паре, музыкальные каноны, стандарты техники и эстетики исполнения. Подросток не просто усваивает эти нормы механически, а присваивает их как часть собственной системы ценностей, если педагог выстраивает обучение так, чтобы нормы были не только предъявлены, но и осмыслены, обсуждены и прожиты в практике.

Эстетическое воспитание в подростковом возрасте приобретает особую значимость, поскольку именно в этот период активно формируется

художественный вкус, способность к эмоциональной оценке, чувство гармонии и стиля. Бальный танец как синтетическое искусство объединяет музыку, пластику, сценический образ и пространственную композицию, предоставляя подростку богатый материал для эстетического развития.

Занятия бальными танцами развивают у подростка:

- чувство ритма и музыкального восприятия – через работу с разными музыкальными размерами, акцентами, динамикой и фразировкой;
- художественный вкус – через анализ выразительных средств, сравнение стилей, обсуждение образов и интерпретаций;
- пространственное мышление и композицию – через построение рисунков танца, взаимодействие с партнёром и группой в пространстве зала и сцены;
- пластическую культуру и выразительность – через освоение линий корпуса, позиций рук и ног, переходов и связок, которые формируют узнаваемый «почерк» пары.

В.А. Сухомлинский подчёркивал, что переживание красоты и гармонии является мощным фактором нравственного становления личности: именно через эстетическое чувство у подростка формируются внутренние критерии добра, справедливости и уважения к другому человеку[29].

В танцевальной практике это проявляется в стремлении к точности и чистоте исполнения, в желании сделать движение не просто «правильным», а «красивым», выразительным, наполненным смыслом. Например, работа над осанкой и позициями в бальных танцах – это не только техническая задача, но и эстетическая: подросток учится видеть и ценить «линию», понимать, как поза и движение передают характер музыки и образ танца.

На практике эстетическое воспитание реализуется через:

- разбор музыкальных произведений, используемых в танцах, с акцентом на структуру, настроение, динамику;
- просмотр и анализ видеозаписей выступлений ведущих пар,

обсуждение выразительных средств и художественных решений;

- творческие задания – например, подбор музыки к связке, создание небольшого этюда на заданную эмоцию, интерпретация образа;

- участие в конкурсах и концертах, где подросток получает опыт публичного предъявления художественного результата и обратной связи от педагогов, судей и зрителей.

Таким образом, эстетическое воспитание в бальном танце – это не отдельное направление, а сквозная линия, пронизывающая весь образовательный процесс и формирующая у подростка способность видеть, чувствовать и создавать красоту как в танце, так и в повседневной жизни.

Нравственное воспитание в подростковом возрасте связано с формированием системы ценностей, способности к моральному выбору, уважения к другим людям и ответственности за свои поступки. Специфика бального танца как парного и ансамблевого вида деятельности создаёт естественные условия для развития этих качеств.

Ключевые направления нравственного воспитания в бальном танце:

- уважение к партнёру и культура партнёрского взаимодействия – юноша осваивает роль ведущего, что требует ответственности, такта и умения принимать решения; девушка – роль ведомой, предполагающую доверие, гибкость и способность к сотрудничеству;

- соблюдение танцевального этикета – правила поведения на паркете, в зале, на конкурсах, включая приветствия, благодарности, корректное обсуждение ошибок;

- взаимопомощь и поддержка – помощь в отработке элементов, совместное преодоление трудностей, поддержка в стрессовых ситуациях (например, перед выступлением);

- ответственность за общий результат – понимание, что успех пары или ансамбля зависит от вклада каждого участника.

А.С. Макаренко подчёркивал, что именно в коллективе, действующем по чётким правилам и нормам, формируются такие качества, как чувство

долга, ответственность и готовность к взаимопомощи [17]. В танцевальном коллективе эти качества закрепляются не абстрактно, а через конкретные действия и повторяющиеся ситуации: например, если один партнёр опаздывает на тренировку, это влияет на всю пару; если кто-то не выучил свою партию, страдает общий рисунок танца. Такие ситуации становятся «естественными уроками» ответственности и уважения к труду других.

Важную роль играет позиция педагога как морального авторитета, который не только предъявляет требования, но и объясняет их смысл, демонстрирует образцы корректного поведения, помогает подросткам осмыслить свои поступки и их последствия. Например, обсуждение после тренировки не только технических ошибок, но и того, как партнёры взаимодействовали эмоционально, какие слова и жесты помогали или мешали работе, способствует развитию эмпатии и культуры общения.

Физическое развитие в подростковом возрасте характеризуется интенсивным ростом, изменением пропорций тела, гормональной перестройкой и повышенной утомляемостью. В этот период особенно важно сочетать развитие физических качеств с формированием осознанного отношения к собственному телу, здоровью и нагрузкам.

Систематические занятия бальным танцем способствуют:

- формированию правильной осанки и культуры движения – за счёт работы над позициями, линиями корпуса, переходами и балансом;
- развитию координации и проприоцепции – через выполнение сложных двигательных комбинаций, требующих точности и контроля положения тела в пространстве;
- повышению выносливости и силы – за счёт регулярных тренировок, включающих как техническую работу, так и физическую подготовку;
- улучшению гибкости и пластичности – через специальные упражнения и растяжку, адаптированные к возрасту и индивидуальным особенностям.

С точки зрения здоровьесберегающей педагогики, грамотно

дозированные нагрузки, учитывающие возрастные особенности подростков, способствуют гармоничному физическому развитию и профилактике функциональных нарушений [Харламов, 2003]. Важно, чтобы педагог контролировал объём и интенсивность нагрузок, чередовал работу и отдых, включал в занятия элементы разминки, заминки и восстановления.

Кроме того, освоение танцевальной техники требует высокой концентрации внимания и волевых усилий, что укрепляет регуляторные функции психики и формирует привычку к систематическому труду. Подросток учится планировать свои усилия, распределять нагрузку, замечать усталость и корректировать свои действия – всё это становится основой культуры самоконтроля и заботы о себе.

Социальное развитие подростка связано с освоением новых ролей, норм и способов взаимодействия в разных социальных группах. Танцевальный коллектив создаёт условия для активного социального взаимодействия, в котором подросток учится:

- работать в паре – согласовывать действия, учитывать особенности партнёра, договариваться о решениях, корректировать ошибки совместно;
- действовать в команде – участвовать в ансамблевых постановках, соблюдать общий рисунок танца, поддерживать ритм и темп группы;
- строить отношения в коллективе – принимать групповые нормы, разрешать конфликты, оказывать и принимать помощь;
- предъявлять себя публике – выступать на конкурсах и концертах, получать обратную связь, формировать адекватную самооценку.

В концепции В.А. Петровского развитие личности рассматривается как процесс персонализации, включающий фазы адаптации, индивидуализации и интеграции в группу [21]. В танцевальной деятельности эти фазы проявляются последовательно:

1. Адаптация – подросток осваивает базовые правила коллектива, учится следовать инструкциям педагога, привыкает к ритму и требованиям

тренировок.

2. Индивидуализация – он стремится проявить себя в танце, найти свой стиль, выразить эмоции, показать сильные стороны.

3. Интеграция – он находит оптимальное сочетание личной выразительности с групповыми задачами, учится учитывать интересы других участников и вносить вклад в общий результат.

Важным аспектом является также формирование навыков разрешения конфликтов и конструктивного обсуждения разногласий, что особенно актуально в парных танцах, где несовпадение взглядов на технику или образ может приводить к напряжённости в отношениях. Педагог здесь выступает как медиатор, помогающий подросткам перевести личные обиды в плоскость профессиональных задач и научиться договариваться.

Комплексный эффект занятий бальными танцами на развитие личности подростка достигается за счёт интеграции всех рассмотренных направлений в единую педагогическую систему. На каждом занятии одновременно решаются задачи:

- технические – отработка элементов, связок, рисунков танца;
- эстетические – работа над выразительностью, стилем, образом;
- нравственные – формирование культуры взаимодействия, этикета, ответственности;
- социальные – развитие навыков общения, сотрудничества, публичного выступления;
- физические – совершенствование координации, выносливости, осанки, силы и гибкости.

При этом педагог должен учитывать возрастные особенности подростков: их потребность в признании и самостоятельности, чувствительность к оценке, склонность к эмоциональным перепадам, интерес к групповой принадлежности и лидерству. Эффективными методами являются:

- диалог и обсуждение – чтобы подросток понимал смысл требований и

мог высказывать своё мнение;

- ситуации выбора – например, выбор музыкального фрагмента для связки, распределение ролей в мини-постановке;
- рефлексия после тренировки – обсуждение не только техники, но и взаимодействия в паре и группе;
- постепенное делегирование ответственности – например, поручение одному из подростков провести разминку, объяснить элемент младшим, помочь партнёру [39].

Такой подход позволяет превратить занятия бальным танцем из набора упражнений в полноценную воспитательную среду, где подросток не только осваивает танцевальное мастерство, но и формирует важные личностные качества: самостоятельность, ответственность, эмпатию, культуру общения и эстетический вкус.

Анализ возрастных психолого-педагогических особенностей подросткового возраста показывает, что этот период является сензитивным для формирования ключевых личностных качеств: способности к саморегуляции, нравственной ответственности, эстетического вкуса, культуры общения и осознанного отношения к своему телу. Занятия бальными танцами создают уникальную образовательную среду, в которой эти задачи решаются комплексно и органично [36].

Благодаря сочетанию жёстких технических требований с творческой составляющей, индивидуальных задач с коллективными целями, а также чёткой системы норм и правил с пространством для самовыражения, бальный танец становится эффективным инструментом воспитания гармоничной личности. Это полностью соответствует пониманию современного бального танца как синтеза искусства и спорта, где спортивная дисциплина и художественная выразительность взаимно усиливают воспитательный эффект.

Проведённый в первой главе теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что современный спортивный бальный танец представляет

собой сложный социокультурный феномен, объединяющий в себе элементы искусства, спорта, педагогики и психологии. Историческое развитие бального танца показывает его постепенную трансформацию от формы светского и бытового развлечения к самостоятельному виду хореографического искусства и спортивной деятельности. Современный танцевальный спорт характеризуется сочетанием высокой физической нагрузки, строгой технической регламентации, соревновательной деятельности и значительного творческого потенциала.

Специфика спортивного бального танца заключается в необходимости одновременного развития физических, интеллектуальных, эмоциональных и художественных способностей ребёнка. Освоение танцевальной техники требует координации движений, выносливости, гибкости, силы, чувства равновесия и способности управлять собственным телом. В то же время художественная составляющая предполагает развитие музыкальности, эмоциональной выразительности, воображения, эстетического вкуса и способности создавать сценический образ. Следовательно, танцевальная деятельность оказывает комплексное воздействие не только на физическое состояние ребёнка, но и на его внутренний мир.

Теоретический анализ различных подходов к пониманию личности показывает, что её формирование представляет собой динамический процесс, осуществляющийся во взаимодействии человека с окружающей социальной и культурной средой, в деятельности и общении. Личность развивается посредством освоения социальных норм и ценностей, формирования мотивов, целей, самосознания, способности к саморегуляции и самостоятельному выбору. Педагогический подход позволяет рассматривать формирование личности как результат целенаправленного воспитания и обучения, осуществляемых в определённой социальной и образовательной среде.

Особое значение рассмотренные положения приобретают

применительно к подростковому возрасту. Подростковый период характеризуется интенсивными изменениями самосознания, мотивационной сферы, системы межличностных отношений и способов саморегуляции. В это время возрастает потребность в самостоятельности, признании со стороны сверстников, принадлежности к значимой группе и поиске собственной индивидуальности. Поэтому включение подростка в организованную танцевальную деятельность создаёт благоприятные условия для конструктивного удовлетворения данных потребностей.

Бальный танец обладает значительным потенциалом эстетического воспитания. Музыка, движение, сценический образ, костюм и взаимодействие партнёров создают целостную художественную среду, в которой подросток учится воспринимать и создавать красоту. Формирование чувства ритма, музыкального восприятия, пластической культуры, художественного вкуса и способности эмоционально интерпретировать музыкальный материал способствует развитию эстетического отношения к окружающему миру.

Не менее значимым является нравственно-личностный потенциал танцевальной деятельности. Парный характер спортивного бального танца предполагает постоянное взаимодействие двух участников, от согласованности действий которых зависит общий результат. В процессе занятий подросток учится уважать партнёра, учитывать его интересы и возможности, договариваться, оказывать поддержку, принимать ответственность за собственные действия. Соблюдение танцевального этикета, норм поведения на тренировках и соревнованиях способствует формированию культуры общения, чувства ответственности, взаимоуважения и дисциплинированности.

Важную роль спортивный бальный танец играет и в социальном развитии личности. Танцевальный коллектив представляет собой особую социальную среду, в которой подросток осваивает различные социальные роли, приобретает опыт сотрудничества, конкуренции, лидерства и

взаимопомощи. В процессе совместной деятельности подросток сначала адаптируется к требованиям коллектива, затем получает возможность проявлять индивидуальность и постепенно учится сочетать личные интересы с интересами группы. Таким образом, танцевальный коллектив становится пространством социализации и личностного самоутверждения.

Особое значение имеет соревновательная составляющая спортивного бального танца. Участие в конкурсах и чемпионатах позволяет подростку получить опыт публичного выступления, переживания успеха и неудачи, преодоления волнения и стрессовых ситуаций.

Соревнование способствует формированию целеустремлённости, настойчивости, волевых качеств, способности анализировать собственные результаты и принимать конструктивную критику. При педагогически грамотной организации соревновательной деятельности конкуренция не должна сводиться исключительно к соперничеству за призовое место, а должна рассматриваться как средство личностного роста и самосовершенствования.

Занятия спортивными бальными танцами также способствуют формированию осознанного отношения подростка к собственному телу. Постоянная работа над осанкой, координацией, балансом, пластикой и физическими качествами позволяет ребёнку лучше понимать возможности собственного организма.

Систематическая двигательная активность способствует развитию выносливости, силы, гибкости и координации, а соблюдение педагогически обоснованного режима тренировок формирует навыки самоконтроля и ответственного отношения к физической нагрузке.

Таким образом, теоретический анализ позволяет выделить несколько взаимосвязанных направлений влияния спортивного бального танца на личность подростка: физическое, эстетическое, нравственное, эмоционально-волевое, социальное и коммуникативное развитие. При этом данные направления не существуют изолированно. Их объединяет сама

структура танцевальной деятельности, в которой физическое действие связано с эмоциональным переживанием, художественное самовыражение – с дисциплиной, индивидуальное достижение – с коллективным взаимодействием, а соревновательная деятельность – с необходимостью саморегуляции.

Следовательно, спортивный бальный танец можно рассматривать не только как средство физического и художественного развития, но и как значимый ресурс формирования личности подростка. Однако сам факт участия ребёнка в танцевальных занятиях не гарантирует автоматического достижения положительного воспитательного результата.

Существенное значение имеют содержание учебно-тренировочного процесса, характер взаимодействия тренера и воспитанника, психологический климат в коллективе, организация соревновательной деятельности, учёт возрастных и индивидуальных особенностей подростков, а также использование современных методов психологической подготовки.

В связи с этим теоретические положения первой главы создают основу для дальнейшего рассмотрения психолого-педагогических условий формирования и развития личности подростка средствами спортивного бального танца в условиях ДЮСШ «Факел».

Представляется целесообразным выделить в качестве основных условий специально организованную соревновательную образовательную среду, субъект-субъектное взаимодействие тренера и подростка, а также использование средств ментального тренинга. Их комплексное применение позволяет перевести потенциальные возможности спортивного бального танца в реальные механизмы личностного развития подростка.

Таким образом, первая глава подтверждает положение о том, что спортивный бальный танец обладает значительным психолого-педагогическим потенциалом и при создании специально организованных условий может выступать эффективным средством формирования

социально значимых качеств личности подростка, его самосознания, самостоятельности, ответственности, эмоциональной устойчивости, коммуникативной культуры, эстетического вкуса и способности к самореализации.

ГЛАВА 2 РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА

2.1 Психолого-педагогические условия реализации воспитательного потенциала бального танца

Для осмысления механизмов воспитательного воздействия бального танца в первую очередь необходимо уточнить категориальный аппарат, в частности понятия «условия», «педагогические условия» и «психолого-педагогические условия», поскольку именно они задают рамки проектирования образовательной среды в танцевальном спорте.

В образовательной деятельности термин «условия» трактуется как совокупность обстоятельств, факторов и предпосылок, обеспечивающих возможность достижения запланированных результатов обучения и воспитания [23].

Условия не сводятся к содержанию или методам работы – они формируют ту среду, в которой методы и содержание могут быть эффективно реализованы. В педагогике условия нередко рассматривают как «внешние обстоятельства, влияющие на протекание педагогического процесса», при этом их значимость состоит в том, что они либо способствуют, либо препятствуют достижению целей [23].

Понятие «педагогические условия» конкретизирует общую категорию «условия» применительно к образовательному процессу. В научной литературе педагогические условия определяют, как специально организованные обстоятельства и взаимосвязи компонентов педагогической системы (целей, содержания, методов, форм, средств), создаваемые педагогом для эффективного решения образовательных и воспитательных задач [8].

По сути, это управляемые факторы, которые педагог целенаправленно формирует и корректирует: материально-техническую базу,

организационные формы занятий, характер взаимодействия с учащимися, систему оценивания и обратной связи.

Так, в контексте танцевального спорта к педагогическим условиям можно отнести наличие специализированного зала с качественным покрытием и зеркалами, чёткое планирование тренировочного цикла, использование парных форм работы и систему соревнований, выполняющих мотивирующую и развивающую функцию [29].

«Психолого-педагогические условия» представляют собой интеграцию педагогических и психологических факторов, обеспечивающих не только достижение учебных целей, но и полноценное развитие личности обучающегося с учётом его возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей [41].

В отличие от педагогических условий, психолого-педагогические учитывают внутренние механизмы развития: мотивацию, самооценку, эмоциональную устойчивость, когнитивные стили и особенности межличностного взаимодействия.

В работах по педагогической психологии подчёркивается, что именно психолого-педагогические условия создают «зону ближайшего развития» (по Л.С. Выготскому), позволяя учащемуся осваивать новые умения при адекватной поддержке педагога [7].

В практике бального танца это проявляется, например, в подборе репертуара и сложности элементов с учётом возраста, и темперамента пары, в работе над преодолением сценического волнения, в формировании позитивной самооценки через систему малых достижений и в развитии эмпатии и взаимоподдержки в паре [9].

Таким образом, психолого-педагогические условия в контексте бального танца – это комплекс специально организованных педагогических обстоятельств и психологически обоснованных приёмов, направленных на раскрытие воспитательного потенциала танцевальной деятельности. Они обеспечивают не только освоение техники и артистизма, но и формирование

личностных качеств, социальных компетенций и ценностных ориентаций танцоров.

Нами разработан авторский комплекс психолого-педагогических условий, способствующих формированию и развитию личности ребенка средствами спортивного бального танца, который сориентирован на требования, предъявляемые современным обществом к современному бальному танцу, тенденции изменения содержания учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и ТСК по танцевальному спорту, результаты выявленной специфики формирования и развития личности ребенка в условиях ДЮСШ «Факел».

Выявленный комплекс включает:

1. Соревновательную образовательную среду-целостную систему, которая объединяет физические, социальные и психолого-педагогические условия для всестороннего развития ребёнка. Она создаёт пространство для занятий спортом, получения знаний, формирования личностных качеств и социализации. Акцент в данном случае смещён с чисто тренировочного процесса на участие в турнирах и чемпионатах, что даёт ценный опыт, учит справляться со стрессом и работать в условиях конкуренции.

2. Субъект-субъектные отношения (отношения сотрудничества между тренером и ребенком). Условиями повышения качества тренировочной деятельности являются доверительное отношение друг к другу, разделение и согласованность функций и ролей в процессе осуществления совместной деятельности, а также мотивы профессиональной деятельности тренера-педагога и уровень его квалификации [24].

3. Использование ментального тренинга, как фактора повышения результативности, технической подготовки, тактической подготовки и психологического состояния спортсмена. Наиболее распространенными являются:

– техники визуализации: визуализация – это метод, в котором

спортсмен представляет себе успешный исход соревнования или выполнения упражнения;

- техники самовнушения: самовнушение – это метод, в котором спортсмен использует позитивные утверждения для повышения своей мотивации, уверенности в себе и стрессоустойчивости;

- техники релаксации: релаксация – это метод, который помогает спортсмену снизить стресс и расслабиться;

- техники управления вниманием: управление вниманием – это метод, который помогает спортсмену сосредоточиться на важной информации и игнорировать отвлекающие факторы.

Представленный комплекс психолого-педагогических условий целесообразно рассматривать не как набор разрозненных мероприятий, а как взаимосвязанную систему воздействия на личностное развитие подростка, в которой спортивно-танцевальная деятельность становится средством формирования самостоятельности, ответственности, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков, способности к саморегуляции и адекватной самооценке.

Для условий ДЮСШ «Факел» каждое из выделенных условий выполняет собственную функцию, однако наибольший эффект достигается именно при их комплексной реализации.

Первым условие является соревновательная образовательная среда, ее можно определить, как специально организованное пространство учебно-тренировочной и воспитательной деятельности, в котором подросток не только осваивает технику спортивного бального танца, но и получает опыт участия в соревнованиях, взаимодействия с партнёром, тренером и другими спортсменами, публичного выступления, преодоления эмоционального напряжения и оценки результатов собственной деятельности. [Пуни, 1969]

В условиях ДЮСШ «Факел» значение данной среды определяется тем, что соревнование становится не только формой проверки спортивного результата, но и важным механизмом личностного развития подростка.

Происходит влияние на мотивационно-ценностную сферу, включающее в себя, регулярное участие в турнирах что позволяет подростку видеть конкретный результат своих тренировочных усилий. В обычном тренировочном процессе результат часто отсрочен: спортсмен длительное время разучивает фигуры, совершенствует технику, музыкальность, работу корпуса и взаимодействие в паре, не всегда сразу замечая собственный прогресс. Соревнование создаёт конкретную ситуацию, в которой подросток может сопоставить свои достижения с предыдущими результатами.

Это способствует формированию:

- целеустремлённости;
- настойчивости;
- способности ставить краткосрочные и долгосрочные цели;
- понимания связи между усилиями и результатом;
- внутренней мотивации к совершенствованию [35].

А.Ц. Пуни рассматривал психологическую готовность к соревнованию как особое состояние спортсмена, включающее уверенность в собственных силах, стремление к достижению цели и оптимальный уровень эмоционального возбуждения [22]. Следовательно, участие в соревнованиях создаёт условия для постепенного приобретения подростком опыта управления собственным эмоциональным состоянием.

Многократное столкновение с соревновательной ситуацией позволяет подростку постепенно снижать уровень тревожности и формировать более устойчивую реакцию на стресс. Он учится воспринимать волнение как естественную часть соревнования, а не как препятствие для деятельности. В результате развивается эмоциональная устойчивость, способность сохранять работоспособность в сложной ситуации и конструктивно реагировать на неудачи [41].

При этом важно, чтобы тренер не сводил оценку спортсмена исключительно к занятому месту. Если главным критерием становится

только победа, соревнование может усиливать тревожность, страх неудачи и зависимость самооценки от внешнего результата. Поэтому в ДЮСШ «Факел» соревновательная среда должна ориентировать подростка прежде всего на личностный и спортивный прогресс: улучшение техники, качества исполнения, артистизма, взаимодействия в паре, способности справляться с волнением.

Формирование стрессоустойчивости, так как любые соревнования является естественной моделью стрессовой ситуации. Подростку необходимо выйти на паркет перед зрителями и судьями, продемонстрировать подготовленный материал, сохранить концентрацию и продолжить выступление даже при возникновении ошибки.

Повторяющийся опыт подобных ситуаций способствует постепенному развитию психологической устойчивости. Подросток учится:

- контролировать эмоциональное возбуждение;
- справляться с волнением перед выступлением;
- сохранять работоспособность в условиях давления;
- не прекращать деятельность после ошибки;
- воспринимать неудачу как опыт, а не как доказательство собственной несостоятельности.

Особенно важно формирование установки: ошибка является частью процесса обучения, а не характеристикой личности спортсмена. Такая позиция способствует развитию устойчивой самооценки.

Приучает к развитию ответственности ведь участие в соревнованиях требует соблюдения режима тренировок, подготовки костюма, внешнего вида, своевременного прибытия на турнир, выполнения рекомендаций тренера. Постепенно подросток начинает понимать, что результат зависит не только от действий педагога, но и от его собственной организованности.

Таким образом, соревновательная среда переводит ответственность из внешней сферы («тренер сказал – я сделал») во внутреннюю: «от меня зависит качество моей подготовки».

Спортивные бальные танцы предполагают постоянное взаимодействие с другими людьми. Подросток общается с партнёром, тренером, другими спортсменами, судьями, организаторами соревнований, родителями.

Особое значение имеет взаимодействие в танцевальной паре. Подросток должен учитывать действия другого человека, чувствовать партнёра, согласовывать движения, принимать совместные решения, конструктивно реагировать на разногласия. Это способствует развитию:

- эмпатии;
- толерантности;
- способности договариваться;
- уважения к другому человеку;
- навыков сотрудничества;
- ответственности за общий результат.

Следовательно, соревновательная образовательная среда ДЮСШ «Факел» может рассматриваться как пространство не только спортивной, но и социальной социализации подростка.

Вторым важнейшим условием являются субъект-субъектные отношения, предполагающие взаимодействие тренера и подростка не по модели «руководитель – исполнитель», а как сотрудничество двух активных участников образовательного процесса [6].

В психолого-педагогической литературе субъект-субъектное взаимодействие рассматривается как взаимодействие активных участников образовательного процесса, обладающих собственной позицией, целями, интересами и возможностью влиять на характер совместной деятельности.

И.В. Вачков отмечает, что субъект-субъектное взаимодействие предполагает активность обеих сторон, их взаимное влияние, диалогичность, развитие и рефлексивность. В образовательной среде это означает, что ребенок не должен рассматриваться исключительно как объект педагогического воздействия. Он является активным участником

собственного развития [6].

Это особенно значимо в подростковом возрасте, поскольку именно в этот период возрастает потребность ребёнка в самостоятельности, признании собственной значимости и возможности принимать решения.

Тренер в данной модели остаётся профессиональным руководителем процесса, однако подросток постепенно становится его активным субъектом.

Субъект-субъектное взаимодействие предполагает предоставление подростку возможности участвовать в постановке целей, анализировать собственные выступления, оценивать трудности и выбирать способы их преодоления.

Например, вместо исключительно директивной установки «тебе необходимо исправить этот элемент» тренер может предложить спортсмену самостоятельно определить, что именно не получается и почему.

Так постепенно формируется способность к:

- самоанализу;
- самостоятельному принятию решений;
- планированию деятельности;
- оценке собственных возможностей;
- ответственности за принятые решения.

Для подростка это особенно важно, поскольку спортивная деятельность становится практическим пространством освоения самостоятельности.

Характер отношений с тренером непосредственно связан с формированием самооценки спортсмена. Постоянная критика, сравнение с другими детьми и акцентирование ошибок способны сформировать ощущение собственной неуспешности.

Напротив, конструктивная обратная связь позволяет подростку видеть одновременно свои сильные стороны и зоны развития.

Важным становится принцип: «Ты можешь сделать лучше» вместо

«ты недостаточно хорош».

В первом случае оценивается деятельность, которую можно изменить, а не личность ребёнка. Это способствует формированию более адекватной и устойчивой самооценки.

Доверительные отношения с тренером создают психологически безопасную среду, в которой подросток не боится задавать вопросы, сообщать о своих трудностях, признавать ошибки и говорить о переживаниях перед соревнованиями.

Это особенно важно для танцевального спорта, где качество исполнения связано не только с физической подготовкой, но и с психологическим состоянием. Если подросток доверяет тренеру, он легче принимает корректирующие рекомендации и воспринимает обратную связь не как наказание, а как помощь в развитии.

Субъект-субъектные отношения не означают отсутствие требований. Напротив, они позволяют сделать требования осознанными.

Подросток должен понимать:

- зачем выполняется конкретное упражнение;
- почему необходимо соблюдать тренировочную дисциплину;
- каким образом регулярность занятий влияет на результат;
- какую ответственность он несёт перед партнёром.

В результате дисциплина постепенно перестаёт быть исключительно внешним требованием тренера и становится внутренней потребностью самого спортсмена.

Особое значение имеет личность тренера-педагога. Его профессиональная компетентность, эмоциональная культура, способность поддерживать ребёнка, справедливо оценивать результаты и учитывать индивидуальные особенности спортсменов непосредственно влияют на психологический климат группы.

Тренер в данном случае выступает не только как специалист по танцевальной технике, но и как значимый взрослый, посредством которого

подросток получает опыт конструктивного взаимодействия, разрешения конфликтов, преодоления трудностей и достижения целей.

Третье условие – включение ментального тренинга в учебно-тренировочный процесс. Его значение заключается в том, что спортивный результат в танцевальном спорте определяется не только уровнем физической и технической подготовки, но и способностью спортсмена управлять собственным психическим состоянием.

Ментальный тренинг позволяет сформировать у подростка навыки саморегуляции, концентрации, управления эмоциональным состоянием и конструктивного отношения к соревновательным трудностям.

При этом для подростков особенно важно использовать доступные возрасту и психологически безопасные техники, не превращая ментальную подготовку в дополнительное давление.

Техники визуализации предполагают мысленное представление предстоящего выступления, отдельных танцевальных элементов или желаемого результата.

Подросток может мысленно представить:

- выход на паркет;
- начало композиции;
- правильное выполнение сложной фигуры;
- взаимодействие с партнёром;
- сохранение осанки и характера движения;
- спокойное продолжение танца после возможной ошибки;
- успешное завершение выступления.

Влияние визуализации выходит за рамки технической подготовки. Она способствует повышению уверенности в себе, поскольку ситуация выступления становится для спортсмена психологически более знакомой.

Кроме того, визуализация формирует способность мысленно моделировать собственную деятельность, что является важным компонентом самоконтроля.

Особенно продуктивной является не только визуализация идеального выступления, но и мысленная репетиция преодоления возможных трудностей: например, спортсмен представляет, что допустил ошибку, но сохраняет концентрацию и продолжает танец.

Это формирует более реалистичную психологическую готовность к соревнованиям.

Техники самовнушения могут использоваться для формирования у подростка позитивных установок перед тренировкой и соревнованием. Например:

- «Я подготовлен».
- «Я могу сохранять концентрацию».
- «Я справлюсь с волнением».
- «Если я ошибусь, я продолжу танцевать».
- «Я сосредоточен на своих действиях».

Главный эффект заключается не в механическом повторении фраз, а в постепенном изменении внутреннего отношения подростка к сложной ситуации.

Вместо мыслей: «Я обязательно ошибусь», формируется более конструктивная установка: «Я не обязан быть идеальным; моя задача – выполнить то, чему я научился».

Это способствует развитию уверенности, эмоциональной устойчивости и более адекватного отношения к собственным возможностям.

Перед соревнованием у подростка может возникать чрезмерное эмоциональное возбуждение: учащённое сердцебиение, мышечное напряжение, тревожные мысли, нарушение концентрации.

Техники релаксации позволяют научиться распознавать собственное напряжение и снижать его уровень.

Применение дыхательных и мышечно-релаксационных упражнений способствует формированию навыка: «Я могу управлять своим

состоянием».

Это является важным личностным результатом, поскольку сформированный навык саморегуляции может переноситься и на другие жизненные ситуации: экзамены, публичные выступления, конфликты, ситуации оценки.

Для спортивного бального танца концентрация имеет принципиальное значение. Спортсмену необходимо одновременно учитывать музыку, движения собственного тела, действия партнёра, пространственное положение на паркете и требования композиции.

Управление вниманием позволяет подростку учиться:

- выделять главное;
- удерживать концентрацию;
- переключать внимание;
- не реагировать на отвлекающие факторы;
- возвращать внимание к выполняемой задаче после ошибки [40].

Это особенно важно в соревновательной ситуации. Например, если подросток допустил ошибку в одном элементе, он должен не продолжать мысленно фиксироваться на ней, а переключиться на следующий элемент. Таким образом, формируется важный навык психологического восстановления непосредственно в процессе деятельности.

Наиболее существенным является то, что данные условия должны функционировать не изолированно, а во взаимосвязи.

Можно представить их взаимодействие следующим образом:

Соревновательная образовательная среда → создаёт реальные ситуации развития → субъект-субъектные отношения с тренером → обеспечивают педагогическое сопровождение этих ситуаций → ментальный тренинг → формирует инструменты самостоятельного управления собственным состоянием.

Например, подросток испытывает сильное волнение перед соревнованием. Сама соревновательная среда создаёт ситуацию,

требующую преодоления этого состояния. Тренер в рамках субъект-субъектного взаимодействия помогает подростку осмыслить причину волнения, не обесценивает его переживания и совместно с ним определяет способы подготовки.

Затем подросток использует дыхательную релаксацию, визуализацию и управление вниманием. После выступления вместе с тренером анализирует не только результат, но и то, насколько ему удалось справиться с волнением.

В результате соревнование становится педагогически управляемой ситуацией личностного развития.

В условиях ДЮСШ «Факел» реализация комплекса может способствовать развитию следующих групп личностных качеств, (Таблица 1).

Таблица 1 – Условия развития личностных качеств

Условие	Основной механизм воздействия	Личностные результаты
Соревновательная образовательная среда	Опыт соревнований, преодоление трудностей, взаимодействие с другими спортсменами	целеустремлённость, ответственность, стрессоустойчивость, самостоятельность, коммуникативность
Субъект-субъектные отношения	Сотрудничество подростка и тренера, доверие, обратная связь, совместная постановка целей	адекватная самооценка, самостоятельность, инициативность, ответственность, уверенность в себе
Ментальный тренинг	Осознанное управление вниманием, эмоциями и психическим состоянием	саморегуляция, эмоциональная устойчивость, концентрация, уверенность, способность преодолевать тревогу

Таким образом, психолого-педагогический потенциал спортивного бального танца в ДЮСШ «Факел» заключается не только в физическом и техническом совершенствовании подростка. При специально организованных условиях танцевальная деятельность становится средством формирования целостной личности.

Соревнования дают подростку опыт реального преодоления

трудностей и социального взаимодействия; субъект-субъектные отношения с тренером обеспечивают психологически благоприятные условия для осмысления этого опыта; ментальный тренинг формирует инструменты самостоятельного управления эмоциональным состоянием и поведением. Их сочетание способствует переходу от внешнего управления деятельностью ребёнка к самоуправлению, саморегуляции и осознанной ответственности за собственное развитие.

В результате у подростка формируются не только качества, необходимые для успешного спортсмена-танцора, но и универсальные личностные характеристики, значимые за пределами спортивной деятельности: способность ставить цели и добиваться их, конструктивно относиться к неудачам, контролировать эмоциональные состояния, сотрудничать с другими людьми, принимать ответственность за свои решения, адекватно оценивать собственные возможности и сохранять уверенность в сложных ситуациях. Именно это позволяет рассматривать разработанный комплекс психолого-педагогических условий как систему личностно-развивающего сопровождения подростка средствами спортивного бального танца.

2.2 Организация, методика проведения, анализ результатов исследования

С целью проверки эффективности разработанного комплекса психолого-педагогических условий формирования и развития личности подростков средствами спортивного бального танца было организовано опытно-экспериментальное исследование на базе ДЮСШ «Факел». Основной задачей исследования являлось выявление влияния специально организованного тренировочного процесса, включающего элементы ментального тренинга, на развитие личностных качеств подростков, занимающихся спортивными бальными танцами.

В исследовании приняли участие тридцать два подростка,

занимающихся спортивными бальными танцами в ДЮСБТ «Танцевальный путь СШ Факел», г. Челябинск. Все участники были разделены на две группы по шестнадцать человек в каждой.

Контрольная группа занималась по традиционной программе спортивной школы. Учебно-тренировочный процесс включал техническую и хореографическую подготовку, физическую подготовку, работу над музыкальностью, координацией, взаимодействием в паре и подготовку к соревнованиям.

Экспериментальная группа занималась по аналогичной программе, однако в тренировочный процесс были дополнительно включены элементы ментального тренинга.

Использование ментальных техник осуществлялось систематически и было направлено не только на повышение спортивной результативности, но и на развитие личностных качеств подростков.

В качестве основных средств ментального тренинга использовались техники визуализации, самовнушения, релаксации и управления вниманием.

Визуализация применялась перед выполнением сложных танцевальных элементов и перед соревнованиями. Подросткам предлагалось мысленно представить правильное выполнение движения, целостное выступление пары и успешное завершение соревновательной программы.

Техники самовнушения применялись для формирования уверенности в собственных силах и положительной установки на выполнение тренировочной или соревновательной задачи.

Релаксационные упражнения использовались для снижения эмоционального напряжения. Управление вниманием было направлено на формирование способности концентрироваться на значимых элементах танца и не отвлекаться на внешние раздражители.

Исследование включало несколько последовательных этапов. До

начала исследования было проведено анкетирование, (Приложение) «Оценка личностных качеств подростков» были объединены в несколько диагностических блоков: уверенность в себе и адекватность самооценки; эмоциональная устойчивость и способность справляться со стрессом; саморегуляция и целеустремлённость; коммуникативные навыки и взаимодействие с партнёром; способность к концентрации внимания; мотивация к тренировочной и соревновательной деятельности.

Каждый показатель оценивался по пятибалльной шкале, где один балл соответствовал низкому уровню выраженности качества, два балла – уровню ниже среднего, три балла – среднему уровню, четыре балла – уровню выше среднего, пять баллов – высокому уровню.

1. Констатирующий этап – проведение первичной диагностики исходного уровня развития личностных качеств подростков в контрольной и экспериментальной группах. На данном этапе определялись уровни уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, концентрации внимания, коммуникативного взаимодействия и мотивации к занятиям спортивными балльными танцами. Полученные результаты позволили установить исходные показатели и определить сопоставимость двух групп (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели 1 этапа анкетирования

Исследуемый показатель	Контрольная группа, средний балл	Экспериментальная группа, средний балл
Уверенность в себе	3,2	3,1
Эмоциональная устойчивость	3,0	3,1
Саморегуляция	3,3	3,2
Концентрация внимания	3,4	3,1
Коммуникативное взаимодействие	3,6	3,5
Мотивация к занятиям	3,7	3,4
Средний показатель	3,37	3,25

Для наглядного представления различий между группами целесообразно использовать следующую диаграмму:

Средние значения показателей по пятибалльной шкале в контрольной

и экспериментальной группах (Рис.1).



Рисунок 1 – Сравнение личностных показателей подростков

1. Формирующий этап – внедрение в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы разработанного комплекса психолого-педагогических условий. В тренировочные занятия дополнительно включались элементы ментального тренинга: визуализация, самовнушение, релаксация и управление вниманием. Контрольная группа продолжала заниматься по традиционной программе спортивной школы. Основной целью этапа являлось создание условий для развития личностных качеств подростков средствами спортивного бального танца.

2. Контрольный (итоговый) этап – проведение повторной диагностики личностных качеств подростков в контрольной и экспериментальной группах и сравнение полученных результатов с исходными показателями констатирующего этапа. На данном этапе определялась динамика изменений по каждому исследуемому показателю, сопоставлялись результаты контрольной и экспериментальной групп, а также оценивалась эффективность внедрённого комплекса психолого-педагогических условий. Полученные данные позволили определить, насколько применение ментального тренинга способствовало развитию уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, концентрации внимания, коммуникативного взаимодействия и мотивации к занятиям. Для оценки

динамики личностного развития подростков был разработан комплекс анкетных методик, ориентированный на специфику спортивно-танцевальной деятельности. За основу были взяты методики: В.А.Александровой, Р.В. Воронина, А.А. Коваленко, П.М. Кочергина, В.В.Матвеева, Н.А. Рубинштейн и др. (Таблица 3).

Таблица 3 – Итоги повторной диагностики личностных качеств

Исследуемый показатель	Контрольная группа, средний балл	Экспериментальная группа, средний балл
Уверенность в себе	3,2	4,1
Эмоциональная устойчивость	3,0	4,0
Саморегуляция	3,3	4,2
Концентрация внимания	3,4	4,3
Коммуникативное взаимодействие	3,6	4,2
Мотивация к занятиям	3,7	4,4
Средний показатель	3,37	4,20

Для наглядного представления различий между группами целесообразно использовать следующую диаграмму:

Средние значения показателей по пятибалльной шкале в контрольной и экспериментальной группах.

Анализ представленных результатов позволяет отметить существенные различия между подростками контрольной и экспериментальной групп. Наиболее заметные различия наблюдаются по показателям саморегуляции, эмоциональной устойчивости, концентрации внимания и уверенности в себе (Рис.2).

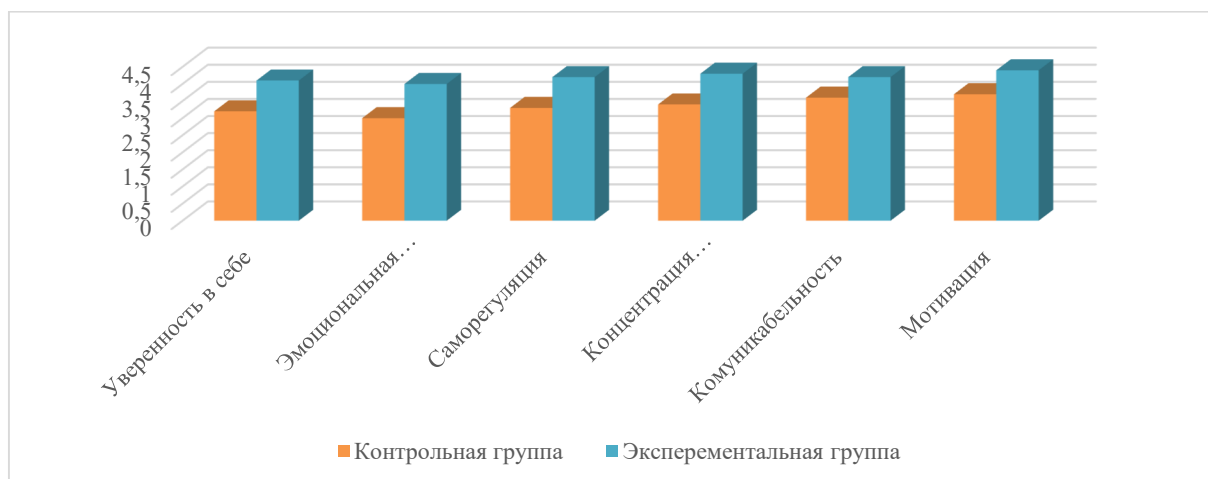


Рисунок 2 – Итоговое сравнение личностных показателей подростков

По показателю уверенности в себе среднее значение в контрольной группе составило 3,2 балла, тогда как в экспериментальной группе данный показатель достиг 4,1 балла. Полученная разница может свидетельствовать о положительном влиянии систематического использования ментальных техник на субъективную уверенность подростков в собственных возможностях. Визуализация успешного выполнения танцевальных элементов позволяет спортсмену заранее сформировать образ желаемого результата, а положительные формулировки самовнушения способствуют снижению неуверенности перед выступлением.

Особое значение имеет показатель эмоциональной устойчивости. В контрольной группе он составил 3,0 балла, а в экспериментальной – 4,0 балла. Разница в один балл показывает более выраженную способность подростков экспериментальной группы контролировать эмоциональное состояние. Это особенно важно для танцевального спорта, поскольку соревнования связаны с публичным выступлением, оценкой судей, высокой ответственностью за результат пары и необходимостью выполнять сложную двигательную программу в условиях эмоционального напряжения.

Показатель саморегуляции в контрольной группе составил 3,3 балла, а в экспериментальной – 4,2 балла. Данный результат может быть связан с тем, что ментальные тренировки формируют у подростков способность самостоятельно управлять своим психологическим состоянием. Постепенно спортсмен перестаёт полностью зависеть от внешней помощи тренера и начинает использовать освоенные психологические приёмы самостоятельно: контролировать дыхание, снижать напряжение, концентрироваться на поставленной задаче и формировать позитивный внутренний настрой.

Значительное различие обнаружено и по показателю концентрации внимания. В контрольной группе средний результат составил 3,4 балла, в экспериментальной – 4,3 балла. Для спортивных бальных танцев данный

показатель имеет особую значимость. Во время соревнований подростку необходимо одновременно контролировать музыкальный ритм, положение корпуса, работу ног, действия партнёра, направление движения, пространственное положение пары и требования композиции. Техники управления вниманием позволяют выделять наиболее значимые элементы деятельности и снижать влияние отвлекающих факторов.

По показателю коммуникативного взаимодействия разница между группами выражена несколько слабее: 3,6 балла в контрольной группе и 4,2 балла в экспериментальной. Это можно объяснить тем, что коммуникативное развитие в определённой степени происходит у всех занимающихся спортивными бальными танцами независимо от использования ментального тренинга. Сам формат парного танца требует постоянного взаимодействия, взаимного контроля и согласования действий. Однако в экспериментальной группе ментальные упражнения дополнительно способствовали формированию способности контролировать эмоциональные реакции и конструктивно взаимодействовать с партнёром в стрессовых ситуациях.

Наиболее высокие значения были получены по показателю мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности. В контрольной группе среднее значение составило 3,7 балла, в экспериментальной – 4,4 балла. Это может свидетельствовать о том, что применение ментальных техник способствует более осознанному отношению подростков к процессу спортивной подготовки. Формирование конкретных целей, мысленная репетиция будущего выступления и фиксация положительной динамики создают у подростка ощущение собственного прогресса и повышают внутреннюю заинтересованность в дальнейших занятиях.

Таким образом, по всем исследуемым показателям экспериментальная группа продемонстрировала более высокие результаты по сравнению с контрольной группой. Средний показатель по совокупности диагностируемых характеристик в контрольной группе составил 3,37 балла,

тогда как в экспериментальной группе – 4,20 балла. Разница составляет 0,83 балла, что указывает на более выраженную положительную динамику личностных характеристик подростков, включённых в систему ментальной подготовки.

Для дополнительной оценки результатов целесообразно определить распределение подростков по уровням личностного развития. В качестве критериев можно использовать следующие значения: низкий уровень – от 1,0 до 2,4 балла; средний уровень – от 2,5 до 3,7 балла; высокий уровень – от 3,8 до 5,0 балла.

При использовании представленной модели результатов распределение участников может иметь следующий вид:

Полученные результаты позволяют предположить, что включение ментального тренинга в тренировочный процесс оказывает положительное влияние не только на психологическую готовность подростков к соревнованиям, но и на более широкое развитие их личности. У подростков экспериментальной группы в большей степени проявляются уверенность в себе, способность к саморегуляции, эмоциональная устойчивость, концентрация внимания, целеустремлённость и готовность к конструктивному взаимодействию с партнёром.

Особенно важно, что ментальный тренинг в данном случае не рассматривался как отдельный психологический курс, оторванный от содержания спортивной деятельности. Его элементы были непосредственно встроены в тренировочный процесс ДЮСБТ «Танцевальный путь СШ Факел».

Например, перед исполнением сложной комбинации подростку предлагалось на несколько секунд представить последовательность движений и их успешное выполнение; перед соревнованием использовалась короткая релаксационная процедура; после неудачного исполнения применялась техника переключения внимания с ошибки на последующее действие. Таким образом, психологическая подготовка становилась частью

повседневной спортивной деятельности.

Проведённое сравнение двух групп позволяет сделать вывод о целесообразности использования ментального тренинга в системе подготовки подростков, занимающихся спортивными бальными танцами.

Исследования подтверждают перспективность включения ментальных тренировок в образовательный и учебно-тренировочный процесс ДЮСБТ «Танцевальный путь СШ Факел». Их систематическое применение создаёт дополнительные условия для развития не только спортивных навыков, но и личностных качеств подростков – уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, концентрации внимания, мотивации и способности к эффективному взаимодействию с партнёром (Таблица 4).

Таблица 4 – Итоги использования ментального тренинга

Уровень	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	2 человека (12,5%)	0 человек (0%)
Средний	10 человек (62,5%)	5 человек (31,25%)
Высокий	4 человека (25%)	11 человек (68,75%)
Всего	16 человек (100%)	16 человек (100%)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование по теме «Роль современного бального танца в формировании и развитии личности ребёнка» проводилось в несколько этапов. На первом этапе были определены объект, предмет, цель и задачи исследования, а также выдвинута гипотеза о том, что специально организованные психолого-педагогические условия занятий бальными танцами способствуют положительному развитию личностных качеств подростков.

В первой главе был проведён анализ психолого-педагогической, хореографической и методической литературы, позволивший определить основные направления влияния современного бального танца на личность ребёнка.

В результате теоретического исследования сделаны следующие выводы:

3. Современный бальный танец обладает значительным потенциалом для комплексного развития личности ребёнка, сочетая физическое, эстетическое, эмоциональное и социальное развитие.

4. Занятия способствуют развитию уверенности в себе, саморегуляции, эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, ответственности и самостоятельности.

5. Парный и коллективный характер танцевальной деятельности создаёт условия для развития коммуникативных навыков, сотрудничества и взаимодействия с окружающими.

6. Соревновательная деятельность способствует формированию целеустремлённости, стрессоустойчивости и способности конструктивно воспринимать результаты своей деятельности.

На втором этапе было проведено опытно-экспериментальное исследование на базе ДЮСБТ «Танцевальный путь» г. Челябинска. В исследовании приняли участие 32 подростка, которые были разделены на

контрольную и экспериментальную группы.

В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены элементы ментального тренинга: визуализация, самовнушение, релаксация и управление вниманием. Для оценки личностных характеристик использовалась анкета, включавшая показатели уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, концентрации внимания, коммуникативного взаимодействия и мотивации к занятиям.

Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальной группе показатели по всем исследуемым характеристикам оказались выше, чем в контрольной. Высокий уровень личностного развития был выявлен у 68,75% подростков экспериментальной группы, тогда как в контрольной группе – у 25%. Наиболее выраженная положительная динамика отмечена по показателям саморегуляции, эмоциональной устойчивости, концентрации внимания и уверенности в себе.

Выдвинутая гипотеза подтверждена. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности использования разработанного комплекса психолого-педагогических условий в процессе занятий спортивными балльными танцами.

Таким образом, поставленная цель достигнута, задачи решены. Современный балльный танец может рассматриваться не только как вид спорта и хореографического искусства, но и как эффективное средство формирования уверенной, ответственной, эмоционально устойчивой и социально активной личности ребёнка.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании роли современного балльного танца как средства комплексного личностного развития ребёнка. Практическая значимость состоит в возможности использования разработанных материалов педагогами и тренерами при организации тренировочного процесса и психологической подготовки детей к выступлениям и соревнованиям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Безикова А. А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах : На материале подростковых групп : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01, 13.00.04. – Тюмень, 2006. – 171 с.
2. Берсенева Т. П., Пальчиковская П. Д., Волхонская Г. П. Эстетическая выразительность спортивного бального танца // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2021. №56. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskaya-vyrazitelnost-sportivnogo-balnogo-tantsa> (дата обращения: 08.03.2026).
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте : Психол. исследование / Акад. пед. наук СССР. – Москва : Просвещение, 1968. – 464 с.
4. Бредихин А. Ю. Вехи истории спортивных бальных танцев и тенденции развития танцевальных программ // Знание. Понимание. Умение. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vehi-istorii-sportivnyh-balnyh-tantsev-i-tendentsii-razvitiya-tantsevalnyh-> (дата обращения: 04.01.2026).
5. Васильева-Рождественская М. В. Историко-бытовой танец : учеб. пособие / М. Васильева-Рождественская. – Москва : ГИТИС, 2005 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНИТИ). – 385 с. ISBN 5-7196-0252-6
6. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / И. В. Вачков. – Москва : Eksmo Education : Эксмо, 2007. – 414с. ISBN 5-699-19699-4
7. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6-ти томах / Л.С.Выготский; сост. М. Г. Ярошевский ; вступ. ст. А. Н. Леонтьев ; АПН СССР. – Москва : Педагогика, 1982-1984. Т. 4: Детская психология. Т. 4 / под ред., Д. Б. Эльконина. – 1984. – 432 с.

8. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения : монография / В.В.Давыдов ; Российская академия образования, Психологический институт, Международная ассоциация «Развивающее обучение». – Москва : ИНТОР, 1996. – 541с. – ISBN 5-89404-001-9.

9. Еремина-Соленикова Е. В. Бальный танец в России в первой половине XVIII века : Формирование традиции исполнения и преподавания : автореферат дис. ... кандидата искусствоведения : 5.10.1. / Еремина-Соленикова Евгения Владимировна;– Санкт-Петербург, 2022. – 26 с.

10. Загвязинский В. И. Теория обучения : современная интерпретация : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Педагогика и психология» и «Педагогика» / В. И. Загвязинский. – 5-е изд., / стер. – Москва : Академия, 2008. – 188с. ISBN 978-5-7695-5480-3

11. Зюкина Р. А. Педагогические условия развития личности подростка на занятиях хореографией // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2020. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-razvitiya-lichnosti-po-dro-stka-na-zanyatiyah-horeografiei> (дата обращения: 08.01.2026).

12. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Москва и др. : Питер, 2008. – 351 с. ISBN 978-5-91180-928-7

13. Каган М. С. Эстетика как философская наука : Унив. курс лекций/ М. С. Каган; С.-Петерб. гос. ун-т, Акад. гуманитар. наук. – СПб. : ТК «Петрополис», 1997. – 543с. ISBN 5-86708-096-X.

14. Клеменчук С. П. Современное хореографическое искусство в физическом воспитании девушек 15-16 лет / С. П. Клеменчук // В мире науки и искусства: вопросы филологии, искусствоведения и культурологии. – 2013. – № 25. – С. 149-153. – EDN QLJLNJ.

15. Кон И. С. Психология юношеского возраста : проблемы формирования личности : учебное пособие для педагогических институтов / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 1979. – 175 с.

16. Леонтьев А. А. Алексей Николаевич Леонтьев. Деятельность,

сознание, личность / А. А. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, Е. Е. Соколова ; А.А.Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. – Москва : Смысл, 2005. – 431с. – ISBN 5-89357-113-4.

17. Макаренко А. С. Педагогическая поэма / Антон Макаренко. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 557с. ISBN 978-5-00100-197-3.

18. Нарская Т. Б. Деятельность хореографа как фактор социализации творческой личности / Т. Б. Нарская // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2014. – № 1(37). – С. 118-122.

19. Новое в жизни, науке, технике. Подписная научно-популярная серия «Педагогика и психология» : . – Москва : Знание, 1962-1992.

20. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник для студентов вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Высшее образование : Московский городской психолого-педагогический университет, 2006. – 460 с. – ISBN 5-9692-0024-7, 5-94051-016-7.

21. Обучение и развитие [Текст] : (Эксперим.-пед. исследование) / Под ред. чл. АПН СССР Л. В. Занкова ; Науч.-исслед. ин-т общей педагогики АПН СССР. – Москва : Педагогика, 1975. – 440 с.

22. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни .– 2-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2023 .– 120 с. – Библиогр.: с. 108-116 .– ISBN 978-5-907601-45-1.

23. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти : психологический атлас человека / А. А. Реан. – Москва : АСТ, 2010. – 656 с. – ISBN 978-5-17-063963-2.

24. Российская Федерация. Министерство спорта. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1280. – : электронный. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405999229/> (дата обращения: 02.02.2026).

25. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с. – (Мастера психологии). – ISBN 5-314-00016-4.
26. Спортивный бальный танец: история, теория, практика. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2013. – 150 с. – (Новое в гуманитарных науках). – ISBN 978-5-7621-0658-0.
27. Теория и методика танцевального спорта : учеб.-метод. пособие для самостоят. работы студентов / С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева .– Иркутск : ООО «Мегапринт», 2011 .– 104 с.
28. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие / под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – Москва : РЕГЕНС, 2013. – 147с. ISBN 978-5-906294-05-0
29. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста : Учебник и практикум / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2020. – 406 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-00489-2.
30. Ушпурене А. Б. Воздействие спортивного танца на способности общения подростков / А. Б. Ушпурене, Ш. Шнирас // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 14-16.
31. Федерация танцевального спорта России. Правила и нормативные документы по танцевальному спорту. – URL: <https://fdsarr.ru/> (дата обращения: 30.03.2026).
32. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – Москва : Московский психолого-социальный институт : Флинта, 2004. – 670 с. – ISBN 5-89502-096-8.
33. Харламов И. Ф. Педагогика : учеб. пособие для студентов, обучающихся по пед. специальностям / И. Ф. Харламов. – Изд. 4-е, перераб. и доп. – Москва : Гардарики, 2005 (ОАО Можайский полигр. комб.). – 516с. ISBN 5-8297-0004-2

34. Хуторской А. В. Педагогика: [педагогика как практика, педагогика как искусство, педагогика как инженерия, педагогика как наука, педагогика как учебный предмет : / А. В. Хуторской. - Санкт-Петербург и др. : Питер, 2019. - 608с. ISBN 978-5-4461-0916-6 : 700 экз.

35. Чурашов А. Г. 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. – DOI: 10.25588/CSPU.2019.153.7.014.

36. Шанкин Ю. В. Художественно-эстетическое воспитание личности средствами бального танца / Ю. В. Шанкин // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. – № 1(35). – С. 272-276.

37. Эльконин Б. Д. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Б. Д. Эльконин // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2004. – Т. 4, № 1. – С. 68-77.

38. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б.Эльконин. – Москва : Знание, 1974. – 63с.

39. Юнусова Е. Б. Кластерный метод в сценическом бальном танце/ Е.Б. Юнусова, Л. А. Клыкова, А. Г. Чурашов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2024. – № 5 (183). – С. 275-294.

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

41. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская; Отв. ред. М.а. Ушакова. - 2. изд. - Москва : Сентябрь, 2000. – 111 с. ISBN 5-88753-007-3

ПРИЛОЖЕНИЕ

«Анкета оценки личностных качеств подростков»

1. Я уверен(а) в своих способностях как танцора.
2. Я могу сохранять спокойствие перед выступлением.
3. Я умею справляться с волнением во время соревнований.
4. Я могу сосредоточиться на танце, даже если вокруг меня много людей.
5. Я способен(на) самостоятельно исправлять свои ошибки.
6. Я умею ставить перед собой цели и добиваться их.
7. Я не прекращаю работу, если сразу не получается выполнить элемент.
8. Я умею поддерживать своего партнёра во время тренировки и соревнований.
9. Я могу спокойно воспринимать замечания тренера.
10. Я умею контролировать свои эмоции.
11. Я верю в возможность улучшения собственного результата.
12. Я способен(на) мысленно представить правильное выполнение танца.
13. Перед выступлением я могу самостоятельно настроиться на работу.
14. Я умею переключать внимание с неудачного элемента на дальнейшее выполнение программы.
15. Мне нравится преодолевать трудности в тренировочном процессе.
16. Я чувствую ответственность за общий результат пары.