



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

**«Педагогические условия совершенствования технического
мастерства исполнителей средствами современной хореографической
педагогики»**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование**

Направленность программы магистратуры

«Педагогика хореографии»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

80,89 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«24» 01 2026г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-307-211-2-1
Стёпина Дарья Вячеславовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Юнусова Елена Борисовна

Челябинск
2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПЕДАГОГИКИ	9
1.1 Особенности развития современной хореографической педагогике.....	9
1.2 Влияние анатомических особенностей, обучающихся на развитие технического мастерства.....	18
1.3 Комплекс педагогических условий совершенствования технического мастерства исполнителей.....	26
ГЛАВА 2 РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ.....	43
2.1 Содержание и этапы экспериментальной работы	43
2.2 Методико-технологическое обеспечение педагогических условий.....	57
2.3 Анализ результатов исследования.....	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	100
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	113

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития хореографического искусства и образования характеризуется интенсивным обновлением педагогических подходов, расширением выразительных средств танца и повышением требований к уровню профессиональной подготовки исполнителей. В условиях глобализации культурных процессов, интеграции различных танцевальных направлений и активного внедрения инновационных образовательных технологий особую значимость приобретает проблема совершенствования технического мастерства исполнителей, как основы их профессиональной состоятельности и конкурентоспособности в сфере хореографического искусства.

Техническое мастерство исполнителя в хореографии представляет собой сложное многокомпонентное образование, включающее уровень физической подготовленности, координационные способности, владение двигательным аппаратом, музыкально-ритмическую точность, а также способность к осознанному управлению движением и его выразительной трансформации.

Несмотря на значительное количество научных исследований, посвящённых вопросам профессиональной подготовки танцовщиков, методике преподавания хореографических дисциплин и развитию исполнительского мастерства, проблема педагогических условий, обеспечивающих целенаправленное и устойчивое совершенствование технического мастерства исполнителей средствами современной хореографической педагогики, остаётся недостаточно систематизированной. В практике хореографического образования часто наблюдается фрагментарное использование современных методик, отсутствие целостной педагогической модели, учитывающей взаимосвязь физического, технического и творческого компонентов подготовки.

Актуальность настоящего исследования обусловлена

существующими противоречиями между:

1. Потребностями современной сцены и уровнем технической подготовки исполнителей: с одной стороны – возрастающие требования к виртуозности, multifunctionality и адаптивности танцовщиков в условиях мультижанровой хореографии. С другой – сохранение традиционных методик обучения, ориентированных на узкую специализацию (классический танец), что ограничивает развитие универсальных технических навыков.

2. Развитием технической базы и артистической выразительности: с одной стороны-акцент, на отработке элементов (прыжки, вращения, координация. С другой- недооценка средств формирования художественной интерпретации, что приводит к «механичности» исполнения.

Осмысление потенциала современной хореографической педагогики, как средства формирования высокого уровня технической подготовки позволяет не только повысить качество профессионального обучения, но и создать условия для гармоничного развития личности исполнителя. Обращение к проблеме педагогических условий совершенствования технического мастерства исполнителей средствами современной хореографической педагогики является своевременным и социально значимым, что определяет выбор темы диссертационного исследования и её научно-практическую направленность.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогических условий, направленных на совершенствование технического мастерства исполнителей в процессе профессиональной хореографической подготовки средствами современной хореографической педагогики.

Объект исследования: процесс профессиональной хореографической подготовки исполнителей в системе современного хореографического образования.

Предмет исследования: педагогические условия совершенствования

технического мастерства исполнителей средствами современной хореографической педагогики.

Гипотеза исследования: совершенствование технического мастерства исполнителей будет более эффективным, если образовательный процесс будет осуществляться на основе образовательной программы и авторского комплекса педагогических условий: систематическая и последовательная работа над техникой, индивидуальный подход, интеграция технических, творческих и коммуникативных форм работы на занятиях, сценическая практика и участие в постановках, методическое сопровождение, создание психологически комфортной среды.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой были определены задачи исследования:

1) проанализировать философскую, психолого-педагогическую, методическую и искусствоведческую литературу по проблеме исследования;

2) раскрыть сущность и структуру понятия «техническое мастерство исполнителя», «педагогические условия совершенствования технического мастерства» в контексте современной хореографической педагогики.

3) выявить и теоретически обосновать педагогические условия, обеспечивающие эффективное совершенствование технического мастерства исполнителей, определить критерии, показатели и уровни сформированности технического мастерства исполнителей;

4) экспериментально проверить эффективность предложенного комплекса педагогических условий в образовательной практике;

5) проанализировать результаты экспериментальной работы

Методологическая база исследования.

Современная хореографическая педагогика базируется на трудах: А.Я. Вагановой, Т.И. Васильевой, Е.П. Валукина, Н.А. Вихревой, С.Н. Головкиной, Р.В. Захарова, В.С. Костровицкой, А.М. Мессерера, П.А. Пестова, Н.Н. Серебренникова, Н.И. Тарасова и др., в

Проблемы совершенствования профессионального образования освещены в исследованиях: А.А. Алферова, Ю.В. Богачевой, Т.И.Баклановой, Ю.С. Герасимовой, В.В. Геращенко, Л.С. Жарковой, А.Д.Жаркова, Л.С. Зориловой, Л.Г. Лукина, М.П. Мурашко, В.Н. Нилова, В.С. Садовской, Ю.А. Стрельцова, В.И. Черниченко, В.М. Чижикова, И.Г.Скляра, Е.Б. Юнусовой и др.

Анатомические и биомеханические основы хореографического искусства раскрываются в трудах: И.А. Бирюкова, В.К. Зациорского, Л.П.Матвеева, Н.А. Бернштейна, Ю.Н. Крестовникова, В.И. Дубровского, В.Н. Платонова, Е.П. Ильина, А.А. Лапутина и др.

Психолого-педагогические аспекты обучения и воспитания в хореографическом искусстве освещены в исследованиях: Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, Д.Б. Эльконина, И.А.Зимней, Е.П. Ильина, Н.Е. Щурковой, Т.А. Рудницкой и др.

Системно-структурный подход к организации образовательного процесса представлен в трудах Б.С. Гершунского, В.П. Беспалько, Ю.К.Бабанского, М.Н. Скаткина, В.В. Краевского, А.А. Вербицкого, Н.В.Кузьминой и др.

Проблемы оценки и диагностики технического уровня подготовки исполнителей рассматриваются в работах: В.К. Бальсевича, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, Ю.Н. Крестовникова, Т.С. Лисицкой, Е.В. Константиновой, Н.А. Тереховой и др.

Методы исследования.

Теоретические: анализ научной литературы по педагогике, анатомии и биомеханике, а также методических материалов и научных публикаций в периодической печати; изучение и сравнение педагогического и хореографического опыта.

Эмпирические методы включают наблюдение за образовательным процессом, индивидуальные и групповые беседы с детьми, проектирование процесса обучения, тестирование, анкетирование, опрос, педагогический

эксперимент, обобщение полученных результатов.

Этапы исследования.

Исследование осуществлялось в три этапа.

На первом этапе проводилось теоретико-методологическое осмысление проблемы исследования, анализировалось состояние разработанности вопроса совершенствования технического мастерства и комплексного развития хореографических компетенций, обучающихся в системе дополнительного образования. Была изучена философская, психолого-педагогическая, методическая литература, а также диссертационные исследования по проблемам хореографической педагогики. На данном этапе определялись методологические основания исследования, формулировались объект и предмет, цель, гипотеза и задачи исследования, уточнялась база и контингент экспериментальной работы.

На втором этапе осуществлялась разработка и научное обоснование комплекса педагогических условий, способствующих эффективному совершенствованию технического мастерства и развитию хореографических компетенций обучающихся. Уточнялось методико-технологическое обеспечение учебного процесса по хореографии, разрабатывалось содержание и структура экспериментальной методики. Проводился формирующий этап педагогического эксперимента, направленный на апробацию разработанных педагогических условий в образовательном процессе.

На третьем этапе проводилась обработка и анализ результатов экспериментальной работы, осуществлялось обобщение полученных данных, проверка гипотезы исследования, формулирование выводов и практических рекомендаций. Завершающим этапом стала систематизация материалов исследования, оформление и подготовка текста диссертационной работы.

База исследования. Ансамбль танца «Карнавал» г. Костанай РК.

Новизна исследования состоит в процессе внедрения в практическую

деятельность учеников ансамбля «Карнавал» комплекса педагогических условий совершенствования технического мастерства исполнителей, средствами современной хореографической педагогики, а также авторский комплекс упражнений для занятий классическим танцем, включающим упражнения для развития гибкости, выворотности, силы и растяжения мышц у детей подросткового возраста.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов в образовательной практике хореографических школ, колледжей, вузов и творческих студий. Разработанные педагогические условия, методические рекомендации и упражнения могут быть внедрены в учебные программы хореографических дисциплин, использованы в работе педагогов-хореографов для повышения уровня технической подготовки исполнителей, а также в системе повышения квалификации специалистов в области хореографического искусства.

Апробация исследования. Достоверность результатов исследования отражены участием автора в Республиканском научно-методическом журнале Жаңа Қазақстанның «Ustazalemi», в Международной научно-практической конференции «Ценности как концептуальная основа воспитания в современных социокультурных и геополитических реалиях», региональной педагогической научно-практической конференции на тему: «Повышение качества образования, формирование и развитие функциональной грамотности подростков как важное условие».

Работа представлена введением, двумя главами, заключением, списком использованных источников и приложением.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ В СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПЕДАГОГИКЕ

1.1 Особенности развития современной хореографической педагогике.

Техническое мастерство танцора – это основа профессионального исполнения и качественного художественного образа в любом виде танца. Оно формируется не только через природные данные, но и через систематическую и целенаправленную работу, которая требует времени, дисциплины и глубокого понимания движений тела. В первую очередь, техническое мастерство связано с владением базовыми и сложными элементами танцевальной техники. Это включает точность постановки ног, рук и корпуса, правильное распределение веса, координацию движений, баланс и гибкость, которые позволяют танцору выполнять даже самые сложные комбинации с легкостью и выразительностью.

Ключевым аспектом является также умение контролировать дыхание и ритм, что напрямую влияет на плавность и естественность движений, а также на способность сохранять высокую физическую выносливость на протяжении всей постановки или выступления. Развитие технического мастерства невозможно без постоянной работы над физическим состоянием: укреплением мышц, увеличением гибкости, развитием силы и выносливости, что обеспечивает устойчивость и уверенность в каждом движении.

Не менее важно и творческое воплощение техники: без эмоциональной окраски и художественного подхода точные движения теряют свою выразительность. Поэтому мастерство танцора формируется на стыке физической подготовки, овладения техникой и артистической выразительности. Регулярные репетиции, мастер-классы с опытными

педагогами, участие в концертной деятельности и постановках позволяют танцору не только совершенствовать технические навыки, но и учиться адаптироваться к различным сценическим условиям, взаимодействовать с партнёрами, а также развивать чувство пространства и ритма.

Техническое мастерство проявляется и в умении быстро и безопасно осваивать новые движения, соединять элементы в сложные комбинации, демонстрировать контроль над телом и гармонично передавать замысел хореографа. Оно требует постоянного самоконтроля, анализа своих выступлений и работы над ошибками, ведь даже минимальные неточности могут изменить восприятие танца зрителем. Поэтому, техническое мастерство танцора – это результат многолетней системной работы, включающей физическое развитие, освоение техники, художественное выражение и психологическую готовность к сценическим нагрузкам, что в совокупности позволяет достигать высочайшего уровня исполнительского искусства [1].

Если говорить о развитии технического мастерства танцоров и хореографической педагогике, то есть много авторов и исследователей, которые писали книги по танцу, технике и методике преподавания. Среди них можно выделить как классиков, так и современных педагогов.

Классические авторы включают таких специалистов, как Агриппина Ваганова, автор знаменитой методики Вагановой, книги которой подробно описывают основы классической техники балета, работу над позицией тела, координацией и пластикой. «Основы подготовки специалистов-хореографов.

Хореографическая педагогика» – сборник материалов по методике обучения различным видам танца от преподавателей Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов А. Запесоцкий, Н.П. Ивановский, Звездочкин В.А., Е. Громова, Н. Тарасова, Ю. Громов, Н. Гавликовский, Е.Муськина, Т. Неугасова, А. Сапогов, С. Фадеева. Захаров Р. «Беседы о танце» рассуждения о танце и рекомендации по педагогической работе.

Н. Стуколкина писала методические труды по преподаванию хореографии. Т. Ломова – книги по музыкально-ритмическому воспитанию. А.А. Алферова, Ю.В. Богачевой, Т.И. Баклановой, Ю.С. Герасимовой, В.В. Геращенко, Л.С. Жарковой, А.Д. Жаркова, Л.С. Зориловой, Л.Г. Лукина, М.П. Мурашко, В.Н. Нилова, В.С. Садовской, Ю.А. Стрельцова, В.И. Черниченко, В.М. Чижикова, И.Г. Склера, Е.Б. Юнусовой, Н.Н. Ярошенко, А.С. Яценко и Н.П. Яценко также писали о балетной технике и педагогике, освещая вопросы развития гибкости, силы и выносливости у танцоров [2].

Современные исследователи и педагоги, такие как Д. Каблуков, и Ю. Грибоедова и другие современные хореографы и методисты пишут книги и статьи о совершенствовании технического мастерства, о психологических и педагогических аспектах работы с группой, о построении репетиционного процесса и развитии исполнительской техники.

Также есть зарубежные авторы, чьи книги широко применяются в подготовке танцоров: Гейл Гастингс и Джилл Грин, которые освещают вопросы биомеханики движения, телесной осознанности и современного подхода к танцевальной технике. Их работы помогают сочетать физическую подготовку с художественным выражением.

Хореографическая педагогика как самостоятельная отрасль педагогической науки представляет собой многокомпонентную и динамично развивающуюся систему знаний, направленную на изучение закономерностей обучения, воспитания и профессионального становления личности в сфере хореографического искусства. Её содержание формируется на стыке педагогики, психологии, эстетики, физиологии движения, искусствоведения и культурологии, что обуславливает комплексный характер научных исследований и образовательной практики в данной области.

В структуру хореографической педагогики органично входят теория и история хореографического образования, раскрывающие генезис

танцевального искусства, эволюцию педагогических концепций и методических подходов к подготовке исполнителей. Теоретический аспект направлен на осмысление сущности хореографического обучения, закономерностей формирования исполнительского мастерства и художественного мышления танцовщика, тогда как исторический анализ позволяет выявить преемственность традиций и тенденции обновления педагогических систем в различные культурно-исторические периоды.

Важное место в системе хореографической педагогики занимает методология, определяющая научные основания, принципы и подходы к исследованию и организации образовательного процесса. Методологические установки задают направление для разработки педагогических моделей, позволяют интегрировать классические и современные концепции обучения, а также обеспечивают целостное понимание процессов формирования технического и художественного мастерства исполнителей.

Неотъемлемым компонентом хореографической педагогики является методика обучения, ориентированная на разработку и совершенствование способов, приёмов и средств формирования двигательных навыков, координационных способностей и выразительности исполнения. Методика выступает связующим звеном между теоретическими положениями и практической реализацией образовательного процесса, адаптируя научные идеи к конкретным условиям подготовки исполнителей различного уровня и профиля [3].

Современный этап развития хореографической педагогики характеризуется активным внедрением педагогических технологий, направленных на повышение эффективности обучения и индивидуализацию образовательного процесса. Использование инновационных образовательных технологий, цифровых средств, междисциплинарных и проектных форм работы расширяет возможности формирования технического мастерства исполнителей и способствует

развитию их самостоятельности, рефлексивных и творческих способностей.

Современная хореографическая педагогика – это не просто передача техники движения и базовых приемов, а целостная система подготовки танцовщиков, хореографов и исполнительских педагогов, которая соединяет тело, творчество, науку о движении и социальное сознание. Она развивается в условиях пересечения искусства, науки, технологий и культурной динамики нашего времени. В её рамках важен не только уровень владения конкретными техниками (балет, современный танец, народно-стилизованные направления, и т. п.), но и способность ученика видеть свой путь как процесс исследования, сотрудничества и ответственности перед аудиторией, коллегами и обществом в целом. Именно поэтому современные подходы к обучению движению опираются на широкий спектр концепций: от соматических практик и анализа движений до интеграции технологий, этики и инклюзивности [4].

Ключевой особенностью современной педагогики движения является переход от репетитора-тренера к педагогу-исследователю, который помогает ученику осознать, как движение рождается внутри тела и как оно может быть направлено в творческий процесс, который выходит за рамки одной техники или стиля. В этой парадигме ремесло становится способом выражения мыслей и эмоций, а не просто способом овладения «правильной» техникой.

Важным аспектом является развитие у обучающихся способности к критическому мышлению: анализировать своё тело как системный объект, рассматривать связь между физическим состоянием, ментальными процессами и творческой стратегией. Появляются задачи, которые ранее считались прерогативой артистов на профессиональном уровне, теперь же включены в образовательные программы: как выстраивать композицию в движении, как работать с пространством и временем, как интегрировать музыкальные и сценографические решения в собственное движение и как выстраивать диалог с аудиторией [5].

Одной из фундаментальных тенденций является резкое усиление междисциплинарности и гибридности. Современная хореографическая педагогика не ограничивается чисто танцевальной школой: в ней активно вовлекаются элементы вокального искусства, актерской подготовки, психологии восприятия, изучение анатомических особенностей, а также технические дисциплины. Этот синтез позволяет видеть движение как часть широкой сетки значений: ритм, темп, пространственные отношения, энергия, эмоционально-образная окраска, смысловая нагрузка в сценическом действии [6].

Образовательные программы часто строят проектную работу и коллективные проекты, где ученики работают в условиях реальной постановочной среды, сотрудничают с музыкантами, режиссерами, художниками света и видео-командами. Такой режим обучения развивает не только техническую форму, но и организационные и коммуникативные компетенции: умение договариваться о концепции, распределять роли, управлять репетиционным процессом, планировать время и ресурсы.

Изучение анатомических особенностей занимает важное место в современной педагогике, поскольку позволяет выстраивать образовательный процесс с учётом физических и физиологических возможностей обучающихся. Знание основ анатомии и биомеханики движения помогает педагогу понимать закономерности работы опорно-двигательного аппарата, правильно распределять нагрузку и предупреждать травматизм. Это особенно актуально в условиях интенсификации учебного процесса и возросших требований к физической подготовке. В современной педагогической практике анатомический подход способствует индивидуализации обучения, так как учитываются возрастные, конституциональные и функциональные различия учащихся. Осознанное использование анатомических знаний позволяет формировать правильную осанку, развивать координацию и двигательную культуру, а также повышать эффективность освоения сложных двигательных навыков. Таким

образом, изучение анатомических особенностей рассматривается как необходимая основа для гармоничного развития личности и сохранения здоровья в образовательном процессе [7].

Использование биомеханики в методике преподавания классического танца является важным направлением современной хореографической педагогики, поскольку позволяет научно обосновать процессы формирования танцевального движения, оптимизировать технику исполнения и снизить риск травматизма. Биомеханический подход рассматривает танец как систему целенаправленных движений, подчинённых законам механики, анатомии и физиологии, что обеспечивает более осознанное и рациональное освоение классического экзерсиса и сценических форм.

В методике преподавания классического танца биомеханика применяется при анализе положений корпуса, работы суставно-связочного аппарата, распределения мышечных усилий и координации движений в пространстве. Осмысление принципов равновесия, опоры, рычагов, инерции и амортизации позволяет педагогам выстраивать учебный процесс с учётом индивидуальных анатомических особенностей обучающихся, формировать правильные двигательные стереотипы и обеспечивать постепенное, безопасное усложнение технических элементов. Особое значение биомеханический анализ приобретает при обучении прыжкам, вращениям, подъёмам на полупальцы и пальцы, а также при формировании устойчивости и точности движений.

Теоретические основы применения биомеханики в хореографической педагогике опираются на труды отечественных и зарубежных исследователей в области движения и исполнительского искусства. Существенный вклад в развитие биомеханического подхода внёс Н.А.Бернштейн, разработавший теорию построения движений и координации, которая стала фундаментальной для анализа сложных двигательных действий, в том числе танцевальных. Его идеи о

многоуровневой организации движения и роли сенсорного контроля широко используются в педагогике танца [8].

Значительное влияние на осмысление движения в исполнительских искусствах оказала система биомеханики В.Э. Мейерхольда, ориентированная на осознанное управление телом, экономию усилий и выразительность действия, что нашло отражение и в методике сценического и танцевального обучения. В контексте классического танца биомеханические принципы также раскрываются в трудах А.Я. Вагановой, которая, не используя термин «биомеханика» напрямую, фактически опиралась на её законы при разработке методики классического танца, уделяя внимание анатомической целесообразности движений, координации и логике построения экзерсиса.

Среди современных исследователей следует отметить работы В.И.Уральской, Е.В. Кондакова, Л.Д. Блок, а также зарубежных авторов, таких как Р. Лабан и С. Клейнман, изучавших движение с позиций кинезиологии и анализа двигательной выразительности. Их исследования способствуют интеграции биомеханических знаний в педагогическую практику классического танца, расширяя возможности методического обеспечения учебного процесса. Использование биомеханики в методике преподавания классического танца позволяет повысить эффективность формирования технического мастерства, обеспечить осознанность и безопасность обучения, а также создать научно обоснованные условия для профессионального развития исполнителей, что делает данный подход актуальным и значимым в системе современной хореографической педагогики.

Технологическая составляющая в обучении движению становится неотъемлемой. Современная педагогика движения активно использует видеонаблюдение и анализ движений в реальном времени, программное обеспечение для планирования и документирования репетиций, а также дистанционные платформы для теории и практики. Виртуальная реальность

и дополненная реальность могут служить инструментами для моделирования сценических пространств, направленного исследования пространства и временных слоев композиции, а также для создания автономных тренировок дома. Модели искусственного интеллекта помогают анализировать паттерны движения, выявлять слабые зоны и предлагать варианты корректировок, но важно помнить, что техника – это не цель сама по себе, а средство для достижения художественного замысла. В то же время цифровые технологии требуют этических оговорок: конфиденциальность работы учеников, бесперебойная сохранность материалов, ответственность за отбор видеофрагментов и открытость к критике и обсуждению [9].

Профессионализация и непрерывное образование педагогов движения занимают все более важное место. Современные программы подготовки преподавателей включают не только технику и методику преподавания, но и курсы по психологии образования, сохранению здоровья и безопасной практике, этике работы с артистами и культурной ответственностью. В контексте перехода к жизненному обучению педагоги должны быть готовы к постоянному обновлению навыков и знанию новых культурных трендов, а также к работе в мультидисциплинарной среде, где они одновременно наставляют, курируют проекты и становятся медиаторами между разными творческими коллективами. Это требует развития личной педагогической стилистики, способности адаптировать методику под нужды конкретной группы учеников и умения работать в условиях университета, академии, студии и возможной дистанционной среды [10].

Современная хореографическая педагогика в трудах российских и казахстанских авторов рассматривается как динамично развивающаяся область, ориентированная на личность обучающегося и его творческий потенциал. Российские исследователи уделяют внимание вопросам методики обучения танцу, возрастным и психофизиологическим особенностям учащихся, а также интеграции классической школы с

современными направлениями хореографии. В работах российских современных авторов В.Ю. Никитина, И.А. Смирновой, Е.В. Кузьминой, О.В. Гордеевой, Т.В. Портновой. подчёркивается значение художественного воспитания, сценической культуры и формирования профессиональных навыков через осознанное движение.

Казахстанские авторы Т.О. Изим, А.К. Кульбекова, А.А. Садыкова, А. Ш. Шамшиев, опираясь на национальные традиции и современный педагогический опыт, рассматривают развитие хореографического образования в контексте культурной идентичности и обновления содержания обучения. В исследованиях отмечается важность сохранения народно-сценического танца, его сочетания с современными стилями и внедрения инновационных педагогических технологий. В целом труды российских и казахстанских авторов дополняют друг друга, отражая общие тенденции развития современной хореографической педагогики и её адаптацию к требованиям времени.

Таким образом, хореографическая педагогика как наука охватывает широкий спектр направлений: от теоретико-исторического анализа до разработки методик и технологий обучения, обеспечивая научное обоснование и практическое сопровождение процесса профессиональной подготовки исполнителей в системе современного хореографического образования.

1.2 Влияние анатомических особенностей, обучающихся на развитие технического мастерства

Анатомические особенности человеческого тела являются фундаментальной основой методики преподавания классического танца и во многом определяют эффективность формирования технического мастерства исполнителей. Хореографическая деятельность предъявляет повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, мышечной системе, связочно-суставному комплексу и координационным механизмам,

что делает учёт анатомических и возрастных особенностей, обучающихся необходимым педагогическим условием.

Опорно-двигательный аппарат танцовщика включает костную систему, суставы, связки и мышцы, обеспечивающие выполнение сложных координационных движений, сохранение равновесия и устойчивости. В классическом танце особую роль играют позвоночник, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, а также своды стопы. Правильное формирование осанки и устойчивого центра тяжести напрямую связано с физиологически обоснованной нагрузкой на позвоночный столб, который выполняет не только опорную, но и амортизационную функцию. Избыточное или преждевременное силовое воздействие на позвоночник и суставы может приводить к функциональным нарушениям и хроническим перегрузкам [11].

Мышечная система в хореографической подготовке функционирует как единый координационный комплекс, обеспечивающий точность, силу и пластичность движения. Для классического танца характерна активная работа глубоких стабилизирующих мышц корпуса, мышц тазового пояса, бедра и голени, а также мышц стопы, формирующих устойчивую опору. Важным педагогическим аспектом является развитие мышечного баланса, при котором поверхностные и глубокие мышцы работают согласованно, предотвращая компенсационные движения и избыточное напряжение. Нарушение данного баланса нередко приводит к снижению технической точности и повышенному риску травматизма.

Особое внимание в методике преподавания классического танца следует уделять возрастным анатомо-физиологическим особенностям подростков, поскольку данный период характеризуется интенсивным ростом и перестройкой организма. В подростковом возрасте наблюдается ускоренный рост костной ткани, в то время как мышечный и связочный аппарат зачастую не успевает адаптироваться к изменяющимся пропорциям тела. Это приводит к временной нестабильности координации, снижению

гибкости и повышенной уязвимости суставов, особенно в зонах активного роста – позвоночнике, тазобедренных и коленных суставах.

Позвоночник подростка отличается повышенной подвижностью и пластичностью, однако в этот же период возрастает риск формирования нарушений осанки, включая сколиотические деформации и функциональные асимметрии. В условиях интенсивных хореографических нагрузок без учёта возрастных особенностей возможно закрепление неправильных двигательных стереотипов. В связи с этим педагогическая методика должна быть направлена на постепенное развитие силы мышц-стабилизаторов корпуса, формирование осознанного контроля положения тела и соблюдение принципа дозированной нагрузки.

Суставно-связочный аппарат подростков характеризуется относительной эластичностью связок и недостаточной стабильностью суставов, что, с одной стороны, создаёт благоприятные условия для развития гибкости, а с другой – повышает риск перерастяжений и микротравм. В классическом танце это особенно актуально при формировании выворотности, выполнении прыжков и работе на полупальцах и пальцах. Педагогически оправданным является отказ от форсированного развития амплитуды движений в пользу формирования правильной биомеханики и устойчивости суставов.

Развитие стопы в подростковом возрасте также имеет принципиальное значение для технической подготовки исполнителей. Своды стопы ещё не полностью сформированы, мышечный аппарат требует целенаправленного укрепления, а чрезмерная нагрузка может привести к плоскостопию и деформациям. Методика классического танца должна включать упражнения, направленные на развитие силы и подвижности стопы, при строгом соблюдении возрастных ограничений и последовательности обучения.

Учёт анатомических и возрастных особенностей подростков в процессе хореографического обучения является необходимым

педагогическим условием совершенствования технического мастерства исполнителей. Научно обоснованный подход к организации нагрузки, основанный на знаниях анатомии и возрастной физиологии, позволяет обеспечить не только высокий уровень технической подготовки, но и сохранение здоровья обучающихся, формирование устойчивых и рациональных двигательных навыков в системе современной хореографической педагогики [12].

Подростковый возраст занимает особое место в системе возрастной периодизации, поскольку характеризуется интенсивными морфофункциональными и физиологическими изменениями организма, существенно отличающими его как от детского, так и от взрослого этапов развития. В данный период происходит ускоренный рост костной системы, обусловленный активностью зон роста, что приводит к временному несоответствию между длиной костей и уровнем развития мышечного и связочного аппарата. В отличие от детского возраста, где движения отличаются относительной лёгкостью и гибкостью, и взрослого возраста, характеризующегося стабильностью анатомических структур, подростковый организм отличается нестабильностью пропорций и координационных механизмов.

Особенностью подросткового возраста является повышенная подвижность суставов и эластичность связок, что создаёт благоприятные условия для развития гибкости, но одновременно повышает риск перерастяжений и функциональных нарушений. В сравнении со взрослым организмом суставно-связочный аппарат подростков менее устойчив к статическим и ударным нагрузкам, что требует строгой дозировки физических и хореографических упражнений. Мышечная система в этот период развивается неравномерно: сила мышц отстаёт от темпов роста скелета, что временно снижает мышечную выносливость и точность движений.

Позвоночник подростков отличается высокой пластичностью, однако

именно в этом возрасте наиболее часто формируются нарушения осанки, связанные с изменением центра тяжести и недостаточной силой мышц-стабилизаторов. В отличие от детского возраста, где осанка легче поддаётся коррекции, и взрослого возраста, где она уже относительно устойчива, подростковый период является критическим для закрепления как правильных, так и неправильных двигательных стереотипов.

Подростковый возраст представляет собой переходный и уязвимый этап развития, требующий особого педагогического подхода, основанного на учёте анатомических и возрастных особенностей. В хореографической педагогике это обуславливает необходимость адаптации методики обучения, направленной не только на развитие технического мастерства, но и на сохранение функционального здоровья обучающихся [13].

Влияние анатомических особенностей, обучающихся на развитие технического мастерства танцоров является одной из ключевых тем современной хореографической педагогики, поскольку именно строение тела, физиологические возможности и индивидуальные особенности организма во многом определяют успешность освоения танцевальной техники. В условиях современного образования всё большее внимание уделяется не унификации требований, а индивидуальному подходу к каждому обучающемуся, что делает изучение анатомии неотъемлемой частью профессиональной подготовки педагога-хореографа.

В современной педагогике всё большее значение придаётся осознанному подходу к развитию техники, при котором анатомические особенности не рассматриваются как ограничения, а воспринимаются как индивидуальные данные, требующие корректной педагогической работы. Традиционная система подготовки, ориентированная на единый эталон, постепенно уступает место дифференцированному обучению, где нагрузка, темп освоения материала и методика подбираются с учётом физических возможностей каждого обучающегося. Такой подход способствует более устойчивому профессиональному росту и формированию здорового,

функционального тела танцора. Неправильно подобранные упражнения могут привести к перенапряжению, нарушению осанки или хроническим травмам. В то же время грамотно выстроенная работа с учётом возрастных особенностей способствует гармоничному развитию тела, укреплению мышечного корсета и формированию правильных двигательных навыков, которые становятся основой высокого технического уровня в дальнейшем.

Современные исследования в области анатомии, физиологии и биомеханики движения позволяют более глубоко понимать процессы, происходящие в теле танцора во время выполнения технических элементов. Это знание активно используется в педагогической практике: преподаватели всё чаще обращаются к междисциплинарному подходу, соединяя хореографию с основами спортивной медицины, кинезиологии и анатомии движения. Такой синтез способствует не только повышению технического мастерства, но и сохранению здоровья танцоров, что особенно важно в условиях высокой физической и эмоциональной нагрузки [14].

В российской хореографической педагогике вопрос влияния анатомических особенностей, обучающихся на развитие технического мастерства занимает особое место и рассматривается как одна из ключевых научно-практических проблем подготовки танцоров. Начиная с классической школы и до современных исследований, отечественные авторы подчёркивают, что эффективность обучения напрямую связана с индивидуальными морфофункциональными характеристиками обучающегося – строением опорно-двигательного аппарата, типом телосложения, гибкостью, подвижностью суставов, уровнем мышечной силы и координации.

Значительный вклад в изучение этой проблемы внесли представители российской балетной педагогики, такие как А.Я. Ваганова и её последователи. В трудах Вагановой особое внимание уделялось анатомической целесообразности движений, правильному распределению нагрузки и постепенному формированию технических навыков с учётом

физических возможностей ученика. Её методика стала основой научного подхода к воспитанию танцовщика, где техника не навязывается телу, а формируется в соответствии с его природными данными. Эти идеи получили развитие в работах Н.П. Базаровой, В.М. Красовской, А.М.Мессерера, которые подчёркивали важность анатомической грамотности педагога для предотвращения травматизма и профессиональных деформаций.

В более поздних исследованиях российских педагогов и теоретиков хореографии – таких как В.Ю. Никитин, Т.В. Портнова, И.А. Смирнова – внимание смещается к комплексному анализу влияния анатомо-физиологических особенностей на формирование технического мастерства в условиях современной хореографии. Авторы рассматривают взаимосвязь между типом телосложения, уровнем мышечной координации и возможностями освоения различных техник – классической, современной, народно-сценической. Подчёркивается, что универсальный подход в обучении становится всё менее эффективным, а индивидуализация образовательного процесса является необходимым условием профессионального роста танцора [15].

Отдельное направление исследований посвящено возрастным и биомеханическим аспектам развития. Российские учёные анализируют, как особенности роста, формирования костно-мышечной системы и гормональные изменения влияют на динамику технического прогресса обучающихся. В трудах педагогов-хореографов подчёркивается важность корректного распределения нагрузок в разные возрастные периоды, особенно в детском и подростковом возрасте, когда закладываются основы будущего мастерства. Неправильное игнорирование анатомических закономерностей, по мнению авторов, может привести к хроническим травмам, снижению профессионального потенциала и раннему завершению сценической карьеры.

Современные российские исследования также затрагивают вопросы

взаимодействия анатомических особенностей с психофизиологическими факторами. Авторы отмечают, что телесные возможности тесно связаны с уровнем координации, концентрации внимания, эмоциональной устойчивости и способностью к самоконтролю. В этом контексте техника рассматривается не только как физический навык, но и как результат комплексного развития личности танцовщика. Такой подход позволяет выстроить более гуманистическую модель хореографического образования, ориентированную на сохранение здоровья и раскрытие индивидуального потенциала обучающегося.

Среди современных российских педагогов и исследователей, активно работающих в этой области, можно выделить Ю.А. Грибоедову и доктора Д.А. Каблукова. Их труды посвящены анализу влияния анатомических особенностей на технику танцора, методам развития гибкости, укрепления мышечного корсета и профилактике травм. Юлия Грибоедова в своих работах подчёркивает важность интеграции знаний анатомии с практикой занятий, применяя упражнения, направленные на развитие правильной осанки, координации и выносливости, а также индивидуальный подбор техник в зависимости от телосложения ученика.

Доктор Д.А. Каблуков разрабатывает методические рекомендации, позволяющие учитывать особенности строения тела при постановке танцевальных элементов, при этом большое внимание уделяется постепенному наращиванию сложности и адаптации упражнений под возраст и физические возможности обучающихся. В учебном процессе его подходы внедряются через специальные диагностические тесты, оценку физической подготовки и корректировку программы занятий, что позволяет не только улучшить техническое мастерство, но и снизить риск травм, повысить эффективность обучения и раскрыть творческий потенциал каждого танцора [16].

Таким образом, российские исследования в области хореографической педагогики демонстрируют устойчивую тенденцию к

научному осмыслению роли анатомических особенностей в формировании технического мастерства. Современные авторы сходятся во мнении, что успешное развитие танцора возможно лишь при глубоком понимании закономерностей строения и функционирования человеческого тела, что делает анатомические знания неотъемлемой частью профессиональной подготовки в сфере хореографии.

Таким образом, влияние анатомических особенностей, обучающихся на развитие технического мастерства является определяющим фактором в современной хореографической педагогике. Глубокое понимание строения и возможностей человеческого тела позволяет выстраивать эффективный, безопасный и индивидуально ориентированный образовательный процесс, в котором техника становится не самоцелью, а средством полноценного художественного самовыражения и профессионального роста танцора.

1.3 Комплекс педагогических условий для совершенствования технического мастерства исполнителей

В педагогической науке понятие «педагогические условия» широко используется для обозначения совокупности факторов, обеспечивающих эффективность образовательного процесса, однако единое универсальное определение данного термина в научной литературе отсутствует. Это обусловлено многоаспектным характером педагогической деятельности и различиями в методологических подходах исследователей.

В трудах В.И. Андреева педагогические условия рассматриваются как специально организованные обстоятельства образовательного процесса, создаваемые педагогом с целью достижения запланированных результатов обучения и воспитания. Автор подчёркивает целенаправленный характер педагогических условий и их зависимость от задач, содержания и методов педагогической деятельности.

По мнению В.А. Сластёнина, педагогические условия представляют собой совокупность объективных и субъективных факторов, влияющих на

процесс формирования личности обучающегося. Исследователь акцентирует внимание на взаимосвязи внешних условий образовательной среды и внутренних особенностей личности, рассматривая педагогические условия как механизм, обеспечивающий развитие и саморазвитие обучающихся.

И.Ф. Харламов трактует педагогические условия как организационно-педагогические обстоятельства, при которых образовательный процесс протекает наиболее эффективно. В его работах подчёркивается роль структуры учебного процесса, рационального сочетания форм, методов и средств обучения в достижении педагогических целей.

В исследованиях Н.В. Кузьминой педагогические условия связываются с профессиональной деятельностью педагога и уровнем его педагогического мастерства. Автор рассматривает педагогические условия как систему взаимодействий между участниками образовательного процесса, определяющую качество педагогического воздействия и результативность обучения.

С точки зрения Ю.К. Бабанского, педагогические условия выступают как элементы оптимизации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающие рациональное использование педагогических средств и ресурсов. В рамках данного подхода педагогические условия рассматриваются в контексте эффективности и результативности педагогической деятельности [17].

В современных исследованиях педагогические условия всё чаще трактуются как целостный комплекс взаимосвязанных факторов, включающих организационные, содержательные, методические и личностные компоненты, целенаправленно формируемые в образовательном процессе. Такой подход позволяет рассматривать педагогические условия не как внешние обстоятельства, а как динамическую систему, обеспечивающую достижение планируемых образовательных результатов.

Опираясь на современную педагогическую теорию и хореографическую практику, моё понимание педагогических условий можно сформулировать следующим образом, что педагогические условия – это целенаправленно организованная совокупность содержательных, методических, организационных и личностно-ориентированных факторов образовательного процесса, которые создаются и регулируются педагогом для обеспечения устойчивого и результативного развития обучающегося. В отличие от внешних обстоятельств, педагогические условия носят управляемый характер и выступают, как активный механизм педагогического воздействия, направленный на достижение конкретных образовательных и профессиональных целей.

В контексте хореографической педагогики, педагогические условия следует рассматривать, как систему взаимосвязанных воздействий, обеспечивающих гармоничное сочетание технической, физической и художественно-творческой подготовки исполнителя. Они включают не только выбор содержания и методики обучения, но и учёт анатомо-физиологических и возрастных особенностей обучающихся, организацию образовательной среды, характер педагогического взаимодействия и формирование рефлексивного отношения к собственной исполнительской деятельности [18].

Педагогические условия для совершенствования мастерства танцоров представляют собой комплекс организационных, методических и воспитательных факторов, которые создают оптимальную среду для развития как технических, так и художественных навыков.

Нами разработан комплекс педагогических условий для обеспечения целенаправленного и системного совершенствования технического мастерства исполнителей, создания эффективной образовательной среды, способствующей устойчивому профессиональному росту обучающихся и повышению качества их исполнительской подготовки: совершенствование технического мастерства исполнителей будет более эффективным, если

образовательный процесс будет осуществляться на основе образовательной программы и авторского комплекса педагогических условий: систематическая и последовательная работа над техникой, индивидуальный подход, интеграция технических, творческих и коммуникативных форм работы на занятиях, сценическая практика и участие в постановках, методическое сопровождение, создание психологически комфортной среды

Первым условием является систематическая и последовательная работа над техникой: это включает регулярные занятия, направленные на отработку базовых элементов, совершенствование координации, баланса, гибкости, выворотности, силы и выносливости.

Систематическая и последовательная работа – это организация педагогического процесса, при которой обучение осуществляется регулярно, непрерывно и в логически выстроенной структуре, с постепенным усложнением учебного материала, опорой на ранее усвоенные знания и навыки и соблюдением этапности в формировании умений. Данное понятие опирается на принцип систематичности и последовательности обучения, который подробно раскрыт в трудах Я.А. Коменского. В своей работе «Великая дидактика» он подчёркивал, что обучение должно строиться «от простого к сложному, от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному», обеспечивая прочность и осознанность усвоения [19].

Также данный принцип получил развитие у К.Д. Ушинского, который отмечал, что только систематическое и последовательное обучение формирует устойчивые навыки и предотвращает формализм в образовании («Человек как предмет воспитания») [20].

Педагогическое условие совершенствования технического мастерства исполнителей является систематическая и последовательная работа над техникой. Данное условие предполагает регулярную организацию учебных занятий, направленных на целенаправленную отработку базовых элементов классического танца и постепенное усложнение технических задач в соответствии с уровнем подготовки и возрастными особенностями

обучающихся. Последовательность в освоении техники обеспечивает формирование устойчивых двигательных навыков и предотвращает закрепление ошибочных движений [21].

Систематическая работа над техникой включает комплексное развитие координации, баланса, гибкости, выворотности, силы и выносливости, которые составляют основу технического мастерства исполнителя. Регулярное выполнение упражнений классического экзерсиса способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и устойчивого центра тяжести, а также развитию точности и чистоты исполнения движений. Особое значение при этом имеет многократное осознанное повторение упражнений, позволяющее соединить механическое освоение движения с его биомеханически и художественно оправданным выполнением [22].

Последовательность технической подготовки предполагает логически выстроенную систему упражнений, основанную на принципах постепенности, доступности и непрерывности обучения. Переход к более сложным элементам осуществляется только при достаточной сформированности базовых технических навыков, что обеспечивает безопасность образовательного процесса и устойчивое развитие исполнительских возможностей обучающихся. Таким образом, систематическая и последовательная работа над техникой выступает необходимым педагогическим условием, обеспечивающим эффективность процесса совершенствования технического мастерства исполнителей в системе современной хореографической педагогики [23].

В каждом виде искусства техника исполнения и художественное исполнение танца имеет большое значение. Эти качества могут быть достигнуты лишь в результате последовательной и систематической подготовительной учебной работы. Чтобы быть красивым и выразительным, движение должно быть правильным, свободным, непринужденным. Овладение танцевальными движениями дается лишь в

процессе систематической тренировки, тело ребенка приобретает стройность, становится более крепким и гибким, а движения его – гармоничными и законченными [24].

В основе учебной танцевальной подготовки участников танцевального коллектива лежит система подготовительных упражнений классического танца. Он по праву считается главным в процессе подготовки исполнителей. И это закономерно, поскольку классический танец и его Школа являются единственной всеобъемлющей системой воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства. Эта система является наиболее разработанной, стройной и продуманной. Упражнения классической системы очень последовательны, каждое из них имеет свою определенную задачу. Упражнения классической системы не только тренируют тело ребенка, они обогащают его и запасом движений, которые становятся выразительным средством танца. Ошибочно думать, что тренаж классического танца необходим лишь будущим классическим танцовщикам и танцовщицам. Он дает развитие и навыки, крайне нужные для всякого рода сценических танцев. В системе хореообразования он остается основой основ, и на преподавание его приходится обращать очень пристальное внимание [25].

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

Занимаясь тренажем, ученик разогревает суставно-связочный аппарат, предупреждая этим растяжение и вывихи при разучивании и исполнении сложных танцевальных движений [26].

Классический экзерсис у станка важен для танцовщиков, прежде всего тем, что вырабатывает правильную постановку и устойчивость корпуса,

который при экзерсисе должен держаться на опорной ноге с прямой подтянутой спиной. Как указывает профессор А.Я. Ваганова, «правильно поставленный корпус – основа для всякого па». «Правильно поставленная спина дает абсолютную свободу движения». Поэтому задача классического станка – добиться надлежащей постановки корпуса и спины [27].

Классический экзерсис у станка развивает и укрепляет также весь суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Кроме того, классический станок в значительной степени помогает освободиться от имеющихся физических недостатков: сутулости, перекоса плеч, опущения шейного позвонка, косолапости и т.п. Вместе с тем упражнения экзерсиса способствуют развитию силы, выносливости и ловкости, а также собранности внимания [28].

Вторым из педагогических условий является индивидуальный подход к каждому танцору, который нужен для эффективного обучения и совершенствования исполнительского мастерства. Его реализация требует от педагога глубокого понимания личности обучающегося, особенностей его физического и психоэмоционального развития, а также уровня подготовленности и творческого потенциала [29].

Индивидуальный подход – это педагогический принцип и способ организации образовательного процесса, при котором учитываются индивидуальные особенности обучающихся (уровень подготовки, способности, темп усвоения, физические и психофизиологические данные, мотивация), что позволяет оптимизировать обучение и обеспечить более эффективное развитие каждого ученика [30].

Теоретические основы индивидуального подхода заложены в трудах К.Д. Ушинского, который подчёркивал, что воспитание и обучение возможно только при знании «природы ребёнка, его сил и возможностей», а игнорирование индивидуальных различий снижает результативность педагогического воздействия («Человек как предмет воспитания») [31].

Развитие данного принципа также представлено в работах Л.С.Выготского, в частности в концепции зоны ближайшего развития, где обучение рассматривается как процесс, направленный на раскрытие индивидуального потенциала, обучающегося при опоре на его актуальные возможности и перспективы развития [32].

Прежде всего педагог должен учитывать физические данные танцора: тип телосложения, природную гибкость, выворотность, силу, координацию, выносливость, состояние суставов и мышц. Важно наблюдать, какие движения даются легко, а какие вызывают затруднения или перенапряжение. На основе этого подбирается индивидуальная нагрузка, корректируются упражнения, темп и амплитуда движений, чтобы развитие происходило без риска травм и перегрузок [33].

Не менее значимым является внимание к возрастным и физиологическим особенностям. У детей и подростков необходимо учитывать этапы роста, изменения в теле, быструю утомляемость или, наоборот, избыточную двигательную активность. Взрослым танцорам требуется более осознанный подход, связанный с восстановлением, профилактикой травм и сохранением работоспособности [34].

Индивидуальный подход невозможен без учета психологических особенностей личности. Педагогу важно понимать характер танцора, уровень уверенности в себе, степень зажатости или раскрепощенности, мотивацию, способность воспринимать критику. Одним необходима поддержка и мягкое поощрение, другим – четкие требования и дисциплина. Способ подачи замечаний, форма обратной связи и методы стимулирования должны подбираться персонально [35].

Особое внимание следует уделять уровню технической и художественной подготовленности. В группе всегда присутствуют танцоры с разным опытом и скоростью усвоения материала. Педагог может варьировать задания, усложнять комбинации для более подготовленных исполнителей и давать адаптированные варианты тем, кто пока не готов

к высокой сложности, не нарушая при этом целостность учебного процесса [36].

Важной составляющей индивидуального подхода является развитие творческой индивидуальности танцора. Педагогу необходимо замечать особенности исполнительской манеры, пластического мышления, эмоциональной выразительности, умение проживать образ. Поддержка личного стиля и внутренней свободы помогает танцору не только технически расти, но и формироваться как артисту [37].

Реализация индивидуального подхода требует постоянного педагогического наблюдения и диалога. Регулярные беседы, анализ успехов и трудностей, постановка персональных целей позволяют выстроить доверительные отношения и создать благоприятную образовательную среду. Индивидуальный подход становится не разовым методом, а системной педагогической стратегией, направленной на гармоничное развитие каждого танцора и раскрытие его потенциала [38].

Третьим условием является интеграция технических, творческих и коммуникативных форм работы на занятиях. Такое построение урока позволяет развивать танцора не только как исполнителя, но и как мыслящую, чувствующую и взаимодействующую с другими артистическую личность.

Интеграция технических, творческих и коммуникативных форм работы на занятиях – это педагогический подход, при котором обучение строится на целостном сочетании технической подготовки, развития творческого мышления и формирования навыков взаимодействия, что обеспечивает гармоничное развитие личности обучающегося и повышает качество исполнительской деятельности [39].

Теоретической основой данного подхода является принцип целостности и интеграции обучения, представленный в трудах Л.С.Выготского, который рассматривал обучение как единство интеллектуального, эмоционального и социального развития личности. Он

подчёркивал, что освоение деятельности наиболее эффективно происходит в условиях совместной творческой работы и общения.

Также идеи интеграции различных форм деятельности нашли отражение в работах [40].

Б.М. Теплова, который связывал развитие способностей с активным включением обучающегося в разнообразные виды деятельности, объединяющие технику, выразительность и эмоционально-образное содержание [41].

На практике это воплощается прежде всего через чередование видов деятельности в структуре занятия. После технического разогрева и отработки базовых движений педагог вводит задания творческого характера, чтобы переключить внимание танцоров с механического выполнения на осознанное проживание движения. Это может быть изменение качества уже знакомых элементов – выполнение комбинации с разной динамикой, настроением, характером, что развивает образное мышление и эмоциональную отзывчивость [42].

Упражнения на творческое развитие реализуются через задания с открытым результатом. Педагог предлагает танцорам самостоятельно находить движения, опираясь на заданную тему, музыкальный образ, эмоцию или пространство. Важно, чтобы в таких упражнениях не существовало «правильного» или «неправильного» ответа, а ценился сам процесс поиска. Это формирует уверенность, самостоятельность и способность к пластическому высказыванию [43].

Импровизация может внедряться постепенно, начиная с коротких и четко структурированных заданий. Например, работа с ограничениями: использовать только один уровень, одно качество движения или одну часть тела. Постепенно рамки расширяются, что помогает танцорам преодолеть страх самовыражения и развить спонтанность. Педагог при этом выполняет роль направляющего наблюдателя, а не контролёра [44].

Развитие сценической выразительности осуществляется через работу

с образом, мимикой, жестом и внутренним состоянием. Педагог может предлагать танцорам выполнять одну и ту же комбинацию, меняя сюжет или эмоциональный подтекст, обсуждать ощущения после исполнения, анализировать, какие выразительные средства оказались наиболее убедительными. Полезной является практика показа и последующего обсуждения, формирующая осознанность и сценическое мышление [45].

Взаимодействие с партнёрами реализуется через парные и групповые задания, направленные на развитие чувства партнёрства, доверия и пространственного взаимодействия. Это могут быть упражнения на ведение и следование, зеркальное отражение движений, совместный поиск пластического решения. Важно акцентировать внимание не только на синхронности, но и на умении слышать партнёра, чувствовать его движение и реагировать на него [46].

Интеграция технических, творческих и коммуникативных форм работы на занятиях строится как динамичный и многоплановый процесс, в котором техническая подготовка органично сочетается с творческими, импровизационными и коммуникативными формами работы. Это позволяет поддерживать интерес обучающихся, развивать их артистизм и формировать целостное исполнительское мастерство [47].

Четвёртое условие сценическая практика, служит педагогическим условием формирования профессиональных и личностных качеств танцора, так как именно сценическая деятельность позволяет соединить учебный процесс с реальной исполнительской практикой. Реализация данного условия требует системной и продуманной организации на всех этапах обучения.

Сценическая практика – это форма организации образовательного процесса, направленная на закрепление и реализацию технических, художественно-образных и коммуникативных умений в условиях публичного исполнения, способствующая формированию исполнительской

устойчивости, сценического опыта и профессионального самосознания обучающихся [48].

Теоретические основы значимости сценической практики опираются на идеи Л. С. Выготского, согласно которым развитие личности происходит в процессе включения в социально значимую деятельность. Публичное выступление рассматривается как особая образовательная ситуация, активизирующая эмоционально-волевую сферу и способствующая переходу навыков на более высокий уровень осознанного владения [49].

Данный подход также соотносится с положениями К.С.Станиславского, который подчёркивал, что сценический опыт является необходимым условием формирования целостного исполнительского мастерства, соединяющего технику, выразительность и внутреннюю собранность исполнителя [50].

Воплощение сценической практики начинается с постепенного включения обучающихся в концертную деятельность. На начальных этапах это могут быть открытые уроки, показательные выступления, мини-этюды или фрагменты постановок перед одноклассниками и родителями. Такой формат снижает психологическое напряжение и помогает танцорам адаптироваться к присутствию зрителя [51].

Участие в постановках предполагает вовлечение танцоров в полноценный творческий процесс – от разучивания хореографического материала до осмысления образа и сценической задачи. Педагогу важно не ограничиваться формальным показом движений, а объяснять драматургию танца, характер персонажей, логику сценического развития. Это формирует осознанное отношение к исполнению и развивает художественное мышление.

Важным аспектом является распределение ролей с учётом индивидуальных возможностей танцоров. Партии и образы подбираются в соответствии с уровнем технической подготовленности, артистизма и психологической готовности исполнителей. При этом педагог может

использовать ротацию ролей, позволяя танцорам пробовать себя в разных амплуа и расширять исполнительский опыт [52].

Сценическая практика способствует развитию сценической устойчивости и эмоциональной саморегуляции. Регулярные выступления помогают преодолевать страх сцены, формируют уверенность в себе, умение концентрироваться и мобилизоваться в условиях публичного показа. После концертов и выступлений целесообразно проводить рефлекссию – обсуждение удачных моментов и трудностей, что усиливает образовательный эффект [53].

Неотъемлемой частью данного условия является приобщение к сценической дисциплине. Танцоры учатся ответственности за общий результат, соблюдению репетиционного режима, работе с костюмом, светом, музыкальным сопровождением и партнёрами по сцене. Это формирует профессиональное отношение к исполнительской деятельности [54].

Сценическая практика и участие в постановках становятся эффективным педагогическим условием, обеспечивающим интеграцию технической, творческой и психологической подготовки. Они позволяют танцорам приобрести реальный сценический опыт, развить артистизм и осознать себя полноценными участниками художественного процесса [55].

Пятое условие методическое сопровождение, играет не менее важную роль: мастер-классы с опытными педагогами и хореографами дают возможность изучать новые техники и стили, перенимать профессиональные приёмы и совершенствовать исполнительскую культуру. Контроль и корректировка техники со стороны педагога, постоянный анализ исполнения и работа над ошибками формируют у танцора привычку к самосовершенствованию и внимательному отношению к своему телу и движениям.

Методическое сопровождение – это целенаправленная система педагогических действий, обеспечивающая планирование, организацию,

реализацию и коррекцию образовательного процесса, включающая разработку программ, методических рекомендаций, подбор средств, форм и методов обучения, а также анализ и оценку результатов педагогической деятельности [56].

Теоретические основания методического сопровождения представлены в работах В.А. Сластёнина, который рассматривал его как средство повышения профессионального мастерства педагога и качества образовательного процесса за счёт научно обоснованного и рефлексивного подхода к обучению [57].

Также данное понятие раскрывается в трудах Н.В. Кузьминой, подчёркивающей, что методическое сопровождение обеспечивает единство целей, содержания, методов и результатов обучения, создавая условия для устойчивого развития обучающихся и эффективности педагогической деятельности [58].

Семинары в системе методического сопровождения направлены прежде всего на углубление теоретических и методических знаний. В ходе семинаров педагоги и обучающиеся знакомятся с современными подходами к обучению танцу, методиками развития техники, выразительности и артистизма, вопросами сценической культуры, профилактики травматизма и психолого-педагогического сопровождения. Семинары могут включать анализ педагогических ситуаций, обсуждение методических трудностей, обмен опытом и коллективную рефлекссию, что способствует осмыслению собственной практики [59].

Мастер-классы выполняют преимущественно практико-ориентированную функцию. Они позволяют танцорам работать с приглашёнными специалистами, осваивать новые стили, техники и исполнительские приёмы, расширять двигательный и художественный опыт. В условиях мастер-класса обучающиеся наблюдают различные способы подачи материала, что развивает гибкость мышления и способность адаптироваться к разным педагогическим требованиям [60].

Важным аспектом является интеграция полученного опыта в основную учебную деятельность. После участия в семинарах и мастер-классах педагог анализирует новые методические приёмы и отбирает те, которые целесообразно внедрить в регулярные занятия. Для танцоров это выражается в осознанном применении новых движенческих решений, принципов работы с телом и образа в репетиционном процессе [61].

Методическое сопровождение через семинары и мастер-классы способствует повышению мотивации и профессиональной ориентации обучающихся. Контакт с ведущими специалистами, знакомство с различными школами и направлениями усиливают интерес к занятиям и формируют более широкое представление о возможностях развития в хореографическом искусстве.

Семинары и мастер-классы как формы методического сопровождения обеспечивают непрерывность профессионального развития, обновление педагогических и исполнительских практик и создают условия для повышения уровня технического и художественного мастерства танцоров [62].

Шестое условие – это создание психологически комфортной среды, как педагогическое условие предполагает формирование на занятиях атмосферы доверия, уважения и эмоциональной безопасности, в которой каждый танцор чувствует поддержку педагога и коллектива. В такой среде обучающиеся не боятся ошибок, воспринимают их как естественную часть учебного процесса и получают возможность свободно экспериментировать с движением и образом.

Создание психологически комфортной образовательной среды – это педагогическое условие, направленное на формирование такой атмосферы обучения, в которой обучающиеся ощущают эмоциональную безопасность, поддержку, принятие и уверенность в собственных возможностях, что способствует активному включению в учебный процесс, раскрытию творческого потенциала и устойчивой мотивации к обучению [63].

Теоретические основы данного подхода опираются на идеи Л.С.Выготского, который подчёркивал значимость социально-эмоциональной среды как фактора развития личности и рассматривал обучение как процесс, происходящий в условиях сотрудничества и доверительного взаимодействия [64].

Данный принцип также получил развитие в трудах К. Роджерса, согласно концепции гуманистической педагогики, где психологический комфорт, безоценочное принятие и эмпатия педагога рассматриваются как ключевые условия личностного и творческого развития обучающихся [65].

Педагог играет ключевую роль в формировании данного условия через стиль общения и взаимодействия. Важно использовать корректную, доброжелательную форму обратной связи, акцентируя внимание не только на ошибках, но и на достижениях танцора. Конструктивная критика должна быть направлена на улучшение результата, а не на личность обучающегося, что способствует сохранению уверенности и мотивации [66].

Психологически комфортная среда поддерживается также через принятие индивидуальности каждого танцора. Педагог поощряет проявление инициативы, творческие поиски и нестандартные решения, создавая ситуации успеха даже при выполнении сложных заданий. Совместные обсуждения, рефлексия и уважительное отношение к мнению обучающихся усиливают чувство причастности и значимости.

Психологически комфортная образовательная среда становится важным педагогическим условием, обеспечивающим эмоциональную устойчивость, творческую свободу и личностное развитие танцоров, а также повышающим эффективность учебно-творческого процесса [67].

Подытожив, можно сказать, что совершенствование мастерства танцоров происходит при комплексном сочетании физических, технических, творческих и психологических условий, систематической работе под руководством квалифицированного педагога, регулярной сценической практики и внимательного отношения к индивидуальным

особенностям каждого исполнителя. Все эти условия в совокупности создают фундамент для формирования высококлассного профессионального танцора, способного не только выполнять сложные технические элементы, но и выражать художественный замысел через движение.

Выводы по 1 главе.

Обобщая результаты первой главы, можно сделать вывод, что развитие технического мастерства танцора является комплексным процессом, который зависит от сочетания индивидуальных физиологических особенностей, систематической работы и качественной педагогической поддержки. Техническая подготовка требует постоянного, последовательного и целенаправленного освоения движений, правильной координации, гибкости и владения телом, при этом учитываются анатомические и физиологические особенности каждого обучающегося.

Эффективное развитие танцоров обеспечивается через реализацию ключевых педагогических условий: систематическую работу над техникой, индивидуальный подход к каждому ученику, интеграцию технических, творческих и коммуникативных форм работы на занятиях, включая творческие упражнения и сценическое взаимодействие, а также участие в постановках и концертной практике, что формирует сценическую уверенность и артистизм. Методическое сопровождение, семинары и мастер-классы поддерживают обновление знаний и повышение профессионального уровня как педагогов, так и танцоров.

Таким образом, техническое мастерство танцора формируется не только через физические и технические упражнения, но и через системную педагогическую поддержку, индивидуальный подход и развитие творческого и эмоционального потенциала, что делает процесс обучения комплексным и результативным.

ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ В СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПЕДАГОГИКЕ

2.1 Содержание и этапы экспериментальной работы

Практическая часть настоящего диссертационного исследования была реализована на базе ГККП «Хореографическая школа «Карнавал» и образцовый ансамбль танца «Карнавал», которые уже более 35 лет осуществляют целенаправленную деятельность по художественно-эстетическому и профессиональному развитию детей и подростков, средствами хореографического искусства. Данная образовательная и творческая площадка представляет собой целостную педагогическую систему, ориентированную на формирование технического мастерства исполнителей, развитие их художественного мышления, сценической культуры и творческой индивидуальности.

Хореографическая школа «Карнавал» функционирует как пространство непрерывного обучения, в котором сочетаются элементы классической, народной, современной и эстрадной хореографии. Образовательный процесс выстроен с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что позволяет последовательно и системно формировать двигательную культуру, координацию, музыкальность и выразительность движений. Особое внимание уделяется развитию физических данных, дисциплины, работоспособности и мотивации к творческому самосовершенствованию. Обучение в школе длится 7 лет.

Ансамбль танца «Карнавал» выступает логическим продолжением и практической формой реализации полученных хореографических навыков. Участие обучающихся в концертной, конкурсной и фестивальной деятельности способствует закреплению технических умений, развитию

сценического опыта, ответственности и способности к коллективному взаимодействию. В рамках ансамблевой работы создаются условия для формирования художественного образа, ансамблевого мышления и исполнительской культуры, что является важным фактором профессионального роста танцора.

Хореографическая школа и ансамбль танца «Карнавал» представляют собой оптимальную экспериментальную базу для исследования педагогических условий совершенствования технического мастерства исполнителей. Накопленный педагогический опыт, разнообразие форм и методов работы, а также активная творческая деятельность позволяют объективно оценить эффективность внедряемых педагогических подходов и подтвердить их практическую значимость.

Для эксперимента нами выбраны две группы ансамбля «Карнавал». В качестве контрольной группы мы выбрали группу педагога Натальи Анатольевны, возраст девочек 14-16 лет.

В качестве экспериментальной группы нами выбрана женская группа ансамбля «Карнавал», возраст девочек 14-16 лет.

Целью данного этапа исследования стало экспериментальное подтверждение эффективности педагогических условий совершенствования технического мастерства исполнителей средствами современной хореографической педагогики в условиях деятельности творческого коллектива.

Необходимость проведения опытно-экспериментальной работы обусловлена стремлением нами не только теоретически обосновать выдвинутые педагогические условия, но и проверить их практическую результативность в процессе учебно-репетиционной и концертной деятельности ансамбля. Эксперимент был направлен на выявление динамики развития технического мастерства обучающихся, устойчивости сформированных навыков, уровня исполнительской культуры и мотивации к занятиям хореографией.

Опытно-экспериментальная работа была организована нами с опорой на реальный образовательный процесс ансамбля «Карнавал» и включила в себя три взаимосвязанных исследования, каждое из которых направлено на проверку определённой группы педагогических условий.

Мы считаем, что проведённая нами опытно-экспериментальная работа на базе ансамбля танца «Карнавал» позволила комплексно оценить эффективность выдвинутых педагогических условий и создать основу для дальнейшего анализа и обобщения полученных результатов.

В рамках первого исследования нами анализировалось влияние систематической и последовательной работы над техникой в сочетании с индивидуальным подходом на уровень технической подготовленности участников ансамбля. Особое внимание уделялось учёту индивидуальных физических особенностей обучающихся.

На первом этапе исследовательской работы нами были поставлены следующие задачи:

- 1) определить критерии для выявления уровня хореографических умений;
- 2) выявление уровня сформированности хореографических умений подростков;
- 3) провести диагностику учащихся хореографической школы и полученные данные занести в таблицы;
- 4) обработать и обобщить полученные результаты.

В ходе исследования мы использовали педагогическое наблюдение.

На первом этапе эксперимента были определены следующие критерии (параметры) исследования:

- 1) апломб (постановка корпуса);
- 2) подъём;
- 3) выворотность;
- 4) танцевальный шаг;
- 5) гибкость (позвоночника);

б) учебная дисциплина.

Для фиксации результатов мы использовали трёхуровневую систему оценки по всем трём параметрам: высокий (В), средний (С) и низкий (Н).

Уровень проявления показателей оценивается в баллах:

В - 3 балла; С - 2 балла; Н - 1 балл.

На первом этапе эксперимента были определены следующие критерии (параметры) исследования:

- 1) апломб (постановка корпуса);
- 2) подъём;
- 3) выворотность;
- 4) танцевальный шаг;
- 5) гибкость (позвоночника);
- б) учебная дисциплина.

Для фиксации результатов мы использовали трёхуровневую систему оценки по всем трём параметрам: высокий (В), средний (С) и низкий (Н).

Уровень проявления показателей оценивается в баллах: В-3 балла; С-2 балла; Н-1 балл.

– Высокому уровню развития характеризуются учащиеся, которые имеют: правильную постановку корпуса, рук, ног и головы. Руки должны быть округлой формы за счет легкого сгибания предплечья в локтевом суставе.

Кисть руки должна быть естественной, не напряженной (ни в коем случае не изогнутой в запястье), являясь как бы продолжением предплечья и всей руки и заканчиваясь небольшим сгибанием на кончиках фаланг пальцев. Спина должна быть прямой и подтянутой, без прогиба в пояснице. Голова является продолжением позвоночника. Наличие прямых ног, с хорошей выворотностью и танцевальным шагом, высоким подъемом; должны обладать хорошей гибкостью и обладать хорошей учебной дисциплиной

– К среднему уровню - учащиеся, которые обладали разрозненными

данными, не всегда, контролирующие правильную постановку корпуса, имеющие средний подъем и выворотность, гибкость и менее стабильное посещение занятий.

– Низкий уровень развития: слабая спина, не точное знание позиций рук и ног, плохая выворотность или её отсутствие, слабый, низкий подъем, отсутствие гибкости и очень плохая учебная дисциплина.

1. Правильно поставленный корпус – залог устойчивости (aplomb).

Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

Для диагностики постановки корпуса учащимся были даны следующие методические указания для выполнения:

– высокий, чуть устремленный вперед корпус с ощущением сильно вытянутых ног от пяток до подтянутых бедер;

– стопы плотно стоят на полу без завала на большой палец или мизинец;

– мышцы таза (особенно по передней плоскости) подтянуты вверх настолько, чтобы корпус стал прямым. Естественные изгибы позвоночника оказываются как бы выпрямленными;

– плечи опущены и раскрыты;

– лопатки чуть скользят вниз и лежат плоско;

– диафрагма не выпячивается (опущена вниз), желудок подтянут, дыхание не задерживается;

– весь корпус как бы выстраивается отвесно над ногами;

– голова держится прямо, взгляд на уровне глаз.

У учащихся были допущены следующие ошибки:

– завалы на внутреннюю часть стопы и большие пальцы (необходимо вес распределять на всю стопу, мизинец касается пола);

– слабые колени (необходимо мышцы над коленями поднимать вверх и оттягивать в стороны);

- плечи не опущены до предела вниз, заваливаются вперед, лопатки торчат;

- плечи отведены назад, лопатки склеены (плечи должны быть раскрыты в стороны и опущены вниз, лопатки широкие);

- прогиб в пояснице, копчик «смотрит» назад

2. Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Бывают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький. Высокий подъем очень ценится в балете. И не просто высокий, а с так называемой «горкой». Стопа завершает линию ноги и делает ее либо тонкой, изящной и поющей, либо корявой и косолапой. Стопа в танцах играет немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

Для диагностики стопы, мы попросили учащихся сидя на полу, вытянуть колени, подъем, а также сгруппировать пальцы (зафиксировать положение, пытаясь достать пальцами до пола).

Анализ полученного результата у учащихся:

- подъем имеет изгиб, а пальцы остаются вытянутыми, не стремятся к полу (недостаточно растянуты короткие связки на пальцах, либо связки слабые);

- подъем и пальцы не удлиняются, при механическом нажатии (недостаточно растянуты мышцы стопы);

- подъем и пальцы достают до пола, при механическом нажатии, но не фиксируются в данном положении (слабые мышцы)

3. Выворотность - способность танцовщика развернуть бедра, голени и стопы в положении, при котором правильно поставлен корпус, а бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

При определении выворотности ног особое внимание мы обратили:

- на строение тазобедренного сустава, на степень податливости ноги, способность всей ноги занять выворотное положение;

- на возможность развития выворотности ног, исходя из наличия

активной и пассивной выворотности ног;

– на чрезмерном переразгибании в коленных суставах (X -образные ноги), что иногда обуславливаются слабостью связочно-мышечного аппарата.

Необходимо еще раз вернуться к выработке правильной осанки, которая невозможна без напряжения определенных мышц. В развороте тазовых костей участвуют группа ягодичных мышц и другие разгибатели бедра, действующие при опоре на бедра. Повороту таза содействует и расслабление большой поясничной мышцы. Рассмотрев работу мышц, участвующих в развороте бедра наружу, становится понятно, на какие мышцы нам стоит обратить внимание в работе с детьми для улучшения выворотности.

4. Танцевальный шаг – это одно из главных требований классического танца. Большой выворотный шаг совершенствует технику движений. Развивать шаг надо исходя из физических способностей и возможностей каждого ученика.

Высоту шага мы определяли при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала мы проверили одну ногу, затем другую. Для проверки балетного шага учащийся встал боком к станку, держась за него одной рукой. И I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимали сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро.

После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверили активный шаг (способность поднять ногу самому).

Критерием тут служила высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек - выше 90. Также мы обратили внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Уровни оценки.

Высокий уровень:

- Правильная постановка корпуса;
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- балетный шаг выше 90 градусов;

Средний уровень:

- нестабильный контроль постановки корпуса,
- легко стоит в 1 свободной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;

Низкий уровень:

- слабая спина
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 свободной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу.

5. Гибкость позвоночника – это способность позвоночного столба свободно и контролируемо выполнять сгибание, разгибание и боковые наклоны, обеспечивая пластичность, выразительность и техническую точность движений в классическом танце. Уровень развития гибкости позвоночника напрямую влияет на качество осанки, устойчивость (aplomb), амплитуду движений корпуса и выразительность танцевального рисунка.

Для диагностики гибкости позвоночника особое внимание уделялось подвижности шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, а также способности учащихся сохранять правильную осанку при выполнении движений с большой амплитудой.

Методические задания для диагностики гибкости позвоночника: – наклон корпуса вперед из положения стоя с прямыми ногами (оценка

подвижности позвоночника при сохранении вытянутого корпуса);

- наклоны корпуса в стороны с фиксацией положения таза;
- прогиб назад из положения стоя;
- плавные волнообразные движения корпуса (port de bras с включением позвоночника).

Анализ полученных результатов показал: – у части учащихся гибкость позвоночника развита достаточно, однако движения выполняются с излишним мышечным напряжением;

– у некоторых учащихся амплитуда движений достигается за счет компенсаций (пере разгибание в поясничном отделе, смещение таза, нарушение вертикали корпуса);

– у учащихся с низким уровнем гибкости позвоночника отмечается скованность движений, ограниченная подвижность грудного отдела и недостаточная пластичность корпуса.

Уровни оценки гибкости позвоночника.

Высокий уровень:

- свободное и контролируемое выполнение наклонов и прогибов корпуса;
- равномерная подвижность всех отделов позвоночника;
- отсутствие резких зажимов и компенсаторных движений.

Средний уровень:

- достаточная амплитуда движений, но с периодическим мышечным напряжением;
- нарушения плавности движений и необходимость зрительного или словесного контроля педагога;
- частичное включение отдельных отделов позвоночника.

Низкий уровень:

- ограниченная подвижность позвоночника;
- выраженное мышечное напряжение;
- выполнение наклонов и прогибов с грубыми нарушениями техники;

– быстрая утомляемость при работе над пластикой корпуса.

6. Учебная дисциплина является важным педагогическим параметром, обеспечивающим эффективность образовательного процесса и успешность формирования технического мастерства. В хореографическом обучении дисциплина проявляется не только в соблюдении правил поведения на занятии, но и в умении организовать собственную работу, концентрировать внимание и выполнять требования педагога.

Для диагностики уровня учебной дисциплины мы оценивали поведенческие и учебно-организационные проявления учащихся в процессе занятий.

Критерии оценки учебной дисциплины: – регулярность посещения занятий и пунктуальность;

- внимание и сосредоточенность во время объяснений педагога;
- точность и своевременность выполнения заданий;
- соблюдение правил работы у станка и в центре;
- умение работать в группе и индивидуально.

Уровни оценки учебной дисциплины.

Высокий уровень:

- учащийся систематически посещает занятия без опозданий;
- внимательно слушает объяснения педагога и быстро включается в работу;

- точно выполняет задания, соблюдая методические указания;
- проявляет самоконтроль, организованность и ответственность;
- демонстрирует уважительное отношение к педагогу и коллективу.

Средний уровень:

- в целом соблюдает дисциплину, но допускает отдельные нарушения (рассеянность, замедленное включение в работу);
- выполняет задания после дополнительных напоминаний;
- контроль за действиями со стороны педагога требуется периодически.

Низкий уровень:

- частые опоздания или пропуски занятий без уважительных причин;
- недостаточная концентрация внимания;
- несоблюдение правил поведения на уроке;
- низкая мотивация к выполнению учебных заданий;
- отсутствие самодисциплины и ответственности.

На формирующем этапе мы реализуем авторский комплекс упражнений и образовательную программу на экспериментальной группе.

Цель первого исследования: выявить эффективность систематической и последовательной работы над техникой в сочетании с индивидуальным подходом в процессе обучения хореографии на уровне развития технической подготовленности и хореографических данных участников ансамбля танца «Карнавал».

На заключительном этапе исследовательской работы, мы поставили перед собой следующие задачи:

- выявить динамику развития хореографических умений учащихся и уровень учебной дисциплины;
- провести диагностические мероприятия, связанные с подтверждением правильности разработанного авторского комплекса упражнений;
- оформить выводы и рекомендации по итогам эксперимента.

Второе исследование было посвящено выявлению эффективности интеграция технических, творческих и коммуникативных форм работы на занятиях в совокупности со сценической практикой и участием в постановках. Мы рассматривали, как включение творческих заданий, репертуарной работы и сценического опыта отражается на качестве технического и художественно-образного исполнения.

Артистизм – это способность танцовщика художественно и осознанно передавать образ, характер и эмоциональное содержание хореографического произведения средствами пластики, мимики, жеста и

сценического поведения. В классическом танце артистизм проявляется в умении соединять техническое исполнение с внутренним эмоциональным наполнением, формируя целостный художественный образ.

Уровень развития артистизма напрямую влияет на выразительность танцевального исполнения, сценическую убедительность, эмоциональный контакт со зрителем и качество интерпретации музыкального и хореографического материала.

Для диагностики артистизма особое внимание уделялось способности учащихся:

- передавать эмоционально-образное содержание танца;
- использовать мимику и взгляд как выразительные средства;
- осознанно работать с жестом и положением корпуса;
- сохранять художественную выразительность при выполнении технически сложных элементов.

Методические задания для диагностики артистизма:

- исполнение фрагмента хореографического этюда с заданным эмоциональным образом;
- выполнение *port de bras* с акцентом на выразительность рук, корпуса и взгляда;
- импровизационное задание на передачу характера музыки;
- повторное исполнение одного и того же движения с различными эмоциональными оттенками.

Анализ полученных результатов показал:

- у части учащихся артистизм проявляется на достаточно высоком уровне, однако эмоциональная выразительность носит эпизодический характер и теряется при усложнении технического материала;
- у некоторых учащихся художественная выразительность достигается за счёт внешней мимики без внутренней осознанности образа;
- у учащихся с низким уровнем артистизма отмечается скованность, бедность мимики и жеста, а также затруднения в передаче эмоционального

содержания танца.

Уровни оценки артистизма

Высокий уровень:

- целостная и осознанная передача художественного образа;
- гармоничное сочетание техники и эмоциональной выразительности;
- свободное использование мимики, взгляда и жеста;
- устойчивое сохранение образа на протяжении всего исполнения.

Средний уровень:

- передача образа присутствует, но носит нестабильный характер;
- выразительность снижается при концентрации на технических элементах;

- ограниченная работа взгляда и мимики;
- необходимость педагогического контроля и подсказок.

Низкий уровень:

- отсутствие или слабая выраженность художественного образа;
- механическое, формальное исполнение движений;
- скованность, зажатость, бедность выразительных средств;
- трудности в эмоциональном взаимодействии с музыкальным материалом и сценическим пространством.

Третье исследование было направлено на анализ роли методического сопровождения и создания психологически комфортной образовательной среды в процессе подготовки исполнителей. В ходе данного этапа нами изучалось влияние педагогической поддержки, методической структурированности занятий и благоприятного эмоционального климата на уверенность обучающихся, их творческую активность и стабильность исполнительских результатов.

Исследование было проведено совместно с педагогом-психологом школы «Карнавала», Даной Турсынғалиевной.

Аналитическая справка.

В целях изучения психологического состояния обучающихся класса

«Ансамбль», а также выявления их отношения к образовательному процессу в хореографической школе, на первом этапе была проведена диагностическая работа. Диагностика включала тестирование с использованием опросника Г. Н. Казанцевой, направленного на изучение самооценки личности, а также анкетирование с целью получения обратной связи об уровне удовлетворённости учащихся занятиями в хореографической школе.

1. Описание опросника «Изучение общей самооценки» Г.Н.Казанцевой

Методика предназначена для диагностики уровня самооценки личности подростков. Представлена в формате опросного листа, включающего в себя 20 вопросов.

Человек с адекватной самооценкой реально оценивает себя. Видит положительные и отрицательные качества, способен реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям. Он готов воспринимать новое, учиться на ошибках. При адекватной самооценке человек старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

На основе завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении. Любое замечание воспринимается как несправедливая придирака. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Самооценка может быть и заниженной, т.е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе,

робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, им трудно дается принятие решений, не любят принимать комплименты.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно происходит в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного отношения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявления высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

Мы планируем получить результаты после контрольного этапа исследования, которые позволят оценить эффективность комплексного подхода к организации образовательного процесса в хореографическом ансамбле. На текущем этапе мы систематически и последовательно работаем над техникой с учётом индивидуальных особенностей участников, интегрируем технические, творческие и коммуникативные формы работы, а также создаём психологически комфортную образовательную среду. Эти меры направлены на повышение уровня технической подготовленности, развитие артистизма, уверенности и творческой активности обучающихся, что должно отразиться на качестве их исполнительских результатов.

2.2 Методико-технологическое содержание педагогических условий

Для достижения цели экспериментальной работы мы использовали методико-технологический инструментарий, представляющий собой

совокупность взаимосвязанных методов, приёмов, форм и средств педагогического воздействия, направленных на повышение эффективности образовательного процесса. Его применение обусловлено необходимостью целенаправленной организации обучения, обеспечивающей системное и поэтапное развитие профессиональных умений и навыков обучающихся.

Методико-технологический инструментарий в рамках данного исследования выступает не только как средство реализации педагогических условий, но и как механизм управления процессом формирования и совершенствования исполнительского мастерства. Он позволяет интегрировать традиционные и современные педагогические технологии, учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а также обеспечивать вариативность учебной и творческой деятельности.

Использование данного инструментария способствовало созданию целостной образовательной среды, в которой учебная, репетиционная и сценическая деятельность рассматриваются в единстве, а процесс обучения приобретает осознанный, последовательный и практико-ориентированный характер. Это позволило обеспечить устойчивую динамику профессионального роста обучающихся и повысить результативность экспериментальной работы в целом.

Воспитанники ансамбля танца «Карнавал» обучаются по разработанной авторской образовательной программе, предназначенной для женского состава ансамбля. Данная программа выступает основным методическим ориентиром в организации учебно-репетиционного процесса в условиях хореографического коллектива и определяет содержание, объём и поэтапное распределение учебного материала. Руководствуясь педагогическим опытом, мы можем уменьшить или увеличить объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава класса и условий конкретной работы. Главное, мы не стремимся к прохождению максимального объёма материала, в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся

Практическая часть исследования направлена на проверку эффективности реализации педагогических условий совершенствования технического мастерства обучающихся средствами современной хореографической педагогики в процессе освоения авторской образовательной программы. Образовательная программа выступала не только как совокупность учебных дисциплин, но и как целостная педагогическая система, обеспечивающая поэтапное, последовательное и осмысленное формирование профессиональных умений и навыков исполнителей.

В первую очередь реализация педагогических условий обеспечивалась систематической и последовательной работой над техникой, заложенной в структуре программы. Учебный план предусматривал регулярные занятия по классическому, народно-сценическому, казахскому и современному танцу, а также партерной гимнастике, что способствовало комплексному развитию физических данных, координации, апломба и исполнительской устойчивости. Последовательное усложнение учебного материала позволяло обучающимся осваивать технические элементы без перегрузки и с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель программы: расширение знаний и умений в области народной и современной хореографии, посредством обогащения танцевального опыта детей.

Для достижения поставленной цели предусматривается реализация следующих задач:

- 1) развитие физических данных у учащихся посредством упражнений классического экзерсиса у станка и партерной гимнастики;
- 2) овладение исполнительскими приемами сложной координации;
- 3) формирование навыков исполнения парного танца;
- 4) усложнение техники танца, развитие выносливости при исполнении мелких движений в быстром темпе;

5) формирование у учащихся чувства стиля танца, национального колорита;

6) раскрытие эмоционального потенциала;

7) формирование у учениц характерных черт для женского исполнения танцев: грациозность, женственность, кокетливость;

8) раскрытие эмоционального потенциала в исполнении современной хореографии;

9) развитие творческих способностей самостоятельно решать творческие задачи.

Содержание курса:

1. Упражнения у станка в форме учебно-танцевальных комбинаций, в более быстром темпе и с подъемом на полупальцы.

2. Партерная гимнастика.

3. Работа над постановками: изучение постановок народного, казахского и современного танца (Таблица 1).

Таблица 1 – Тематический план

Тема занятия	Количество часов
	1, 2 группа
Классический танец	70
Партерная гимнастика	72
Работа над постановками	70
Сводная репетиция	68

Курс рассчитан на 280 часов.

Организация занятий в ансамбле танца «Карнавал».

Продолжительность уроков составляет 90 минут (4 раза в неделю)

Помимо авторской образовательной программы, плана и расписания занятий, на результаты учеников влияет индивидуальная дисциплина обучающихся.

У учениц со стабильным посещением занятий наблюдается более быстрое закрепление технических навыков, устойчивость мышечной памяти и способность сохранять качество исполнения даже в условиях усложнения учебного материала. В то же время, нерегулярное посещение

приводит к фрагментарному усвоению техники, снижению координации и необходимости повторного освоения ранее пройденного материала.

Различия в результатах учениц также зависят от индивидуальных психофизиологических особенностей. У одних обучающихся технические навыки формируются быстрее, у других – требуют более длительного времени закрепления. Однако при стабильной и систематической работе даже обучающиеся с изначально более низкими физическими данными демонстрируют положительную динамику, что подтверждает важную роль регулярности и последовательности занятий.

Так как это уже не школа, а ансамбль, где итоговым показателем является сценическая деятельность. Все занятия направлены на подготовку к постановкам. То это требует стабильного посещения. Но по разным причинам некоторые ученицы, периодически пропускают занятия или находятся только часть урока. В этом случае мы обговариваем дальнейшее участие в постановках. То есть, либо ученица самостоятельно нагоняет упущенный материал и, если справляется остаётся в постановках. Либо мы делаем замену или сокращаем состав.

Стабильность, систематичность и последовательность работы на занятиях выступают универсальными педагогическими условиями, обеспечивающими равномерное и устойчивое развитие обучающихся с разным уровнем исходной подготовки. Их соблюдение позволяет минимизировать индивидуальные различия, повысить качество образовательных результатов и обеспечить положительную динамику технического мастерства каждого обучающегося.

На результативность также влияет индивидуальный подход к каждой ученице, который учитывает её физические возможности, уровень подготовки и индивидуальные особенности.

Индивидуальный подход по физическим возможностям мы осуществляем на основе комплексного педагогического наблюдения, анализа исходных данных и динамики физического развития каждой

ученицы. И наша образовательная программа позволяет варьировать нагрузку на занятиях.

На начальном этапе, когда мы принимаем выпускниц хореографической школы в ансамбль «Карнавал» мы выявляем уровень гибкости, выворотности, подъема, апломба, танцевального шага, музыкальности, артистизма и учебной дисциплины, что позволяет определить оптимальный объём и характер учебной нагрузки на занятиях классического танца и в следствие, выбора постановок для группы.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- производим отбор на основе приобретенных данных, после обучения в хореографической школе (растяжка, шаг, выворотность, гибкость, музыкальность, артистизм, учебная дисциплина);
- текущий контроль, проводим в ходе учебных занятиях, на сводных репетициях;
- рубежный контроль, который мы проводим один раз в полугодие (контроль за развитием музыкальности, выворотности ног, гибкости корпуса, растяжки, артистизма, учебной дисциплины,).

Система обучения в ансамбле классическому танцу, идёт в тесной связи с партерной гимнастикой, для поддержания работы опорно-двигательного аппарата, чтобы использовать навыки, при исполнении постановок

На занятиях мы используем комплекс упражнений для развития хореографических навыков у детей подросткового возраста

Постановка корпуса (Сила и гибкость спины, пресс)

Упражнения на силу мышц спины:

1. Подъёмы ног и корпуса.

Муз. Размер 2/4.

И.П.: лёжа на животе, корпус вытянутый (лоб в пол, плечи опущены), в ногах I выворотная позиция, стопы натянуты, руки вытянуты вдоль корпуса, ладонями развернуты к полу.

1 и, 2 и поднять корпус над полом, на максимальную высоту, при этом шейный отдел позвоночника должен остаться ровным. Одновременно поднимается правая нога, тазовые кости от пола не отрываются.

2 и, 3 и, 4 и, 5 и, 6 и положение удерживаем

7 и, 8 и вернуться в исходное положение

Примечание: повторяем упражнение с левой ноги, затем две ноги поднимаются одновременно.

Руки стремятся вдале, к стопам, лопатки при этом вместе не сводятся. Максимальное количество раз за один подход: по 4 раза, чередуя, с каждой ноги и 8 раз с двумя ногами.

2. «Плывём»

3. Подъёмы ног и корпуса

4. Поза «Сфинкса»

5. «Стульчик»

Упражнения на силу мышц пресса:

1. Поднятие корпуса к ногам

Муз. Размер 2/4

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты на 90^0 , руки вдоль корпуса.

1 и: делаем носом глубокий вдох

2 и: делаем ртом выдох и одновременно поднимаем плечи над полом, ладонями тянемся к коленям.

3 и, 4 и, 5 и, 6 и, 7 и: фиксируем положение и дышим

8 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: движение повторяем 8 раз, а после можно зафиксироваться в положении на 32 такта, главное контролировать дыхание, если посмотреть на пупок, то он должен опускаться и подниматься вверх-вниз.

2. «Маятник»

3. «Ножницы»

4. Упражнение на пресс и внутренние мышцы бедра

Упражнения на гибкость спины:

1. Упражнение на раскрытие грудного отдела

Муз. Размер 3/4

И.П.: Стоя на коленях, таз находится над коленями, руки вдоль корпуса.

1 такт: голова начинает делать наклон назад

2 такт: продолжает наклон грудной отдел

3, 4 такт: руки ставим на пятки

5,6,7,8 такт: фиксируем положение. При этом таз назад не опускается.

1,2,3,4 такт: продолжаем фиксировать положение.

5,6,7,8 такт: в обратной последовательности вырастаем (т.е. сначала руки, затем грудной отдел, и в конце голова)

2. «Волна»

3. Port de bras стоя на коленях

4. «Мостик» с колен

Упражнения на развитие стопы:

1. Plie- releve по I параллельной позиции

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I параллельная позиция, руки лежат на станке.

А) 1 и: садимся в plie, пятки плотно прижаты к полу

2 и: пятки вытолкнуть максимально вперёд

3 и: вытянуть колени, сохраняя при этом высоту пяток

4 и: опустить пятки (вернуться в исходное положение)

Б) Движение выполняется в обратной последовательности

1 и: поднимаемся в releve

2 и: садимся в plie, пятки вытолкнуть максимально вперёд

3 и: опустить пятки

4 и: вытянуть колени (вернуться в исходное положение)

Примечание: во время выполнения упражнения бедра, икроножные мышцы, стопы необходимо держать вместе

2. Plie- releve по I выворотной позиции
3. «Птичка»
4. Упражнение на развитие подъема
5. Упражнение для группирования пальцев
6. Battement tendu по I позиции во всех направлениях

Выворотность тазобедренных суставов:

1. Развороты бедер лежа на спине из параллельной позиции в выворотную позицию

Муз. Размер 4/4

И.П.: лежа на спине, ноги в I параллельной позиции, стопы сокращены

1 и, 2 и, 3 и: разворачиваем ноги в I выворотную позицию, не смягчая колени. Мизинцы стремятся к полу

4 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: повторяем 4 раза, а после фиксируем ноги в выворотном положении 4 такта.

Также упражнение можно повторить из II параллельной позиции во II выворотную позицию и с вытянутыми стопами.

2. Развороты бедер лежа на животе из параллельной позиции в выворотную позицию

3. Развороты бедер стоя из I параллельной позиции в I выворотную позицию

4. Развороты бедер стоя с plie

Растяжка на шпагат

Примечание: все наклоны и положения для растяжки на продольный и поперечный шпагаты можно фиксировать от 30 сек и более. (16 тактов, 32 такта: это зависит от музыкального размера, от количества времени на растяжку).

Растяжку выполняем сидя на полу. Все наклоны выполняются ровной

спиной (задача, наклонить именно таз). Стопа работающей ноги сокращена, либо вытянута.

Растяжка на продольный шпагат с правой ноги (во всех положениях тазовые кости находятся на одной линии)

1) наклон корпуса на правую ногу. Левая нога согнута в колене «под себя». Оба колена соединены.

2) наклон корпуса на правую ногу, левая нога согнута в колене «к себе», правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

3) наклон корпуса на правую ногу, левую ногу увести за себя, согнутую в колене, правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

4) правую стопу поставить на пол, в колене 90^0 , левая нога «длинная», при этом левое колено на полу, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (тянем переднюю поверхность бедра левой ноги)

5) наклон корпуса на правую ногу, тяжесть корпуса на левой ноге, согнутой в колене на 90^0

6) шпагат: правая нога впереди, оба колена вытянуты, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (мы фиксируем положение не более 3 минут)

Приложение: все положения выполняем с другой ноги

В образовательном процессе ансамбля танца «Карнавал» мы используем разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие апломба (правильной постановки корпуса), подъёма стопы, выворотности и танцевального шага. Данный комплекс не носит статичного характера и не применяется в неизменном виде на каждом занятии. Объём, интенсивность и содержание упражнений мы варьируем в зависимости от текущих педагогических задач, этапа подготовки обучающихся, уровня их технической готовности, а также специфики хореографического материала, осваиваемого в данный период.

Выбор упражнений осуществляем с учётом требований конкретных

танцевальных постановок, жанровых особенностей репертуара и художественно-исполнительских задач. В одних случаях акцент делаем на укрепление и стабилизацию корпуса и развитие апломба, в других – на совершенствование подъёма стопы и выворотности либо на качество, амплитуду и выразительность танцевального шага.

В процессе занятий индивидуальный подход реализуется через дифференциацию учебных заданий. При выполнении одних и тех же упражнений мы предлагаем ученицам варианты различной сложности, амплитуды и темпа исполнения. Это позволяет каждой ученице работать в зоне своих физических возможностей, избегая перенапряжения и травматизма, при этом сохраняя общую цель упражнения и урока, в целом.

Так же мы уделяем внимание индивидуальной коррекции техники. Во время занятия мы даём персональные рекомендации по постановке корпуса, работе стопы, распределению мышечного усилия и исполнению каждого упражнения.

Коррекционные замечания носят поддерживающий характер и направлены на постепенное улучшение качества исполнения с учётом анатомических и физиологических особенностей обучающихся.

Индивидуальный подход по физическим возможностям учениц мы реализуем в системе педагогических решений, направленных на сохранение здоровья, повышение качества техники и создание условий для полноценного развития каждой ученицы в рамках единой образовательной программы.

Для того, чтобы систематичность не превратилась в нудную рутинную работу, мы применяем интеграцию технических, творческих и коммуникативных форм работы на занятиях, предполагающую включение в образовательный процесс элементов творческого развития, импровизации, сценической выразительности и взаимодействия с партнёрами наряду с отработкой технической базы.

В условиях активной сценической деятельности ансамбля, у нас

отсутствует возможность выделять отдельные занятия на специальные упражнения данного направления. В связи с этим, развитие творческих и выразительных навыков осуществляется в интегрированной форме — через словесное описание образов, использование фото- и видеоматериалов, ассоциативные приёмы и обсуждение художественных задач. Данный формат является доступным и эффективным для подросткового возраста, а также способствует эмоциональной разгрузке обучающихся в процессе интенсивной технической работы.

Творческое развитие. В ансамбле девочки уже имеют определённую базу сценических выступлений и знание разной танцевальной лексики. На различные мероприятия города и области периодически ставят задачу перед коллективом, сделать подтанцовку для вокалистов городского и республиканского масштаба

При выполнении такого рода задач, мы включаем девочкам предложенную музыку. На необходимые композиции им нужно придумать танцевальные связки (командой/ индивидуально/ группами), которые потом используются, уже в сценическом варианте. Педагогически, всё корректируется, но тем не менее, подобные занятия проходят в совершенно другом формате, нежели обычные репетиции. При этом девочки чувствуют свой вклад в работу, становятся увереннее, в исполнении хореографии, раскованнее на сцене, и что самое главное связь «педагог-ученик», приобретает более доверительный контакт.

Импровизация. Наш коллектив характеризуется в основном на народных танцах, которые поставлены профессиональными балетмейстерами, поэтому большому уделению импровизации нет необходимости. При этом, есть современные постановки, в которых нужна импровизация, например, в эстрадном танце «Час пик» (постановщик Сергей Смирнов) есть финальная часть, в которой задумано, что, каждый исполнитель делает индивидуальные импровизационные движения. Так же, хип-хоп танец «Ловит ритм» (постановщик Артём Пахомов) задача в этом

танце продумать и выполнить импровизационные связки, в образованном полукруге. Так у нас происходит работа над импровизацией.

Когда мы работаем над сценической выразительностью. Мы детально разбираем, за счёт чего передавать образ, эмоцию и смысл танца зрителю. Включаем мимику, взгляд, акценты, работу с паузами.

Например, корейский танец «Розы» (Балетмейстер Римма Ивановна Ким). Для того, чтобы передать образ цветка в этом танце, мы словесно разбираем, каждую комбинацию, обговариваем задумку постановщицы. Ей важно было показать образ розы, засечёт сценического платья и эмоциональной выразительности. (В постановке встречаются этапы закрытия розы, пробуждения, цветения и распада на лепестки). Все детали танца сопоставляем с «реальной жизнью розы», дабы, максимально точно передать образ. И так детально обговариваем каждый художественный образ танца.

Взаимодействие с партнёрами очень важный аспект, так как это залог успешной передачи образов зрителю. В ансамбле «Карнавал» есть много парных номеров, одни из которых: «Камчатские чайки» (Постановка Александра Гиль), в номере нужно передать жизнь северных народов, их взаимоотношения), показать игривые отношения между партнёрами. В постановке «Уйгурский танец» совсем другие образы. У парней темпераментный, мужественный, уверенный образ.

В это же время девушки очень плавные, застенчивые, им важно сделать правильное положение головы и взгляд, по отношению к партнеру. Постановка Сергея Смирнова «Колыбельная». Здесь у девушек образ матери, а парни в роли сына. И это уже совсем другой взгляд, другое эмоциональное состояние.

Над образами в каждом танце и над взаимодействиями партнеров мы работаем на сводных репетициях, где рассказываем о культуре, характере и эмоциональных особенностях. И затем детально с каждой парой работаем над техникой исполнения и эмоциональной выразительностью.

Сценическая практика и участие в постановках также служат педагогическим условием, так как позволяют танцорам применять освоенные навыки в реальных условиях, развивать сценическую уверенность и способность адаптироваться к различным постановкам и партнёрам.

У нашего ансамбля бурная сценическая деятельность. «Карнавал» является постоянным участником культурной жизни города и области. Так же наш коллектив регулярно выступает на республиканских и международных мероприятиях конкурсах и фестивалях. Ежегодно коллектив выступает на областном и городском праздновании Дня благодарения, Международном женском дне, Наурыз, так же это: День города, День знаний, День учителя, День Республики, Зажжение елки, Президентская елка и другие мероприятия города и области. Одно из последних Республиканских выступлений было на Всемирных играх кочевников в городе Астана. Так же регулярное участие в конкурсах и фестивалях. Одно из значимых было, когда, Спиваков приглашал на 18 фестиваль «Москва встречает друзей», мы были единственным коллективом из Казахстана.

Можно перечислить огромное количество выступлений на праздниках, конкурсах и фестивалях. Все выступления являются высокого уровня. Самое главное, как они влияют на каждого танцора.

Концертные выступления на разных мероприятиях, развивают артистизм и выразительность, умение работать на зрителя, формируют эмоциональную отдачу и сценическую свободу.

Что касается городских конкурсов и фестивалей, то для нового состава ансамбля это: первые шаги сценического опыта исполнения более сложных постановок в составе ансамбля, развитие уверенности в себе. Областные конкурсы закрепляют навыки конкурсного выступления, развивают умение сравнивать себя с другими коллективами региона. Международные конкурсы и фестивали это про развитие

стрессоустойчивости и умении работать в условиях высокой конкуренции. Танцоры начинают осмысленно относиться к технике, образу, сценической подаче и они чувствуют ответственность за результат всей команды.

Независимо от уровня мероприятий, участие в них способствует: формированию уверенности, ответственности и самодисциплины, развитию коммуникации и умения работать в коллективе, воспитанию трудолюбия, терпения и целеустремлённости, личностному росту и профессиональному самоопределению. Систематическое участие танцоров в конкурсах и фестивалях разного уровня является важнейшим условием их творческого и личностного развития, позволяя каждому танцору пройти путь от адаптации к сцене до осознанного профессионального самовыражения.

Сценическая практика напрямую зависит от готовности учениц к репертуару. Постановки все сложные, так как поставлены профессиональными постановщиками и балетмейстерами. Но ориентируясь на учениц, в программе мы можем включать и исключать некоторые из них (Таблица 2).

Таблица 2 – Репертуарный план ансамбля «Карнавал»

Направленность	Название танца	Народность
Народный танец	«Назбике»	Казахский танец
	«Арулар»	
	«Казахские игры»	
	«Танцующие берёзки»	
	«Казахские игры»	
	«Сылкылдак»	
	«Розы»	Корейский танец
	«Танец с ножами»	
	«Веера»	
	«Хорезмский»	Узбекский танец
	«Уйгурский»	Уйгурский танец
Современный танец	«Камчатские чайки»	Эвенский танец
	«Импульс»	Хип-хоп
	«Ловит ритм»	Хип-хоп
	«Час пик»	Эстрадный танец
	«Колыбельная»	Джаз модерн

В каждом из этих номеров нужно передать определенный характер, выполнить технику исполнения. У каждого танца своя национальность,

темперамент, насыщенность танцевальной лексики и темпо-ритм исполнения. В каждом танце участвует ограниченное количество людей, это зависит в первую очередь от задумки постановщика, его идеи и рисунках, так же от количества костюмов, но и главное от техники исполнения. Чаще всего народные постановки нашего ансамбля рассчитаны на 8, 12, 16, 20 человек. Но есть и массовые номера, это хип-хоп и эстрадные танцы. Они, как раз позволяют менее способным, или требующим большего количества времени ученицам, в физическом и эмоциональном плане, рас танцеваться. Исходя из этого, насыщенность количества постановок зависит от индивидуальной готовности каждой ученицы. Кто-то из них, сразу после изучения новой лексики, встаёт в танец, и не в один, а кому-то нужно больше времени.

Сценическая практика возрастает по мере освоения репертуара. Каждый выход на сцену – это опыт. После каждого выступления мы анализируем о минусах и плюсах выступления в общем, и индивидуально о каждом.

Методическое сопровождение играет не менее важную роль: мастер-классы с опытными педагогами и хореографами дают возможность изучать новые техники и стили, перенимать профессиональные приёмы и совершенствовать исполнительскую культуру.

Наш коллектив всегда работал и работает с мэтрами хореографии, с талантливыми педагогами и постановщиками, а именно:

Заурбек Мулдагалиевич Райбаев (1932-2011) – советский и казахстанский артист балета, балетмейстер, педагог. Народный артист Казахской СС, Заслуженный артист Казахской ССР, Заслуженный деятель искусств Казахской ССР [68].

Постановки, которые Заурбек Райбаев поставил на «Карнавал»: «Казахские игры», «Казахские березки», «Назик», «Томирис», «Алия», «Ан пашу», «Золотой орел», «Ата толгау», «Кос алка», «Мереке», «Казахская рапсодия».

Минтай Женельевич Тлеубаев (1947-2009) – советский и казахстанский артист балета, балетмейстер, режиссёр массовых мероприятий, педагог, профессор, заслуженный деятель искусств Казахской ССР [69].

Постановки: «Пингвины», «Бозенген», «Карлыгаш», «Три жуза», «Сюрприз», «Сылкылдак».

Булат Газизович Аюханов (1938-2022) – казахский советский артист балета, балетмейстер и педагог. Солист Театра оперы и балета Казахской ССР, руководитель Алма-Атинского хореографического училища, основатель и бессменный руководитель «Молодого балета Алма-Аты» (1967-2022 гг), с 2003 года – Государственный академический театр танца Республики Казахстан. Считался «живой легендой» казахстанского балета [70].

Постановки: «Былкылдак», «Домбристы».

Агимбаева Хадиша Ермекбаевна – заслуженный деятель РК, главный балетмейстер и художественный руководитель Государственного театра танца «Наз» [71].

Постановки: «Турецкий», «Арулар».

Кульбекова Айгуль Кенесовна – деятель культуры РК, доктор педагогических наук, профессор КазНУИ, член союза хореографов РК [46].

Постановки: «Нур шашу», «Салтанат».

Алмат Шамшиев – педагог-хореограф, магистр искусствоведения, преподаватель Казахской национальной академии хореографии, руководитель ансамбля танца «Шаттык» [72].

Постановки: «Килыкты кыздар», «Камажай».

Есбол Долдыкен – казахский танцовщик и хореограф, артист балета театра «Наз» [73].

Постановка: «Назбике».

Римма Ивановна Ким – советская и казахстанская танцовщица корейского происхождения, балетмейстер, педагог. Народная артистка

Казахстана, заслуженная артистка Казахская ССР [74].

Постановки: «Веера», «Розы», «Тайский», «Степные напевы».

Гульнара Юсуповна Саитова – балетмейстер, режиссёр-хореограф. Заслуженная артистка Казахстана. Кандидат искусствоведения [75].

Постановки: «Уйгурский танец», «Узбекский танец», «Арабский танец».

Мадрахимова Гульмира Улмасжоновна – заслуженная артистка Республики Узбекистан, педагог Ташкентского хореографического училища [76].

Постановки: «Хорезмский танец», «Андижанский танец», «Наманганские яблоки», «Бухарский», «Мужской хорезмский танец».

Бекзат Агияр – художественный руководитель государственного ансамбля народного танца «Алтынай». С 2022 года он возглавляет коллектив [77].

Постановка: «Китайский танец».

Мамут Сайпидин Мирзалимович – репетитор по балету в Республиканском государственном академическом Уйгурском театре музыкальной комедии имени К. Кожамиярова [78].

Постановка: «Уйгурский танец».

Адалят Аскарровна Акбарова (1948-2022) – советская, казахская и уйгурская артистка балета, педагог, Заслуженная артистка Республики Казахстан, Кавалер ордена «Құрмет» [79].

Постановки: «Уйгурский», «Арабский».

Фаткулин Канат Серкалиевич – руководитель народного хореографического ансамбля «Жаш Канат» из Бишкека [80].

Постановка: «Тентектер».

Гандалипова Галина Владимировна – преподаватель студии «Мастерилка» в городском центре творчества школьников «Кыргызстан балдары» в Бишкеке. Организатор и участник фестиваля «Гүлдөр майрамы» (2018, 2019 годы), участник шести фестивалей образования Фонда Розы

Отумбаевой. Награждена грамотами Управления образования и науки г.Бишкек и Министерства образования Кыргызской Республики [81].

Постановка: «Башкирский», «Татарский Сабантуй».

Цой Анна Вадимовна – главный балетмейстер, хореограф-постановщик, артистка, с 2008 года артистка балета Государственного Республиканского Академического корейского театра, Алматы [82].

Постановка: «Корейский танец с ножами Кхал чум».

Александр Васильевич Гиль (1943-1988) – советский хореограф, заслуженный артист РСФСР [83].

Постановка: «Камчатские чайки».

Александр Леонидович Носихин – создатель и руководитель Заслуженного коллектива России, ансамбля танца «Россияночка». В 1984 году окончил Высшую профсоюзную школу культуры (ныне – СПбГУП) по специальности «Балетмейстер народных и балльных танцев» [84].

Постановки: «Фигли-мигли», «Калина», «Русский праздничный».

Смирнов Сергей Владимирович. В 1995 году начал преподавать в Екатеринбургском училище культуры и искусства, тогда же на базе училища и была создана его труппа «Эксцентрик-балет» – танцевальный коллектив из Екатеринбурга, созданный хореографом Сергеем Смирновым в 1995 году. Лауреат международных фестивалей современного танца, четырежды лауреат национальной театральной премии «Золотая маска».

Участник культурной программы XXII зимних олимпийских игр в Сочи (2014) [85].

Для «Карнавала» Смирнов делал постановки в стиле джаз-модерн, эстрадный танец: «Дель арте», «Фрйлекс» (еврейские картинки), «Цирк», «Голос», «Колыбельная», «Шаман», «Посвящение Бетховену», «Джигиты», «Стиляги», «Летка-енка», «Ностальгия», «Час пик».

Артём Пахомов – выпускник хореографического факультета Челябинской Государственной Академии культуры и искусств, основатель танцевального центра Fancy Body School, руководитель ведущих команд

Fancy Body, многократный победитель и обладатель призовых мест российских и международных чемпионатов, проходил множество мастер классов топовых российских и зарубежных хореографов [86].

Постановки хип-хоп и др. современные стили: «Давай танцуй», «Ловит ритм», подтанцовка для Розы Рымбаевой «Асыл арманай», «Босоногий мальчик», «Импульс».

Каждая постановка является уникальной и непохожей друг на друга. Практически все постановки ансамбль танцует, исключением являются лишь несколько, так как не сохранилось видео. Все постановки являются актуальны на сегодняшний день несмотря на то, что некоторым больше 30 лет.

В нашем коллективе регулярно проводятся семинары и мастер классы, для повышения мастерства педагогов. Их проводят именитые педагоги, профессионалы своего дела, такие как:

Гайникамал Ныгметжановна Бейсенова – педагог, хореограф, обладатель медали «За заслуги» (2022), почётный работник образования РК, ученица Шары Жиенкуловой. Проводила обучающий семинар по казахскому танцу [87].

Алима Мулдахметова – преподаватель Казахской национальной академии искусств имени Т. К. Жургенова. Проводила обучающий семинар по казахскому танцу [88].

Тойган Изим – заслуженная артистка Республики Казахстан, кандидат искусствоведческих наук, профессор, работает в Казахской национальной академии хореографии. Провела семинар по казахскому танцу. Проходил семинар 3 дня. В Первый день разбирали методически все движения, положения женского казахского танца и применение их на практике. Второй день был посвящен мужскому танцу. Третий день изучали и разбирали ходы в казахском танце [89].

Нарская Тамара Борисовна – заслуженный работник культуры России, профессор Челябинской академии культуры и искусств. Проводила

обучающий 3-х дневный семинар по классическому танцу, а также поставила танец «Полонез» [90].

Сергей Владимирович Тараторин – артист балета высшей категории Челябинского государственного театра оперы и балета им. М. И. Глинки с 1991 года. Заслуженный артист России. Тараторин С.В. [91].

Приезжал с семинаром по классическому танцу. Поделится своими знаниями и умениями в области классической хореографии. Расширил знания по методике исполнения классического танца. Поделится комбинациями экзерсиса у станка и на середине зала, которые можно использовать со своими учениками в готовом виде, либо подстраивать под уровень подготовки своих детей.

Кацук Евгений Петрович – преподаватель Южно-Уральского института искусств. Провёл обучающий семинар по русскому народному танцу. Поделится тонкостями исполнения движений в русском танце [92].

Бриске Ирина – доцент Челябинской академии искусств. Проводила обучающий семинар по детскому и народному танцу [93].

Леонова Лариса – заслуженный работник культуры России, педагог школы искусств г.Южноуральска. Приезжала для обучения педагогическому мастерству, делилась методикой исполнения партерной гимнастики [94].

Все эти педагоги профессионалы своего дела, поработать с ними, большого стоит. У каждого своя методика, своя уникальность. Перенимать опыт от разных специалистов, значит самому становится лучше, профессиональнее и универсальнее.

Методическое сопровождение является важным условием эффективной разработки и реализации образовательной программы, оно обеспечивает целостность педагогического процесса, его научно-методическую обоснованность и соответствие современным требованиям хореографического образования.

В ансамбле мы выстраиваем уроки, в зависимости от репертуара, задач перед педагогом и подготовки учениц.

При подготовке уроков классического танца мы опираемся на основы классического танца Вагановой Агриппины Яковлевны. Пересматриваем семинар с ученицей Вагановой, Нарской Тамары Борисовны, которая объясняла технику и методику исполнения элементов классического танца.

А также используем комбинации классического танца из семинара артист балета Челябинского государственного театра оперы и балета им. М.И. Глинки Сергея Владимировича Тараторина.

При разработке партерной гимнастики мы используем методику Л.Леоновой, педагог школы искусств г. Южноуральска. Обязательно включаем в образовательный процесс партерную гимнастику Бориса Князева, где выполняем классический станок в партере. Также, в программу включаем упражнения современных педагогов, которые подкрепляют свои упражнения, знаниями анатомии и биомеханики, такие как, Денис Каблуков, Юлия Грибоедова и другие педагоги в интернет-пространстве.

В репертуарном плане образовательной программы присутствует шесть постановок казахского танца. При работе над техникой исполнения постановок мы просматриваем видео материал балетмейстеров и отрабатываем каждую комбинацию, отталкиваясь от задумок балетмейстера.

Казахский танец развивается, и чтобы идти в ногу со временем, мы приглашаем специалистов, которые владеют актуальными знаниями на сегодняшний день. Есть много книг по методике преподавания казахского танца, но техника исполнения движений и положений казахского танца отличается. Тойган Изим провела семинар по казахскому танцу. Проходил семинар 3 дня. В Первый день разбирали методически все движения, положения женского казахского танца и применение их на практике. Второй день был посвящен мужскому танцу. Третий день изучали и разбирали ходы в казахском танце. Она показала технику исполнения, к которой пришли все педагоги Казахстана, на собрании по методике преподавания казахского танца.

При подготовке к урокам по работе над постановками, мы смотрим видеозаписи каждой постановки, чтобы потом донести до учениц все детали технического и эмоционального мастерства. Не важно, кто постановщик, какая народность или направленность танца. Наш коллектив уникален тем, что мы не просто танцуем то, что нам поставил постановщик. Мы стараемся передать все нюансы, детали, стиль танца, характер, специфику народа.

Использование современных педагогических технологий, наглядных материалов, видеозаписей, аналитического разбора способствовало более глубокому пониманию технических и выразительных задач. Методическое сопровождение позволяет нам, педагогам корректировать учебный процесс в зависимости от достигнутых результатов.

Немаловажную роль играет создание психологически комфортной образовательной среды, закреплённой в программе через доброжелательный стиль педагогического общения, поддержку мотивации и формирование ситуации успеха.

В первую очередь важен визуальный комфорт. Наши дети занимаются в просторном, хорошо освещённом, зале с зеркалами и станками. Также в зале есть музыкальное оборудование и реквизит для постановок. Никаких лишних предметов и мебели. Это всё создаёт психологически безопасную, при этом рабочую обстановку.

Важно, чтобы на уроках была доверительная атмосфера. Занятие мы можем начать с небольшого разговора, где говорим о самочувствии, настрое на урок. Исходя из ответов, мы можем понять, какой темпо-ритм урока мы можем задать, и что для них будет лучше. Также мы обсуждаем по ходу урока, что получилось или не получилось у всей группы, в той или иной комбинации. Не забываем и про индивидуальный подход. Не все ученицы одинаково могут понять и запомнить одно и то же движение или упражнение. Также не все могут хорошо и детально воспринимать на слух. Поэтому в определенных случаях мы показываем упражнение на ученице, руками прощупываем мышцу, которую они должны прочувствовать, либо

часть тела, которую нужно контролировать в движении или упражнении.

На уроках у нас доброжелательная атмосфера. Похвала за любой прогресс в работе. При этом у девочек абсолютно нормальное отношение к критике. Ученицы знают, что ошибки – это часть обучения, и их не осуждают.

Благоприятный эмоциональный климат способствует снижению тревожности, повышению уверенности учениц и их готовности к освоению сложного технического материала. Психологически комфортная среда является залогом успешных результатов учеников. Находясь, в такой среде, в которой танцор ощущает поддержку, уверенность и возможность экспериментировать, не опасаясь критики. Мотивация, вдохновение и уважение к индивидуальности каждого ученика способствуют формированию внутренней дисциплины и профессиональной ответственности.

Мы совместно с педагогом-психологом школы провели диагностическую работу, в целях изучения психологического состояния обучающихся класса «Ансамбль», а также выявления их отношения к образовательному процессу в хореографической школе.

Совместная работа с психологом школы помогает в работе с детьми, в улучшении их эмоционального состояния и способствует их положительному восприятию школьной жизни.

Подводя итог, можно сказать, что методико-технологическое содержание педагогических условий, реализуемых в ходе экспериментальной работы, позволило выстроить целостную, системную и практико-ориентированную модель совершенствования технического мастерства обучающихся в условиях ансамбля танца. Применение комплекса взаимосвязанных методов, форм и средств педагогического воздействия обеспечило поэтапное и последовательное формирование профессиональных умений и навыков, а также устойчивую динамику их развития.

Мы установили, что эффективность образовательного процесса во многом определяется систематичностью, стабильностью и последовательностью занятий, интеграцией учебной, репетиционной и концертной деятельности, а также вариативностью методического инструментария в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся. Реализация индивидуального подхода, дифференциация нагрузки и коррекция техники исполнения способствовали сохранению здоровья учениц, повышению качества технического исполнения и формированию исполнительской устойчивости.

В ходе исследования было подтверждено, что сочетание классического танца, партерной гимнастики и работы над постановками в рамках авторской образовательной программы создаёт условия для комплексного развития физических данных, координации, апломба, выносливости и выразительности движений. Использование современных педагогических технологий, наглядных и видеоматериалов, аналитического разбора хореографического материала углубило понимание технических и художественно-исполнительских задач.

Особое значение в процессе совершенствования технического мастерства мы придаём созданию психологически комфортной образовательной среды, основанной на доверительном педагогическом взаимодействии, поддержке мотивации и формировании ситуации успеха. Благоприятный эмоциональный климат способствует снижению тревожности, повышению уверенности обучающихся и их готовности к освоению сложного технического и сценического материала.

Таким образом, реализованное методико-технологическое обеспечение подтвердило свою результативность и может рассматриваться как эффективное педагогическое условие совершенствования технического мастерства обучающихся средствами современной хореографической педагогики в условиях ансамблевой формы обучения.

2.3 Анализ результатов исследования

В данном параграфе представлен анализ результатов опытно-экспериментальной работы, проведённой нами на базе ансамбля танца «Карнавал».

В эксперименте участвовали две группы ансамбля «Карнавал». В качестве контрольной группы мы выбрали группу педагога Натальи Анатольевны, возраст девочек 14-16 лет.

В качестве экспериментальной группы нами выбрана женская группа ансамбля «Карнавал», возраст девочек 14-16 лет.

Результаты диагностики, имеющихся хореографических данных у и уровень учебной дисциплины контрольной группы, педагог Наталья Анатольевна (Таблица 3).

Таблица 3 – Уровни хореографических данных у учениц и учебная дисциплина контрольной группы (на констатирующем этапе эксперимента)

	Апломб		Подъём		Выворотность		Танцевальный шаг		Гибкость		Учебная дисциплина	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Высокий	5	20%	4	16%	3	12%	5	20%	4	16%	6	24%
Средний	14	56%	15	60%	16	64%	13	52%	14	56%	13	52%
Низкий	6	24%	6	24%	6	24%	7	28%	7	28%	6	24%

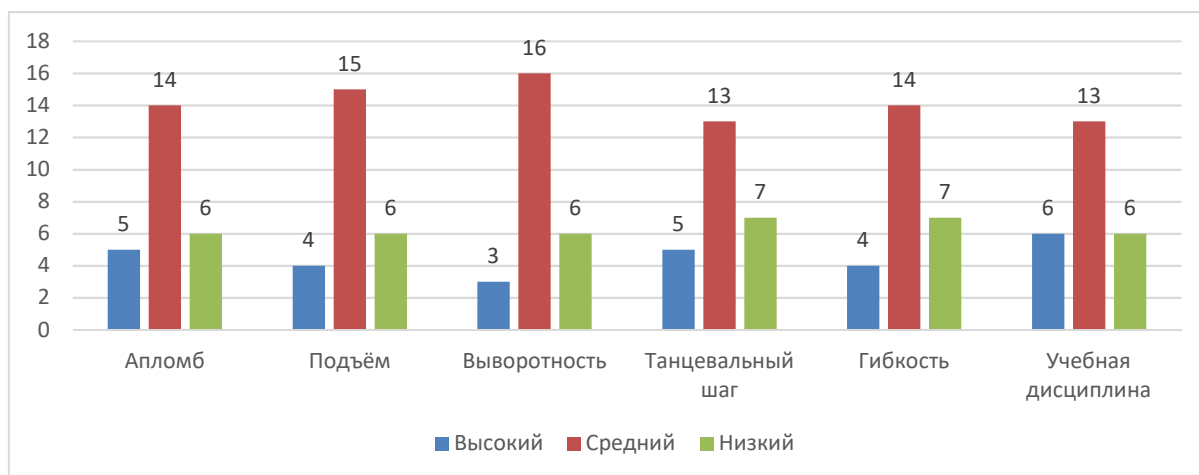


Рисунок 1 – Результаты диагностики контрольной группы на начальном этапе эксперимента

Результаты диагностики, имеющихся хореографических данных у и уровень учебной дисциплины экспериментальной группы (Таблица 4).

Таблица 4 – Уровни хореографических данных у учениц и учебная дисциплина экспериментальной группы (на констатирующем этапе эксперимента)

	Апломб		Подъём		Выворотность		Танцевальный шаг		Гибкость		Учебная дисциплина	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Высокий	6	24%	5	20%	4	16%	6	24%	5	20%	7	28%
Средний	14	56%	15	60%	16	64%	14	56%	15	60%	14	56%
Низкий	5	20%	5	20%	5	20%	5	20%	5	20%	4	16%

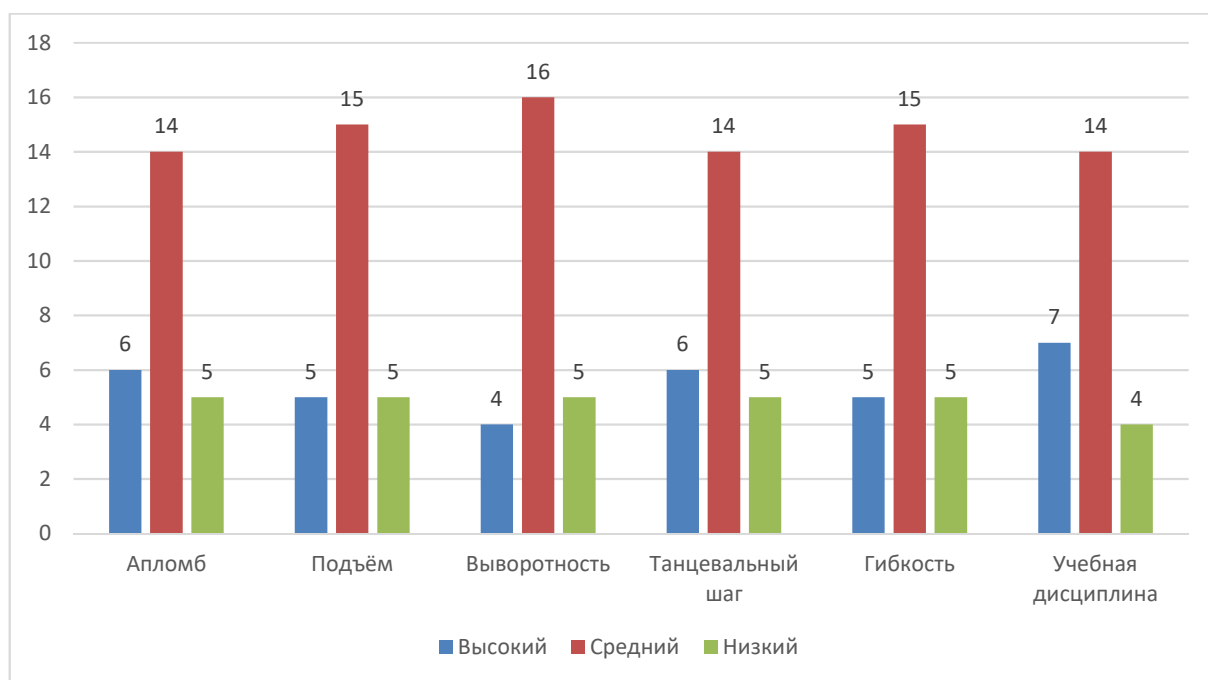


Рисунок 2 – Результаты диагностики экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

Как видно из представленной таблицы, на стадии диагностического «среза», учащиеся обладали лишь начальным уровнем хореографических данных, в целом который можно охарактеризовать как неполный, ограниченный, односторонний, недостаточно развитый. Одной из главных причин несформированности хореографических данных учащихся мы считаем недостаточный объём упражнений, способствующих развитию

физических данных, необходимых для занятий хореографией.

С контрольной группой педагог использовал свою методику работы и контроль учебной дисциплины.

С экспериментальной группой для улучшения уровня сформированности знаний и умений по каждому параметру, мы использовали следующие упражнения:

Постановка корпуса:

Упражнения на силу мышц спины:

1. Подъёмы ног и корпуса.
2. «Плывём»
3. Подъёмы ног и корпуса
4. Поза «Сфинкса»
5. «Стульчик»

Упражнения на силу мышц пресса:

1. Поднятие корпуса к ногам
2. «Маятник»
3. «Ножницы»
4. Упражнение на пресс и внутренние мышцы бедра

Упражнения на гибкость спины:

1. Упражнение на раскрытие грудного отдела
2. «Волна»
3. Port de bras стоя на коленях
4. «Мостик» с колен

Упражнения на развитие стопы:

1. Plie- releve по I параллельной позиции
2. Plie- releve по I выворотной позиции
3. «Птичка»
4. Упражнение на развитие подъема
5. Упражнение для группирования пальцев
6. Battement tendu по I позиции во всех направлениях

Выворотность тазобедренных суставов:

1. Развороты бедер лежа на спине из параллельной позиции в выворотную позицию
2. Развороты бедер лежа на животе из параллельной позиции в выворотную позицию
3. Развороты бедер стоя из I параллельной позиции в I выворотную позицию
4. Развороты бедер стоя с plie

Растяжка на продольный шпагат

1. Наклон корпуса на правую ногу. Левая нога согнута в колене «под себя». Оба колена соединены.
2. Наклон корпуса на правую ногу, левая нога согнута в колене «к себе», правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.
3. Наклон корпуса на правую ногу, левую ногу увести за себя, согнутую в колене, правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.
4. Правую стопу поставить на пол, в колене 90^0 , левая нога «длинная», при этом левое колено на полу, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (тянем переднюю поверхность бедра левой ноги)
5. Наклон корпуса на правую ногу, тяжесть корпуса на левой ноге, согнутой в колене на 90^0
6. Шпагат: правая нога впереди, оба колена вытянуты, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (мы фиксируем положение не более 3 минут)

Приложение: все положения выполняем с другой ноги.

Для улучшения учебной дисциплины мы реализовали систему целенаправленных педагогических действий, направленных на формирование ответственности, самоорганизации и осознанного отношения обучающихся к учебному процессу. В первую очередь мы выстроили чёткую структуру занятий, где соблюдались единые требования

к началу и окончанию урока, внешнему виду обучающихся, разминке, работе у станка и в центре зала. Регулярность и последовательность занятий способствовали формированию устойчивых учебных привычек и дисциплинированного поведения.

Особое внимание мы уделяли разъяснению целей и задач каждого занятия, чтобы обучающиеся понимали, для чего выполняется то или иное упражнение, и как оно влияет на развитие технического мастерства, что повышало мотивацию и снижало проявления недисциплинированности.

После проведения формирующего этапа эксперимента диагностика была повторена.

Результаты диагностики, контрольного этапа контрольной группы, педагог Наталья Анатольевна (Таблица 5).

Таблица 5 – Контрольный этап хореографических данных и учебная дисциплина контрольной группы (на контрольном этапе эксперимента)

	Апломб		Подъём		Выворотность		Танцевальный шаг		Гибкость		Учебная дисциплина	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Высокий	5	20 %	4	16 %	3	12%	5	20%	4	16 %	6	24%
Средний	15	60 %	16	64 %	17	68%	14	56%	15	60 %	14	56%
Низкий	5	20 %	5	20 %	5	20%	6	24%	6	24 %	5	20%

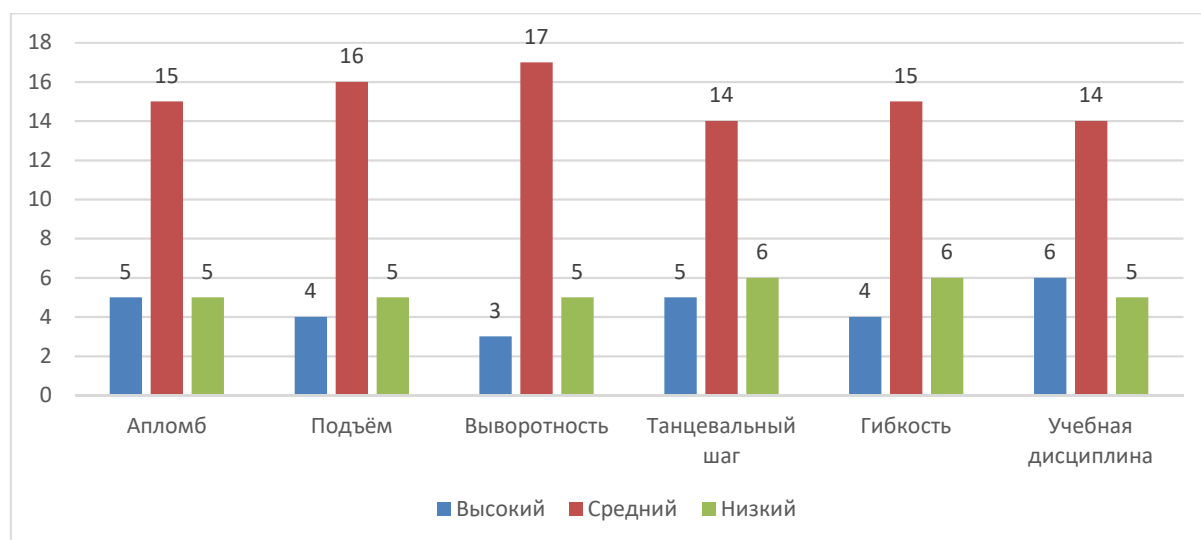


Рисунок 3 – Результаты диагностики учащихся контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

Результаты диагностики, контрольного этапа экспериментальной группы (Таблица 6).

Таблица 6 – Уровни хореографических данных у учениц и учебная дисциплина (на контрольном этапе эксперимента)

	Апломб		Подъём		Выворотность		Танцевальный шаг		Гибкость		Учебная дисциплина	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Высокий	12	48%	11	44%	10	40%	13	52%	11	44%	14	56%
Средний	11	44%	12	48%	13	52%	10	40%	12	48%	9	36%
Низкий	2	8%	2	8%	2	8%	2	8%	2	8%	2	8%

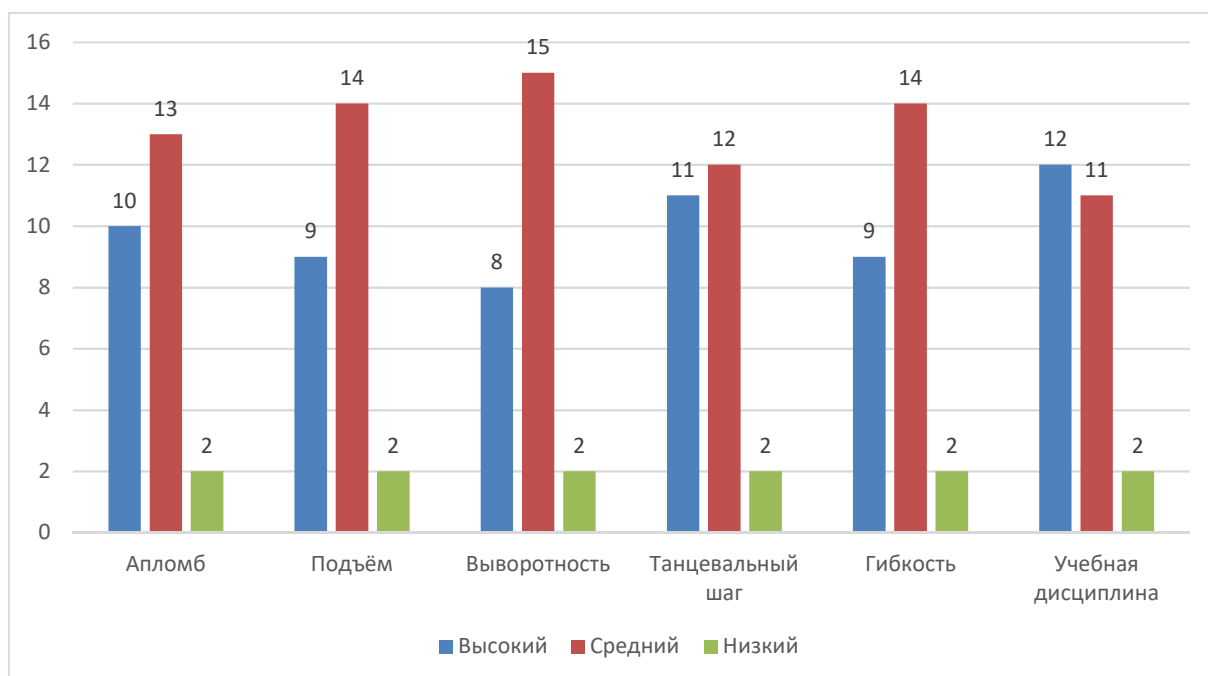


Рисунок 4 – Результаты диагностики экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

Проведя сравнительную характеристику результатов на начальном и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы у контрольной группы, мы не увидели значительной динамики в улучшении показателей. В то же время у экспериментальной группы мы выявили динамический рост хореографических знаний, умений и эффективность использования авторской программы и комплекса упражнений для занятий хореографией, а также улучшение учебной дисциплины.

В рамках второго исследования была проведена диагностика артистизма учащихся.

Результаты диагностики артистизма контрольной группы и экспериментальной групп на констатирующем этапе (Таблица 7).

Таблица 7 – Уровни артистизма (на констатирующем этапе эксперимента)

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Абс.	%	Абс.	%
Высокий	5	20%	6	24%
Средний	12	48%	11	44%
Низкий	8	32%	8	32%

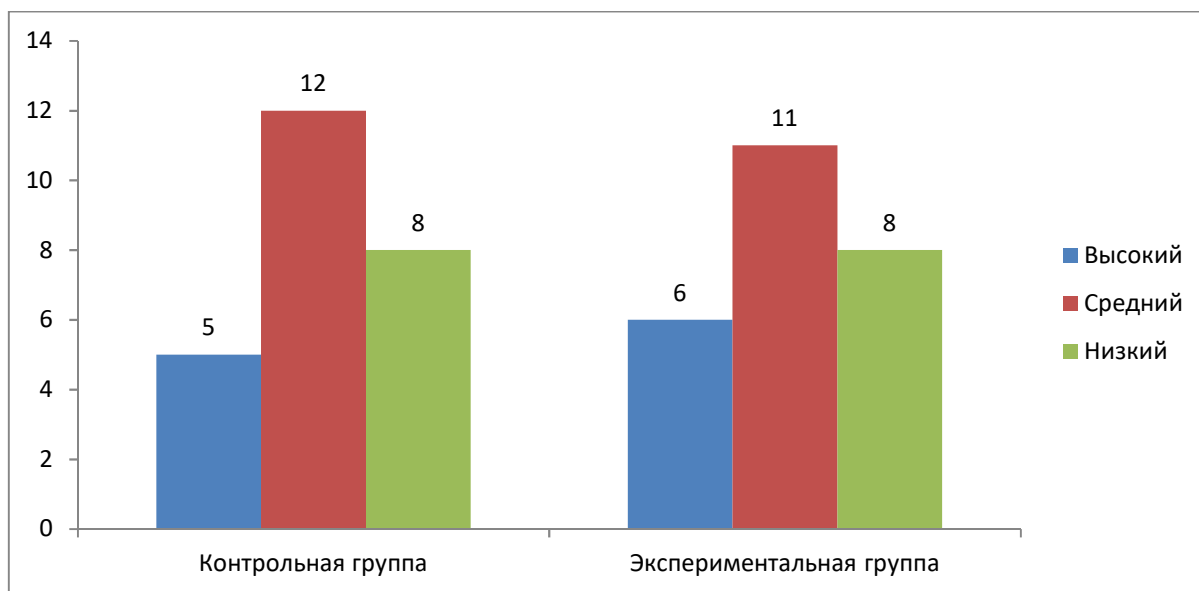


Рисунок 5 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе эксперимента

Для повышения уровня артистизма у учащихся в ходе экспериментальной работы была организована целенаправленная и систематическая педагогическая деятельность, интегрированная в структуру учебных занятий по хореографии.

Работа строилась на принципе постепенного усложнения художественно-образных задач и тесной связи техники исполнения с эмоционально-смысловым содержанием танца. В процессе занятий были реализованы следующие направления работы:

– включение специальных упражнений на развитие выразительности:

port de bras с акцентом на работу корпуса, рук и взгляда, упражнения на осознанность жеста и пластическое завершение движения;

– использование образно-эмоциональных заданий, предполагающих передачу характера музыки, настроения и драматургии хореографического фрагмента;

– применение импровизационных элементов, направленных на снятие зажимов, развитие сценической свободы и индивидуальности исполнительской манеры;

– работа с мимикой и взглядом, включающая задания на осознанное использование мимических средств и фиксацию внимания в сценическом пространстве;

– анализ и обсуждение исполнения, позволяющие учащимся осознавать художественные задачи, корректировать выразительные средства и формировать внутреннюю мотивацию к сценическому самовыражению;

– использование концертной и постановочной практики, в рамках которой учащиеся получали опыт сценического исполнения, взаимодействия со зрителем и сохранения художественного образа в условиях выступления.

Данная система работы была применена к экспериментальной группе и способствовала формированию устойчивой связи между техническими навыками и художественной выразительностью исполнения. контрольной группе система не применялась.

Результаты диагностики артистизма контрольной группы и экспериментальной групп на контрольном этапе (Таблица 8).

Таблица 8 – Уровни артистизма (на контрольном этапе эксперимента)

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Абс.	%	Абс.	%
Высокий	6	24%	15	60%
Средний	13	52%	8	32%
Низкий	6	24%	2	8%

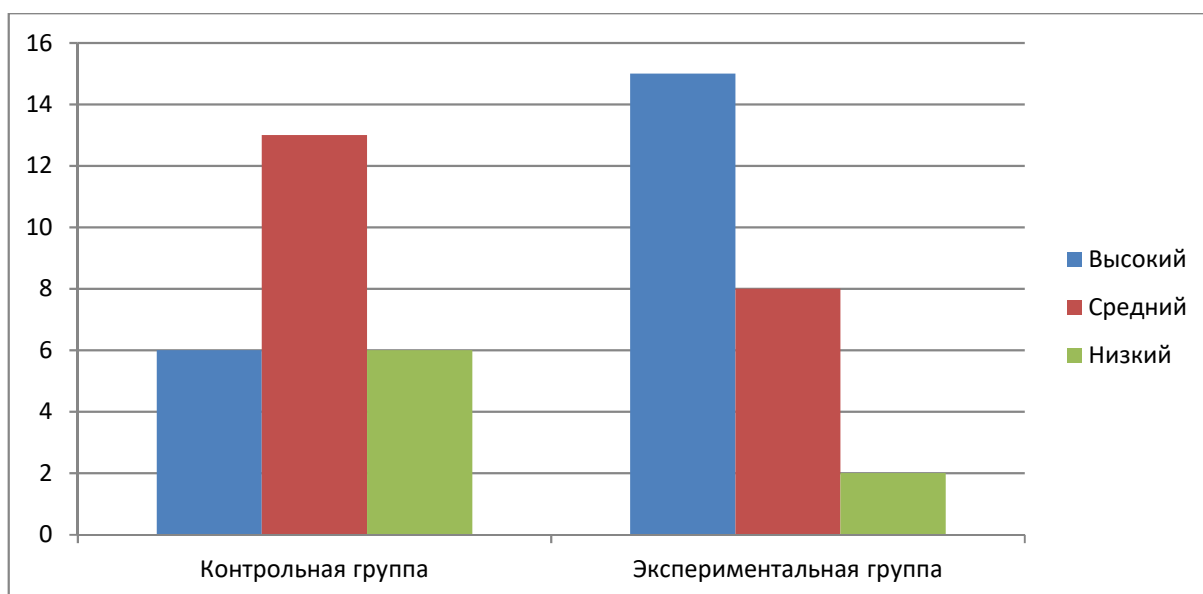


Рисунок 5 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе эксперимента

Анализ результатов заключительного этапа исследования показал положительную динамику уровня развития артистизма у учащихся ансамбля экспериментальной группы.

Учащиеся продемонстрировали более осознанное отношение к художественному образу танца, улучшение эмоциональной выразительности и устойчивость сценического поведения. В исполнении стало заметно более активное использование взгляда, мимики и жеста, а также способность сохранять художественный образ на протяжении всего хореографического фрагмента.

Количество учащихся с высоким уровнем артистизма увеличилось: данные участники уверенно передавали характер и эмоциональное содержание танца, демонстрировали целостность образа и устойчивую сценическую выразительность даже при выполнении технически сложных элементов.

Учащиеся со средним уровнем артистизма показали качественные изменения: выразительность исполнения стала более стабильной, снизилась зависимость от постоянного педагогического контроля, повысилась осознанность использования художественных средств.

Количество учащихся с низким уровнем артистизма сократилось. У

данных учащихся уменьшилась скованность движений, появилась попытка осмысленной передачи образа, улучшилось эмоциональное взаимодействие с музыкальным материалом, однако выразительность исполнения по-прежнему требует дальнейшей целенаправленной работы.

У контрольной группы такой активной динамики не наблюдалось. В целом, результаты заключительного этапа исследования подтверждают эффективность реализованных педагогических условий и методических приёмов, направленных на развитие артистизма у учащихся, а также целесообразность их использования в практике хореографического обучения.

Диагностика третьего исследования проводилась только на экспериментальной группе. Мы подключили к исследованию методическое сопровождение, в лице дипломированного педагога-психолога.

Диагностическое исследование прошли 25 человек учащихся класса «Ансамбль» (Таблица 9).

Таблица 9 – Диагностика учащихся.

Класс	Низкая самооценка	Средняя самооценка	Высокая самооценка
Опросник Г.Н.Казанцевой (25-100%)	0	6 человек – 24%	19-76%

Анкетирование с целью получения обратной связи об уровне удовлетворённости учащихся занятиями в хореографической школе.

Анкета включает следующие вопросы, без вариантов ответов:

- 1) с каким настроением Вы идёте на танцы?
- 2) часто ли Вы обращаетесь к хореографу за советом?
- 3) развитие каких процессов происходит на танцах?
- 4) можете ли Вы сказать, что за время обучения танцам что-то в Вас кардинально поменялось?
- 5) что для Вас «Карнавал»?
- 6) замечают ли ваши изменения дома?

7) замечают ли ваши изменения хореографы?

8) как вы относитесь к выступлениям на сцене?

Диагностическое исследование прошли 25 человек учащихся класса «Ансамбль» (Таблица 10).

Таблица 10 – Диагностика учащихся.

Вопросы	Ответы
1	Отличным/воодушевленным – 7 человек Хорошим/веселым – 17 человек Нейтральным – 1 человек
2	Да – 6 человек Иногда – 16 человек Нет – 3 человека
3	Физически, дисциплина – 8 Ответственность, собранность, коллективность – 7 Развитие навыков – 6 Постановка танцев – 3 Вопрос поставлен для меня не очень корректно – 1
4	Да – 22 человека Не знаю – 1 человек Нет – 2 человека
5	Дом/вторая семья – 15 человек Место с родными стенами и людьми – 7 человек Коллектив/приятная атмосфера/хобби- 3 человека
6	Да – 22 человека Редко – 1 человек Не знаю – 2 человек
7	Да – 21 человек Не знаю – 3 человека Не всегда – 1 человек
8	Ответственно/Положительно - 21 Хорошо/Нравится – 3 человека Испытываю волнение – 1 человек

Полученные результаты позволили выявить зоны эмоционального напряжения и факторы, влияющие на их психоэмоциональное состояние и отношение к учебной деятельности. На основании анализа результатов диагностики были проведены мероприятия, направленные на сплочение коллектива, работу с самооценкой, формирование ответственного отношения к собственному физическому и психоэмоциональному здоровью.

Тренинг «Саморегуляция. Развитие позитивного мироощущения».

Цель: открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни учащихся.

Задачи: научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

1. Знакомство. Имя и положительное качество.
 2. Упражнение «Изобрази предмет». Изобразить предмет, который чем-то напоминает его самого, показать с помощью пантомимики.
 3. Упражнение «Цепочка». Построиться в колонну, ведущий показывает последнему в колонне изображение, которое необходимо показать без слов следующему человеку. Последний произносит словами.
 4. Упражнение «Маски настроений». Выбрать карточку с эмоцией, образом, которое надо изобразить, а остальные отгадывают ее.
 5. Упражнение «Место покоя». Закрывать глаза, сесть поудобнее и слушая ведущего представить образы.
 6. Упражнение «Магнит». Ведущий называет имя человека, все остальные должны дотронуться до него и назвать его положительные стороны, которые притягивают.
 7. Притча «О богах». Раздача памяток о методах саморегуляции
- Тренинг «Хореография без стресса».

Цель: повышение уровня удовлетворённости подростков занятиями в хореографической школе через развитие внутренней мотивации, чувства уверенности, командного взаимодействия и позитивного эмоционального отношения к танцу.

Задачи тренинга: снизить уровень тревожности и страха ошибки; сформировать уважительное отношение к себе и другим участникам группы.

1. Упражнение «Здесь и сейчас». Каждый показывает короткое движение, которое отражает его состояние.
2. Упражнение «Ожившие цифры». Ведущий называет различные цифры, а каждый участник пытается изобразить их своим телом, а затем в

парах.

3. Упражнение – разминка «Карандаши». Суть упражнения состоит в удержании карандашей или ручек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

4. Упражнение «Скульптор и глина». Дети разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние.

5. Практическая работа «Польза и вред эмоций». Взять карточку с эмоцией и в парах разобрать пользу человеку, так и во вред ему.

6. Упражнение «Падение в пропасть». Встать на возвышенность лицом к другим и доверившись упасть в пропасть.

7. Упражнение «Частичка меня». Создать танец, где каждый добавляет одно движение.

Тренинг «Давайте станем ближе друг к другу».

Цель: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия

Задачи тренинга: формирование благоприятного психологического климата в группе; развитие умения работать в команде; сплочение группы.

1. Упражнение «Рекламный ролик». Представить человека, который попался вам по жребии публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им.

2. Упражнение «Ты мне нравишься». Сказать человеку справа, чем он ему привлекателен.

3. Упражнение «Счёт до десяти». Закрыть глаза и посчитать всем до десяти.

4. Упражнение «Геометрические фигуры». Изобразить названную фигуру: круг, квадрат, ромб, линия и др.

5. Упражнение «Капля-речка-океан». Объединяться по 1,2,3 и т.д.

6. Игра «Волшебный клубок». Дети садятся в круг. Ведущий начинает, обматывает нить вокруг пальца, говорит комплимент передает клубок дальше. В конце образуется общая связь.

7. Притча о силе единства.

По завершению мероприятий было проведено повторное исследование, и испытуемые показали следующие результаты.

Диагностическое исследование прошли 25 человек учащихся класса «Ансамбль» (Таблица 11).

Таблица 11 – Диагностическое исследование учащихся.

Класс	Низкая самооценка	Средняя самооценка	Высокая самооценка
Опросник Г.Н.Казанцевой (25-100%)	0	16 человек – 64%	9 – 36%

Диагностическое исследование прошли 25 человек учащихся класса «Ансамбль» Таблица 12).

Таблица 12 Диагностическое исследование учащихся.

Вопросы	Ответы
1	Отличным/воодушевленным – 7 человек Хорошим/веселым – 17 человек Нейтральным – 1 человек
2	Да – 6 человек Иногда – 16 человек Нет – 3 человека
3	Физически, дисциплина – 8 Ответственность, собранность, коллективность – 7 Развитие навыков – 6 Постановка танцев – 3 Вопрос поставлен для меня не очень корректно – 1
4	Да – 22 человека Не знаю – 1 человек Нет – 2 человека
5	Дом/вторая семья – 15 человек Место с родными стенами и людьми – 7 человек Коллектив/приятная атмосфера/хобби- 3 человека
6	Да – 22 человека Редко – 1 человек Не знаю – 2 человек
7	Да – 21 человек Не знаю – 3 человека Не всегда – 1 человек
8	Ответственно/Положительно - 21 Хорошо/Нравится – 3 человека Испытываю волнение – 1 человек

Выводы: По результатам первичного диагностического этапа с использованием опросника самооценки было выявлено, что у 76% участников наблюдается высокая самооценка, у 24% — средняя, что свидетельствовало о неравномерном распределении уровня уверенности в себе среди обучающихся.

С целью оптимизации психологического климата и формирования более адекватной самооценки были проведены тренинговые занятия. Повторная диагностика показала положительную динамику: увеличилось количество участников со средней самооценкой, что говорит о стабилизации эмоционального состояния и снижении крайних проявлений самооценки.

Также был проведён опросник на выявление уровня удовлетворённости обучающихся танцевальной школой. Результаты показали, что у большинства учеников сформированы положительные впечатления от занятий и общей атмосферы школы (Таблица 13).

Таблица 13 – Опросник «Изучение общей самооценки»

№	ФИО	Баллы	Самооценка
1	Абикенова Алия	5	высокая
2	Алипбаева Айлана	2	средняя
3	Амантаева Алина	4	высокая
4	Байжанова Меруерт	5	высокая
5	Бобровник Дарья	8	высокая
6	Бублий Полина	5	высокая
7	Гавина Ксения	8	высокая
8	Динер Ева	6	высокая
9	Калинина Ангелина	8	высокая
10	Кенжебек Роза	5	высокая
11	Киселёва Анжелика	8	высокая
12	Литвинова карина	6	высокая
13	Мамедова Севиль	3	средняя
14	Манькова Полина	5	высокая
15	Овчаренко София	2	средняя
16	Райс Екатерина	6	высокая
17	Серик Сания	3	средняя
18	Тукенова Аянат	6	высокая
19	Тулебаева медина	6	высокая
20	Тулекова Гаухар	4	высокая
21	Уразамбетова Эмилиана	5	высокая
22	Утегенова Амира	5	высокая
23	Утепергенова Амина	3	средняя
24	Финк Ульяна	2	средняя
25	Цубера Даша	5	высокая

После проведения тренинга, направленного на развитие сплочённости коллектива и улучшение межличностного взаимодействия, мы заметили улучшение общего эмоционального фона, повышение уровня удовлетворённости и снижение количества напряжённых моментов. Участники стали более открытыми, вовлечёнными и настроенными на конструктивное взаимодействие. Проведённая психолого-педагогическая работа показала свою эффективность и способствовала улучшению психологического климата в коллективе.

Проведённое нами экспериментальное исследование на базе ансамбля танца «Карнавал» позволило комплексно оценить эффективность реализованных педагогических условий в процессе хореографической подготовки обучающихся.

Результаты первого исследования подтвердили, что систематическая и последовательная работа над техникой в сочетании с индивидуальным подходом способствует устойчивому росту уровня технической подготовленности участников ансамбля. Было зафиксировано улучшение показателей постановки корпуса, подъёма стопы, выворотности, гибкости и танцевального шага, а также повышение учебной дисциплины. Индивидуализация образовательного процесса позволила учитывать физические и психофизиологические особенности обучающихся, что обеспечило более стабильное освоение технических элементов.

Анализ результатов второго исследования показал, что организация разнообразной учебной деятельности в совокупности с концертной практикой и участием в постановках оказывает положительное влияние не только на техническую, но и на художественно-исполнительскую сторону подготовки. Включение творческих заданий, репертуарной работы и сценического опыта способствовало развитию музыкальности, выразительности, уверенности в исполнении и повышению мотивации к занятиям хореографией.

Результаты третьего исследования подтвердили значимость

методического сопровождения и создания психологически комфортной образовательной среды в процессе обучения. Нами было установлено, что чёткая методическая структура занятий в сочетании с педагогической поддержкой и благоприятным эмоциональным климатом способствует повышению устойчивости исполнительских результатов, снижению уровня эмоционального напряжения и раскрытию творческого потенциала участников ансамбля.

Результаты трёх исследований свидетельствуют о том, что реализация комплекса педагогических условий обеспечивает целостное и устойчивое развитие технического и художественного мастерства обучающихся. Полученные данные подтверждают эффективность выбранного направления педагогической работы и обосновывают целесообразность внедрения данных педагогических условий в практику работы хореографических коллективов.

Вывод по 2 главе.

Во второй главе исследования была рассмотрена реализация педагогических условий совершенствования технического мастерства исполнителей в процессе хореографической подготовки на базе ансамбля танца «Карнавал». Внимание было сосредоточено на практической апробации теоретически обоснованных педагогических условий и анализе их эффективности в реальном образовательном процессе.

В ходе опытно-экспериментальной работы нами было установлено, что систематическая и последовательная работа над техникой в сочетании с индивидуальным подходом обеспечивает устойчивое формирование хореографических данных и способствует повышению уровня технической подготовленности обучающихся. Учёт индивидуальных физических и психофизиологических особенностей позволил оптимизировать учебную нагрузку и повысить стабильность освоения технических элементов.

Реализация педагогического условия, связанного с организацией разнообразной учебной деятельности в совокупности с концертной

практикой и участием в постановках, показала положительное влияние на качество исполнительской деятельности участников ансамбля. Включение творческих заданий, репертуарной работы и сценического опыта способствовало развитию музыкальности, выразительности, уверенности и мотивации к занятиям хореографией.

Анализ результатов внедрения методического сопровождения и создания психологически комфортной образовательной среды подтвердил их значимость для повышения эффективности образовательного процесса. Наличие чёткой методической структуры занятий, педагогической поддержки и благоприятного эмоционального климата обеспечило устойчивость исполнительских результатов и способствовало раскрытию творческого потенциала обучающихся.

Проведя сравнительную характеристику результатов на начальном и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы у контрольной группы, мы не увидели значительной динамики в улучшении показателей. В то же время у экспериментальной группы мы выявили динамический рост хореографических знаний, умений и эффективность использования образовательной программы и авторского комплекса упражнений для занятий хореографией, а также улучшение учебной дисциплины.

Результаты второй главы подтверждают, что комплексная реализация педагогических условий способствует целостному и системному совершенствованию технического мастерства исполнителей. Полученные выводы служат практическим подтверждением эффективности разработанного педагогического подхода и создают основу для обобщающих выводов и рекомендаций в заключительной части исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое диссертационное исследование было направлено на решение актуальной научно-педагогической проблемы совершенствования технического мастерства исполнителей в процессе профессиональной хореографической подготовки средствами современной хореографической педагогики.

Актуальность выбранной темы обусловлена противоречиями между возросшими требованиями современной сцены к уровню технической и художественной подготовки танцовщиков и сохраняющимися традиционными подходами к обучению, не в полной мере учитывающими комплексный характер исполнительского мастерства и индивидуальные особенности обучающихся.

В ходе исследования была достигнута поставленная цель – теоретически обоснована и экспериментально подтверждена эффективность комплекса педагогических условий, направленных на совершенствование технического мастерства исполнителей в образовательном процессе. Решение поставленных задач позволило получить следующие обобщающие выводы.

Анализ философской, психолого-педагогической, методической и искусствоведческой литературы показал, что техническое мастерство исполнителя в современной хореографии следует рассматривать как многокомпонентное образование, включающее не только уровень физической и технической подготовленности, но и музыкальность, координацию, сценическую выразительность, осознанность движения и способность к художественной интерпретации. Установлено, что развитие технического мастерства является сложным, системным процессом, требующим научно обоснованной педагогической организации и целенаправленного методического сопровождения.

В ходе исследования были уточнены и раскрыты понятия

«техническое мастерство исполнителя» и «педагогические условия совершенствования технического мастерства» в контексте современной хореографической педагогики. Теоретически обосновано, что эффективность данного процесса обеспечивается реализацией комплекса взаимосвязанных педагогических условий, включающего систематическую и последовательную работу над техникой, индивидуальный подход к обучающимся, интеграцию технических, творческих и коммуникативных форм работы на занятиях, активную сценическую практику и участие в постановках, методическое сопровождение образовательного процесса, а также создание психологически комфортной образовательной среды.

Экспериментальная работа, проведённая на базе ансамбля танца «Карнавал», позволила экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса педагогических условий. Полученные результаты показали, что у обучающихся экспериментальной группы наблюдается устойчивая положительная динамика в развитии технической подготовленности, музыкальности, артистизма, исполнительской уверенности и учебной дисциплины. В контрольной группе значимых изменений выявлено не было, что подтверждает целенаправленное влияние разработанной методики и педагогических условий на совершенствование технического мастерства исполнителей.

Результаты формирующего эксперимента подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что совершенствование технического мастерства исполнителей будет более эффективным при условии организации образовательного процесса на основе специально разработанной образовательной программы и авторского комплекса педагогических условий.

Таким образом, гипотеза исследования получила экспериментальное подтверждение.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанного комплекса педагогических условий,

методических рекомендаций и авторских упражнений в деятельности педагогов-хореографов учреждений дополнительного образования, хореографических школ, студий и ансамблей. Материалы исследования могут быть использованы в процессе профессиональной подготовки исполнителей, а также в системе повышения квалификации педагогических кадров.

В целом, результаты диссертационного исследования подтверждают, что совершенствование технического мастерства исполнителей является эффективным при комплексном, системном и личностно-ориентированном подходе, реализуемом средствами современной хореографической педагогики, и представляет собой значимый вклад в теорию и практику хореографического образования.

Перспективы дальнейших исследований связаны с углублённым изучением механизмов интеграции технической и художественно-образной, составляющих хореографического мастерства, расширением экспериментальной базы, а также адаптацией разработанных педагогических условий к различным стилям и направлениям современной хореографии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / А.Я. Ваганова. – Изд. 9-е, стер. – Санкт-Петербург и др.: Лань: Планета музыки, 2007. – 191, 1 с.: ил., нот.; 21 см.; ISBN 978-5-8114-0223-6.
2. Захаров Р.В. Беседы о танце / Р. Захаров, нар. артист РСФСР и Казах. ССР. – Москва: Профиздат, 1963. – 72 с.: ил.; 20 см. – (Мастера искусств – участникам художественной самодеятельности).
3. Стуколкина Н.И. Четыре экзерсиса: Уроки характерного танца. – Москва: Всерос. театр. о-во, 1972. – 397 с., 24 л. ил.: ил.; 21 см.
4. Бодина, Е.А. Музыкальная педагогика и педагогика искусства. Концепции XXI века: учебник для вузов/ Е.А. Бодина. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 333 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02988-8.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Лев Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – Москва: АСТ: Астрель, 2008. – 670, с.; 20 см. – (Philosophy); ISBN 978-5-17-049976-2.
6. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов; Рос. акад. наук. Ин-т психологии. – Москва: Наука, 2003. – 377, с., 1 л. портр.: нот. ил.; 25 см. – (Памятники психологической мысли); ISBN 5-02-006277-4: 600.
7. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология»/ Александр Асмолов. – 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Смысл: Academia, 2007. – 526 с.: ил., портр., табл.; 21 см. – (Психология для студента); ISBN 978-5-89357-221-6.
8. Бернштейн Н.А. О построении движений / Проф. Н.А. Бернштейн чл.-кор. Акад. мед. наук СССР. – Москва: Медгиз, 1947 (6-я тип. треста

«Полиграфкнига»). – 255 с.: ил.; 26 см. 9. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. – М.: Педагогика, 1982. – 192 с.

10. Сластёнин В.А. Педагогика профессионального образования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Педагогика" / Е. П. Белозерцев и др.; под ред. В.А. Сластёнина. - 3-е изд., стер. – Москва: Академия, 2007. - 366, с.: табл.; 22 см. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности / Междунар. акад. наук пед. образования).; ISBN 978-5-7695-4514-6.

11. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина; ВНИИ проф.-техн. образования. – Москва: Высш. шк., 1990. – 117, с.; ISBN 5-06-002117-3:

12. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт педагогической антропологии / К.Д. Ушинского. – Изд. 10-е, напеч. без перемен со 2-го изд., испр. самим авт. – С.-Петербург: Типография М. Меркушева, 1901-1902. Т. 1. – 1901. – VII, XLI, – 499 с.

13. Коменский Я.А. Великая дидактика / Я. Амос Коменский; Пер. с лат. А. Щепинский, инспектор С.-Петерб. 2 гимназии. – Санкт-Петербург: тип. Э. Арнгольда, 1893. – XVI, 326 с., 1 л. фронт. (ил.): 21.14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2013. – 706 с.

15. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: / В. Д. Шадриков. – 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Изд. корпорация «Логос», 1996. – 318, с.: ил.; 21 см.; ISBN 5-88439-015-7.

16. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. – Москва: Медицина, 1972. – 231 с.

17. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие / В.Ю. Никитин; ГИТИС. - Москва: ГИТИС, 2011. – 469, с.: портр., табл.; 25 см.; ISBN 978-5-91328-122-7.

18. Портнова Т.В. Искусство хореографии: Сборник статей. – М.: Российский университет театрального искусства – ГИТИС, 2012. – 179 с.

19. Бермус А.Г. Практическая педагогика: учебное пособие для вузов/

А.Г. Бермус. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 127 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12372-2.

20. Захарова М.А. Искусство хореографии: Сборник статей. – М.: Российский университет театрального искусства – ГИТИС, 2012. – 179 с. ISBN 978-5-91328-103-6.

21. Климов Е.А. Психология труда: учебник для вузов / под редакцией Е.А. Климова, О.Г. Носковой – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 308 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16233-2.

22. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие / В.Ю. Никитин; ГИТИС. – Москва: ГИТИС, 2011. – 469, с.: портр., табл.; 25 см.; ISBN 978-5-91328-122-7.

23. Тарасов Н.И. 95 уроков классического танца: Учебное пособие /Автор-сост. И.Л. Кузнецов. – М.; СПб.: Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой, Российский институт театрального искусства – ГИТИС, 2016. — 464 с., илл. ISBN 978-5-91328-218-7.

24. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся/ В.Пасютинская. – Москва: Просвещение, 1985. – 223 с.: ил.; 21 см.

25. Лифарь С.М. Осн. течения академич. танца / Сергей Лифарь. – 2-е изд., доп. – Париж: Etoile, 1938. - 252 с.: ил.; 25 см.

26. Жукова Л.В. Методика преподавания классического танца: программа курса для студентов вузов культуры и искусств по специальности «Народное художественное творчество» (05.30.07 – Хореография) / Московский гос. ун-т культуры и искусств; авт.-сост.: Смелковская Е.В. – Москва: МГУКИ, 2001. – 27 с.

27. Пуляева Л.Е. Учеб. пособие для студентов сред. и высш. учеб. заведений культуры и искусств РФ / Л.Е. Пуляева; М-во образования Рос. Федерации. Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов: Изд-во ТГУ, 2001. - 83, [1] с.

28. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских

самостоятельных хореографических коллективах: (Учеб.-метод. пособие)/ М. С. Боголюбская. – Москва: Б.и., 1982. – 102 с.; 21 см.

29. Саюк Д.Б. Индивидуализация образования в современной школе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 30. – С. 56-59.

30. Рахимова Л.Б. Индивидуализация обучения в хореографическом образовании // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 2. – С. 64-69.

31. Сериков В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии: Монография/ В.В. Сериков; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград: Перемена, 1994. - 150 с.: ил.; 20 см.; ISBN 5-88234-061-6 : Б. ц.

32. Пидкасистый П. И. Педагогика: учебник и практикум для вузов/ под редакцией П.И. Пидкасистого. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 408 с. – ISBN 978-5-534-01168-5.

33. Кабалевский Д.Б. Книга для учителя: Сост. И.В. Пигарева/ Департамент образования г.Москвы, Науч.-исслед. ин-т развития образования, Центр муз.-пед. образования им. Дмитрия Кабалевского. – Москва: Изд-во Книга, 2004 (ПИК ВИНТИ). – 191 с.; см.; ISBN 5-901690-06-0

34. Ильина Т.С. Педагогика искусства. –М.: Академия, 2019–304 с.

35. Сухорукова Л.А. Репетиционный процесс в хореографическом коллективе. – М.: ГИТИС, 2017. – 196 с.

36. Молчанова Т.А. Сценическая практика как средство профессионального роста танцора // Искусство и образование. – 2021. – № 3. – С. 48-53.

37. Тлеубаева К.Е. Формирование сценической выразительности у танцоров // Культура Казахстана. – 2020. – № 6. – С. 70-75.

38. Кадырова С.Ж. Педагогические условия развития исполнительской культуры танцоров // Искусство Евразии. – 2021. – № 2. – С. 67-73.; ISBN 5-88234-849-8.

39. Ергалиева М.К. Современные технологии обучения в хореографическом образовании // Педагогические науки. – 2019. – № 4. – С. 54-59.
40. Козлова Е.В. Современные образовательные технологии в обучении танцу. – СПб.: Планета музыки, 2019. – 176 с.
41. Лукина О.А. Психологически комфортная образовательная среда// Педагогика искусства. – 2020. – № 2. – С. 58-63.
42. Мясарова, О.А. Инновационные методы преподавательской деятельности на уроках хореографии / О.А. Мясарова. – непосредственный// Теория и практика образования в современном мире: материалы XI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2019 г.). – Санкт-Петербург: Свое издательство, 2019. – С. 8-12.
43. Дауылбаева Г.Т.: Развитие творческого потенциала средствами хореографии // Наука и образование Казахстана. – 2021. – № 2. – С. 103-108.
44. Смирнова Е.Н. Творческое развитие обучающихся // Искусство и педагогика. – 2019. – № 2. – С. 34-39.
45. Фёдорова О.С. Педагогические условия повышения технического мастерства // Педагогическое образование. – 2022. – № 5. – С. 85-90.
46. Кульбекова А.К. Теория и методика преподавания казахского народного танца в вузах культуры и искусств: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - Москва, 2001. – 20 с.
47. Захарова М.А. Искусство хореографии: Сборник статей. – М.: Российский университет театрального искусства – ГИТИС, 2012. – 179 с. ISBN 978-5-91328-103-6.
48. Николаенко, Н.И. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования – руководителей танцевальных коллективов/ Н.И. Николаенко. – Краснодар, 2010. – 92 с.
49. Шеранова, М.Б. Понятие и некоторые особенности педагогического мастерства / М.Б. Шеранова, С.О. Алимкулов. –

непосредственный // Образование и воспитание. – 2015. – № 5. – С. 10-12.

50. Чистякова М.И. Основы педагогического мастерства в художественном образовании. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.

51. Жукова Н.С. Реализация педагогического потенциала театральной студии в процессе художественно-эстетического воспитания студенческой молодёжи: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.05/ Н.И.Жукова. – Орел, 2015. – 27 с.

52. Абдрахманова Г.К. Педагогическое мастерство преподавателя хореографии // Вестник КазНПУ им. Абая. – 2019. – № 2. – С. 45-50.

53. Айтжанова А.Е. Современные подходы к формированию компетенций педагога-хореографа // Педагогика и психология. – 2021. – № 1. – С. 88-93.

54. Манжелес Л.В. Формирование готовности будущих педагогов-хореографов к профессиональной деятельности в процессе обучения в вузе: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 5.8.7. / Л.В. Манжелес. – Самара, 2023. – 26 с.

55. Сарсембаева Д.К. Профессиональная подготовка педагога искусства // Научный журнал КазНУ. – 2021. – № 3. – С. 52-57.

56. Иванова Л.П. Методическое сопровождение образовательного процесса // Дополнительное образование. – 2022. – № 1. – С. 29-34.

57. Монахов В.М. Введение в теорию педагогических технологий: монография / В.М. Монахов; М-во науки и образования РФ, Федер. агентство по образованию, Межвуз. центр дистанц. образования МГОПУ им. М.А. Шолохова, Волгоград. гос. пед. ун-т. – Волгоград: Перемена, 2006 (Волгоград: Перемена). – 318 с.: ил.; 20 см.; ISBN 5-88234-849-8.

58. Хуторской А.В. Современная дидактика: / А.В. Хуторской. - Изд. 2-е, перераб. – Москва: Высш. шк., 2007. – 638, с., л. портр.: табл.; 22 см.; ISBN 978-5-06-005706-5.

59. Богуславский М.В. История отечественной педагогики (первая треть XX века). / М.В. Богуславский; Рос. акад. образования, Ин-т теории и

истории педагогики. – Томск: Изд-во науч.-техн. лит., 2005. – 310, с.; 20 см.; ISBN 5-89503-243-5

60. Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века/ Б.С.Гершунский. – Москва: пед. о-во России, 2002. - 508, с.; 20 см.; ISBN 5-93134-172-2.

61. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: / Ерохина О.В. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 223 с.: ил.; 21 см. – (Серия «Мир вашего ребенка»); ISBN 5-222-04093-3

62. Ветлугина Н.А. Методика музыкального воспитания в детском саду: Учебник для пед. училищ по специальности «Дошкольное воспитание» / Н.А. Ветлугина, И. Л. Держинская, Л. Н. Комиссарова и др.; под ред. Н.А. Ветлугиной. – Москва: Просвещение, 1976. – 270 с.

63. Бекина С.И. Музыка и движение: (Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). Из опыта работы муз. руководителей дет. садов / Авт.-сост. С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина. – Москва: Просвещение, 1984. - 288 с.: нот.; 20 см; ISBN 5-89395-568-3.

64. Пономарев А.Я. Психология творчества: Избр. психол. тр. / Я.А.Пономарев. – Москва: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 1999. – 475 с.: ил.; 20 см. - (Психологи Отечества: Избр. психол. тр. в 70-ти т. / Акад. пед. и соц. наук. Моск. психол.-соц. ин-т); ISBN 5-89395-067-4.

65. Сериков В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии: Монография / В.В. Сериков; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград: Перемена, 1994. - 150 с.: ил.; 20 см.; ISBN 5-88234-061-6.

66. Кульбекова А.К. Педагогика хореографического образования. – Алматы, 2017. – 198 с.

67. Тарасова Л.Г. Музыка и хореография: учебное пособие по курсу «Искусство балетмейстера»: для студентов балетмейстерских факультетов творческих вузов / О.Г. Тарасова. – Москва: ГИТИС, 2016. – 149 с.; ISBN 978-5-91328-205-7

68. Гаскаров Ф.А. Народно-сценический танец и педагогика

исполнительства. – Уфа: Китап, 2016. – 184 с.

69. Хусаинова А. Н. Методика преподавания народно-сценического танца. – Казань, 2017. – 210 с.

70. Петрова И.В. Современные тенденции развития хореографического образования // Педагогика. – 2020. – № 7. – С. 98-103.

71. Нуртаева А.С. Компетентностный подход в подготовке педагогов-хореографов // Вестник педагогических инноваций. – 2019. – №1 – С. 76–81.

72. Шамсутдинова Р.К. Современные проблемы хореографической педагогики // Искусство и образование. – 2023. – № 1. – С. 15-21.

73. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера: / И.В. Смирнов. - Москва: Просвещение, 1986. – 190, с.

74. Тарасов Г.В. Теория и методика преподавания народно-сценического (характерного) танца: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 071200 «Хореографическое искусство», образовательные программы, 2015. – 126, с.; 20 см.; ISBN 978-5-93010-073-0.

75. Зенухина Е.В. Хореографический коллектив как фактор социализации подростка // Проблемы современной науки. – 2013. – № 3. – С. 175-178.

76. Кадырова С.Ж. Педагогические условия развития исполнительской культуры // Искусство Евразии. – 2021. – № 2. – С. 67-73.

77. Айтжанова А.Е. Современные подходы в подготовке педагогов-хореографов // Педагогика и психология. – 2021. – № 1. – С. 88-93.

78. Мамбетова Г.Н. Роль педагога в формировании мотивации обучающихся // Образование и наука. – 2022. – № 4. – С. 110-15.

79. Молчанова Т.А. Сценическая практика как средство профессионального роста // Искусство и образование. – 2021. – С. 48-53.

80. Фёдорова О.С. Педагогические условия повышения мастерства // Педагогическое образование. – 2022. – № 5. – С. 85-90.

81. Корнилёва Л.Н. Теория и методика преподавания народно-

сценического танца: экзерсис у станка 1-й год обучения 6 учебно-методическое пособие для студентов высшего образования вузов искусств и культуры / Л.Н. Корнилёва; Министерство культуры Российской Федерации, Хабаровский государственный институт культуры. – Хабаровск: Хабаровский гос. ин-т культуры, 2018. – 105, с.; 21 см.; ISBN 978-5-91426-098-6

82. Мижеригов В.А. Введение в педагогическую деятельность / В.А. Мижеригов, Т.А. Юзефовичус. – Педагогическое общество России, 2005.

83. Сластенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений/ В.А. Сластенин, и др. – М.2007.

84. Занина Л.В. Основы педагогического мастерства / Л.В. Занина, Н.П. Меньшикова. – Ростов н-Д: Феникс, 2002.

85. Руднева Т.И. Основы педагогической профессии / Т.И. Руднева. – Самара: Самарский институт управления, 1995.

86. Райбаев З.М. Методические подходы в казахской хореографии. – Алматы, 2005. – 176 с.

87. Тлеубаев М.Ж. Хореографическое искусство Казахстана. – Алматы, 2009. – 192 с. – ISSN 2072-7837

88. Аюханов Б.Г. Современный балет Казахстана. – Алматы, 2015. – 224 с. – ISSN 2072-3156

89. Агимбаева Х.Е. Театр танца «Наз»: традиции и современность. – Алматы, 2017. – 160 с. – ISBN 978-5-534-08294-2.

90. Кульбекова А.К. Теория и методика преподавания казахского народного танца в вузах культуры и искусств: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - Москва, 2001. – 20 с.

91. Смирнов С.В. Психология и педагогика в высшей школе: учебник для вузов / С. Д. Смирнов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 352 с. – ISBN 978-5-534-08294-4.

92. Пахомов А. Современные направления танца. – Челябинск, 2020.

– 176 с. – ISBN 978-5-534-11141-8.

93. Тараторин С.В. Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Челябинская гос. акад. культуры и искусств», Хореографический фак. – Челябинск: Челябинская гос. акад. культуры и искусств, 2012. – 70 с.: ноты; 21 см.; ISBN 978-5-94839-334-6.

94. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс упражнений для развития хореографических навыков у детей подросткового возраста

Постановка корпуса (Сила и гибкость спины, пресс)

Упражнения на силу мышц спины:

– Подъёмы ног и корпуса.

Муз. Размер 2/4.

И.П.: лёжа на животе, корпус вытянутый (лоб в пол, плечи опущены), в ногах I выворотная позиция, стопы натянуты, руки вытянуты вдоль корпуса, ладонями развернуты к полу.

1 и, 2 и поднять корпус над полом, на максимальную высоту, при этом шейный отдел позвоночника должен остаться ровным. Одновременно поднимается правая нога, тазовые кости от пола не отрываются.

2 и, 3 и, 4 и, 5 и, 6 и положение удерживаем

7 и, 8 и вернуться в исходное положение

Примечание: повторяем упражнение с левой ноги, затем две ноги поднимаются одновременно. Руки стремятся вдаль, к стопам, лопатки при этом вместе не сводятся. Максимальное количество раз за один подход: по 4 раза, чередуя, с каждой ноги и 8 раз с двумя ногами.

– «Плывём»

Муз. Размер 4/4.

И.П.: лёжа на животе, корпус вытянутый (лоб в пол, плечи опущены), в ногах I выворотная позиция, стопы натянуты, руки в стороны, согнуты в локтях. На вступление корпус приподнять над полом.

1 и руки вытянуть вперед

2 и перевести в стороны

3 и руки вдоль корпуса

4 и согнуть локти

Примечание: ладони во всех положениях развернуты в пол, при этом

пола не касаются.

– Подъёмы ног и корпуса 2

Муз. Размер 4/4.

И.П.: лёжа на животе, корпус вытянутый (лоб в пол, плечи опущены), в ногах I выворотная позиция, стопы натянуты, руки в стороны, согнуты в локтях.

1 и поднять корпус над полом, на максимальную высоту, при этом шейный отдел позвоночника должен остаться ровным. Одновременно поднимается правая нога, тазовые кости от пола не отрываются.

2 и, 3 и положение удерживаем

4 и вернуться в исходное положение

Примечание: повторяем упражнение с левой ноги, затем две ноги поднимаются одновременно и положение фиксируется. Руки сохраняют своё положение, лопатки при этом вместе не сводятся. Максимальное количество раз за один подход: по 8 раз, чередуя, с каждой ноги и 2 раза по 4 такта с двумя ногами положение удерживается.

– Поза «Сфинкса»

Муз. Размер 4/4.

И.П.: лёжа на животе, плечи поднять максимально над полом, при этом нижние ребра от пола не отрываются (линия под лопатками будет небольшой дискомфорт, напряжение), в ногах I выворотная позиция, стопы сокращены, локти согнуты, находясь под плечами, ладони прижаты к полу.

А) 8 тактов фиксируем исходное положение, при этом ребра стремимся, как бы «выдвинуть» вперёд, не опуская плечи.

Б) 1 такт: начинают работать руки. Не отрывая локтей, предплечья развести максимально по сторонам, тем самым еще больше вставить лопатки.

2 такт: сохраняя положения лопаток, вернуть руки в И.П.

Повторить упражнение 4 раза.

В) 1 такт: руки оторвать от пола, не понижая плеч, удерживать

положение

2 такт: вернуться в И.П.

Повторить упражнение 4 раза.

– «Стульчик»

Муз. Размер 3/4

И.П.: сидя на полу, колени согнуты и подтянуты к корпусу, стопы стоят на полу, руки обнимают колени.

1, 2 такт: поясницу вытолкнуть вперед, подтягивая себя руками, затылок подать назад. Позвоночник должен стать ровным, как будто спина прижата к стене.

3, 4, 5, 6 такт: положение фиксируется.

7,8 такт: принимаем исходное положение.

Примечание: можно повторить несколько подходов. После того, как учащиеся поняли, какая должна быть спина, начали чувствовать какими мышцами ее держать, можно добавить руки (положения, позиции рук), при этом спина фиксируется в ровном положении.

Упражнения на силу мышц пресса:

– Поднятие корпуса к ногам

Муз. Размер 2/4

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты на 90°, руки вдоль корпуса.

1 и: делаем носом глубокий вдох

2 и: делаем ртом выдох и одновременно поднимаем плечи над полом, ладонями тянемся к коленям.

3 и, 4 и, 5 и, 6 и, 7 и: фиксируем положение и дышим

8 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: движение повторяем 8 раз, а после можно зафиксироваться в положении на 32 такта, главное контролировать дыхание, если посмотреть на пупок, то он должен опускаться и подниматься вверх-вниз.

– «Маятник»

Муз. Размер 4/4

И.П.: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы натянуты, руки раскрыты в стороны. На вступление ноги поднимаем на 90о.

1 такт: ноги, собранные вместе, перевести вправо, стопы стремятся к правой ладонке, при этом, на пол ноги не опускаем, а держим 10-15 см от пола.

2 такт: возвращаем ноги в исходное положение.

3 такт: повторяем 1 такт, только влево.

4 такт: возвращаем ноги в исходное положение.

Примечание: ноги должны быть до предела натянуты. Когда переводим ноги, они не разъединяются. Движение можно повторить 8 раз.

– «Ножницы»

Муз. Размер 4/4

И.П. Сидя на полу, опуститься на локти. Ноги в I выворотной позиции, стопы сокращены. На вступление ноги поднять над полом на 20 см.

1 и: ноги перекрещиваются (как будто собираются в V позицию), правая нога сверху

2 и: ноги меняются местами, теперь левая нога сверху

3 и: ноги снова меняются местами

4 и: раскрыть 2 ноги в шпагат

2 такт: повторяется всё тоже самое, только начинает левая нога.

Примечание: движение повторяем 8 тактов. Второй подход можно сделать с вытянутыми стопами, при этом так же сохраняя выворотность в ногах.

– Упражнение на пресс и внутренние мышцы бедра

Муз. Размер 2/4

И.П.: Сидя на полу, ноги в I выворотной позиции, стопы вытянуты, руки во II позиции.

1 и: правую ногу приподнять над полом, перевести в сторону и

опустить на пол. В этот момент обе ноги сохраняют выворотность, корпус не разворачивается за ногой.

2 и: правую ногу приподнять над полом, перевести вперед и опустить на пол.

Примечание: 8 тактов работает правая нога, 8 тактов левая нога и 16 тактов две ноги одновременно. При исполнении движения спину нужно стараться держать ровно, не заваливая назад. Выворотность в ногах сохраняется.

Упражнения на гибкость спины:

– Упражнение на раскрытие грудного отдела

Муз. Размер 3/4

И.П.: Стоя на коленях, таз находится над коленями, руки вдоль корпуса.

1 такт: голова начинает делать наклон назад

2 такт: продолжает наклон грудной отдел

3, 4 такт: руки ставим на пятки

5,6,7,8 такт: фиксируем положение. При этом таз назад не опускается.

1,2,3,4 такт: продолжаем фиксировать положение.

5,6,7,8 такт: в обратной последовательности вырастаем (т.е. сначала руки, затем грудной отдел, и в конце голова)

– «Волна»

Муз. Размер 3/4

И.П.: Стоя на коленях, таз находится над коленями, руки вдоль корпуса.

1 такт: голову наклоняем вперед

2 такт: спина округляется, таз опускается на пятки

3 такт: таз на пятках, спина максимально выгнута

4 такт: корпус положить на бедра, руки вытянуть вперед, ладонями в пол

5 такт: начинаем двигаться за руками, как бы выныривая, голову и

копчик поднять вверх

6,7 такт: продолжаем движение в этом положении, не отрывая грудной клетки от пола, пока не вытянутся колени

8 такт: тазовые кости прижать к полу, локти вытянуть, плечи поднять над полом.

Примечание: следующие 8 тактов выполняем «волну» в обратной последовательности, возвращаясь в исходное положение.

– Port de bras стоя на коленях

Муз. Размер 3/4

И.П.: сидя на коленях, таз опущен, корпус положить на бедра, позвоночник ровный, руки за спиной в подготовительном положении.

1, 2 такт: поднимаем корпус и таз перпендикулярно полу, руки переводятся в III позицию, голова прямо

3, 4 такт: голова поворачивается направо, и начиная с головы корпус наклоняется назад

5, 6 такт: фиксируем наклон

7, 8 такт: возвращаемся в исходное положение

Примечание: при наклоне назад голова начинает движение, при вырастании-заканчивает, а плечи всегда остаются на одной линии, руки на уровне головы.

– «Мостик» с колен

Муз. Размер 3/4

И.П.: сидя на коленях, таз опущен, корпус положить на бедра, позвоночник ровный, руки за спиной в подготовительном положении.

1, 2 такт: поднимаем корпус и таз перпендикулярно полу, руки переводятся в III позицию, голова прямо

3, 4 такт: начиная с головы корпус наклоняется назад, руки переводятся назад за стопы и ставятся ладонями на пол

5, 6, 7, 8 такт: фиксируем положение. При этом таз назад не опускается.

1,2,3,4 такт: продолжаем фиксировать положение.

5, 6, 7, 8 такт: возвращаемся в исходное положение в обратной последовательности

Примечание: при наклоне назад голова начинает движение, при вырастании-заканчивает.

Упражнения на развитие стопы:

– Plie- releve по I параллельной позиции

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I параллельная позиция, руки лежат на станке.

А)1 и: садимся в plie, пятки плотно прижаты к полу

2 и: пятки вытолкнуть максимально вперёд

3 и: вытянуть колени, сохраняя при этом высоту пяток

4 и: опустить пятки (вернуться в исходное положение)

Б) Движение выполняется в обратной последовательности

1 и: поднимаемся в releve

2 и: садимся в plie, пятки вытолкнуть максимально вперёд

3 и: опустить пятки

4 и: вытянуть колени (вернуться в исходное положение)

Примечание: во время выполнения упражнения бедра, икроножные мышцы, стопы необходимо держать вместе

– Plie- releve по I выворотной позиции

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

А)1 и: садимся в plie, пятки плотно прижаты к полу, колени раскрыты максимально в стороны

2 и: сохраняя plie пятки максимально поднять над полом, без завала на мизинцы

3 и: вытянуть колени, сохраняя при этом высоту пяток

4 и: опустить пятки (вернуться в исходное положение)

Б) Движение выполняется в обратной последовательности

1 и : поднимаемся в *releve*

2 и: садимся в *plié*, пятки вытолкнуть максимально вперед

3 и: опустить пятки

4 и: вытянуть колени (вернуться в исходное положение)

– «Птичка»

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

1 такт: правую стопу заводим за левую и кладем на пол внутренним сводом правой стопы

2 такт: садимся в *plié*, колени раскрыты в стороны

3,4,5,6 такт: фиксируем положение

7 такт: вытянуть колени

8 такт вернуться в исходное положение

Примечание: повторить упражнение с другой ноги, работающая стопа должна быть в вытянутом положении

– Упражнение на развитие подъема

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

1 и, 2 и: правую ногу открываем вперед по всем правилам исполнения *Battement tendu*

3 и, 4 и: правую стопу ставим на полупалец, согнув колено, тяжесть корпуса переносим на работающую ноги, чтобы усилить давление.

5 и, 6 и, 7 и, 8 и: поставить правую стопу на пальцы, пятку выталкиваем вперед

1 и, 2 и, 3 и, 4 и: сохраняя положение стопы, вытягиваем колено

5 и, 6 и: приподнять стопу на 5-10 см от пола. Показать стопу в

вытянутом положении, пальцы сгруппированы.

7 и, 8 и: закрыть правую ногу в I позицию

Примечание: повторить упражнение с левой ноги, затем повторить упражнение открывая ногу на Battement tendu в сторону.

– Упражнение для группирования пальцев

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

1 и: пятку правой ноги оторвать от пола, подушечка прижата к полу

2 и: пальцы сгруппировать (собрать в «кулачок») 2-5 см от пола

3 и: поставить ногу на подушечку

4 и: пальцы сгруппировать

5 и: снова подушечка

6 и: пальцы сгруппировать

7 и: поставить на подушечку

8и: опустить пятку

Примечание: повторяем упражнение с другой ноги.

– Battement tendu по I позиции во всех направлениях

Муз. Размер 2/4

И.П: лицом к станку, в ногах I выворотная позиция, руки лежат на станке.

1 и, 2 и: правую ногу открываем вперед/ в сторону/назад по всем правилам исполнения Battement tendu

3 и, 4 и: вернуть ногу в I позицию

Примечание: Battement tendu можно сделать поочередно каждой ногой, во всех направлениях. Обязательно нужно контролировать таз (во всех направлениях Battement tendu тазовые кости должны оставаться на одной линии, таз не оседает, не разворачивается). Ноги в тазобедренных суставах должны выкручиваться, как при отведении ноги, так и при приведении ее в позицию. Стопа должна быть мобильной, работать через

высокий полупалец.

Выворотность тазобедренных суставов:

– Развороты бедер лежа на спине из параллельной позиции в выворотную позицию

Муз. Размер 4/4

И.П.: лежа на спине, ноги в I параллельной позиции, стопы сокращены
1 и, 2 и, 3 и: разворачиваем ноги в I выворотную позицию, не смягчая колени. Мизинцы стремятся к полу

4 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: повторяем 4 раза, а после фиксируем ноги в выворотном положении 4 такта.

Также упражнение можно повторить из II параллельной позиции во II выворотную позицию и с вытянутыми стопами.

– Развороты бедер лежа на животе из параллельной позиции в выворотную позицию

Муз. Размер 4/4

И.П.: лежа на животе, ноги в I параллельной позиции, на полупальцах. Колени до предела натянуты (они оторвутся от пола), тазовые кости плотно прижаты к полу

1 и, 2 и, 3 и: разворачиваем ноги в I выворотную позицию, не смягчая колени. Пятки прижимаем к полу

4 и: возвращаемся в исходное положение

Примечание: повторяем 4 раза, а после фиксируем ноги в выворотном положении 4 такта.

Также упражнение можно повторить из II параллельной позиции во II выворотную позицию и с вытянутыми стопами.

– Развороты бедер стоя из I параллельной позиции в I выворотную позицию

Муз. Размер 4/4

И.П: спиной к станку, в ногах I прямая позиция, колени вытянуты

руки лежат на станке. Таз подкручен, ягодицы зажаты

1 такт: правую ногу разворачиваем в выворотное положение, не отрывая пятки от пола, чуть приподняв носок. Колено и таз зафиксированы.

2 такт: возвращаем ногу в исходное положение

3,4 такт повторяем правой ногой

Примечание: повторяем упражнение с левой ноги, затем 4 такта работаем двумя ногами. При выполнении упражнения таз должен быть подкручен, корпус прямой, колени не смягчаются.

– Развороты бедер стоя с plie

Муз. Размер 3/4

И.П: спиной к станку, в ногах I прямая позиция, колени вытянуты
руки лежат на станке. Таз подкручен, ягодицы зажаты

1,2 такт: садимся в plie, пятки прижаты к полу

3,4 такт: колени и стопы развернуть в выворотное положение, при этом таз зафиксирован, корпус не наклоняется. Колени смотрят в сторону второго и третьего пальцев ног

5,6 такт: вытягиваем колени, стараясь их еще больше выкрутить наружу

7,8 такт: собираем ноги в I прямую позицию

Примечание: повторить 2 раза

Растяжка на шпагат

Примечание: все наклоны и положения для растяжки на продольный и поперечный шпагаты можно фиксировать от 30 сек и более. (16 тактов, 32 такта: это зависит от музыкального размера, от количества времени на растяжку). Растяжку выполняем сидя на полу. Все наклоны выполняются ровной спиной (задача, наклонить именно таз). Стопа работающей ноги сокращена, либо вытянута.

Растяжка на продольный шпагат с правой ноги (во всех положениях тазовые кости находятся на одной линии)

1) Наклон корпуса на правую ногу. Левая нога согнута в колене «под

себя». Оба колена соединены.

2) Наклон корпуса на правую ногу, левая нога согнута в колене «к себе», правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

3) Наклон корпуса на правую ногу, левую ногу увести за себя, согнутую в колене, правая нога может быть, как в выворотном положении, так и в прямом.

4) Правую стопу поставить на пол, в колене 90°, левая нога «длинная», при этом левое колено на полу, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (тянем переднюю поверхность бедра левой ноги)

5) Наклон корпуса на правую ногу, тяжесть корпуса на левой ноге, согнутой в колене на 90°

6) Шпагат: правая нога впереди, оба колена вытянуты, таз подкручен, тазовые кости на одной линии (мы фиксируем положение не более 3 минут)

Приложение: все положения выполняем с другой ноги