

10. Чесноков П.Г. Хор и управление им. Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2022. 200 с.

П.Г. Кондратенко

УДК 37.037

## **КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В УВО ПО ПРОФИЛЬНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ**

**Аннотация.** В статье раскрываются доминирующие критерии сформированности хореографических способностей студентов. Вычленяются и характеризуются физиологические данные обучающихся хореографии. Анализируется возможность измеримости хореографических способностей обучающихся.

**Ключевые слова:** выразительные средства, телосложение, осанка, выворотность, стопа, танцевальный шаг, апломб, прыжок, координация, пластика и гибкость суставов, музыкальность.

P.G. Kondratenko

## **CRITERIA FOR THE FORMED CHOREOGRAPHIC ABILITIES OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN SPECIALIZED SPECIALTIES**

**Annotation.** The article reveals the dominant criteria for the formation of students' choreographic abilities. The physiological data of students of choreography are singled out and characterized. The possibility of measurability of students' choreographic abilities is analyzed.

**Key words:** means of expression, body type, posture, eversion, foot, dance step, aplomb, jump, coordination, plasticity and flexibility of joints, musicality.

Танцевальное искусство существует с древнейших времен. Уже на заре человеческой цивилизации танец выделился как один из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства с помощью движений, покачиваний, притопов, подскоков, прыжков, жестов, мимики, амплитуды движения.

«Искусство балетной хореографии, пожалуй, – самое утончённое среди всех пластических искусств. На протяжении веков ему были свойственны как строгая художественная соразмерность и красота, так и особая изысканность танцевальных движений», – говорил М. Е. Валукин [Валукин, 2007, с. 9].

Хореография является одним из самых популярных видов искусства во всем мире. Ей увлекаются люди всех возрастов, так как это дополнительный резерв двигательной активности, источник здоровья, формирования ровной осанки, правильной постановки корпуса, ног, голеностопного сустава, развития мышечного корсета. Занятия хореографией, как правило, вызывают чувство радости, всплеск положительных эмоций, выработку гормонов счастья – эндорфинов. От танцев улучшается настроение, что способствует активизации организма в борьбе со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью, наступает умственная и психологическая разрядка. В процессе занятия танцем улучшается циркуляция крови, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах. Тренировка дыхательной системы, которая осуществляется во время занятия танцем, положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Это способствует повышению работоспособности и выносливости организма. У обучающегося хореографии происходит развитие слуха, музыкальности и координации движений, развитие памяти и многое другое. Польза занятий от хореографии очевидна.

В своем становлении классическая хореография выработала особые выразительные средства, которые позволяют понять, какие физиологические данные имеются у обучающегося на конкретном этапе обучения. К основным выразительным средствам хореографии относятся: пропорциональное телосложение, осанка, выворотность ног, стопа, танцевальный шаг, апломб, прыжок, координация, пластика и гибкость суставов, музыкальность.

*Пропорции тела.* Различают три основных типа или формы пропорций тела: первая форма – долихоморфная – характеризуется относительно узким туловищем, плечами и тазом и относительно длинными ногами и руками, причем само туловище сравнительно короткое; вторая форма – брахиморфная, – в противоположность первой, характеризуется относительно длинным и широким туловищем и сравнительно короткими ногами и руками; третья форма – мезоморфная – представляет собой среднюю форму строения тела, промежуточную между двумя предыдущими [Барышникова, 2001, с. 34]. В танцах предпочтения, конечно, отдают первой форме. Если у ребенка пропорции тела с возрастом меняются, то у взрослого обучающегося (студента, например) уже картина физиологии ясна.

Нами выделены основные критерии сформированности хореографических способностей у обучающихся в УВО по профильным специальностям:

*Осанка* – это привычное положение тела, которое человек сохраняет как при движении, так и в неподвижном состоянии. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Основным критерием сформированности осанки является симметричное расположение всех частей тела: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника. Сам позвоночник имеет изгибы, но его линия вертикально должна быть ровной. В осанке бывают и отклонения, такие как асимметрия лопаток (сколиоз), сутулость (кифоз) и др. Но, как правило, незначительные отклонения от нормы исправимы занятиями хореографией с детства. У студентов, во взрослом возрасте, исправить осанку становится уже значительно сложнее.

*«Выворотность* – анатомическая неизбежность для всякого сценического танца, желающего охватить весь объём движений, мыслимых для ног и неисполнимых без выворотности», – справедливо отмечает А. Я. Ваганова [Ваганова, 2000, с. 27]. Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы) в положение en dehors (наружу, основное положение ног, принятое в классическом танце, – развернутое, открытое). Она может быть врожденной, что зависит главным образом от строения тазобедренных суставов, или приобретенной путем длительных упражнений. Но если от природы выворотность не сформирована, то, как правило, до конца она не разовьётся, т. к. это физиологически невозможно, а станет лишь слегка лучше.

На выворотность ног в голени влияют связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их подвижность и возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому возрастному периоду носки стоп оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь («косолапие»). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах, встречается недостаточная выворотность в голених и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голени и стопах может быть плохая в бедрах. При недостаточной выворотности, локально, конечно, можно добиться улучшения при постоянной работе.

В балете одним из самых важных критериев считается – выворотность. Вся классическая хореография построена на выворотном исполнении танцовщиков. В других разновидностях танцев, таких как бальная, народная или современная хореография, принимается более лояльное отношение.

У студентов, осваивающих образовательные программы по хореографии, выворотность является одним из основополагающих критериев, гарантирующих соответствующую профессиональную компетентность. При отсутствии сформированной выворотности в последующем обучающийся столкнется с болями в суставах, поскольку физиологически тело не поддается положению en dehors, а также со сложностью исполнения

почти всех движений. Из-за нехватки данных существует проблема с постановкой тазобедренного и голеностопного суставов для работы.

Обучающийся УВО по программам хореографической подготовки уже сформирован и работает в меру своих физиологических данных. Конечно, различия существуют в подготовке артистов балета и обучающихся, например, на музыкально-хореографических специальностях по педагогическому профилю. Более лояльное отношение предполагается к критериям выворотности у последних.

*Стопа* – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат, который состоит из 28 костей. В классическом танце и в хореографии в целом стопа играет немаловажную роль, создавая своей линией подъема вместе с вытянутой ногой законченный рисунок.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Ее форма зависит от строения стопы и эластичности связок. Есть три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький подъем. В хореографии ценится высокий подъем.

Выворотность стоп для хореографии очень важна, также, как и тазобедренная. Свод стопы, который образуют пяточная и плюсневая кости, должен быть поднят. Детям с плоскостопием противопоказаны занятия балетом по многим причинам, одна из которых невозможность постановки на пуанты в женском танце. Особенно в продольном плоскостопии, поскольку при таком диагнозе вытянуть пальцы почти невозможно, а это важно, как для женского, так и для мужского танца. Но у студентов УВО столь строгих критериев подбора нет. Девушек не нужно ставить на пуанты, так как это будет опасно, а для занятий хореографией в целом можно работать с любой стопой, если не предполагается подготовка артистов балета.

*Танцевальный шаг.* Высота танцевального шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Проверяется, как с правой ноги, так и с левой. Зачастую правый подъем ноги вверх всегда лучше, но бывают и исключения или даже шаг с двух ног. Критерием служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. У девушек, как правило, шаг должен быть выше (в современных рамках доходит до 180 градусов), у парней не ниже 90 градусов. Следует обратить внимание, насколько легко поднимается нога.

*Апломб* – основа равновесия во время исполнения движений в целом - постановка корпуса, ног, головы и рук. Апломб определяет способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия.

Недостаточная устойчивость может прервать, исказить образность и содержание сценического действия, внести в него элемент случайности. Устойчивость должна стать настолько органичным, постоянным и пластичным элементом исполнительской техники, что может быть использована как средство актёрской выразительности. Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой классического танца.

*Прыжок* – придаёт танцу необходимые для него качества: воздушность, лёгкость, чувство невесомости, полёта и поэтому является неотъемлемой, его частью. Прыжки требуют, прежде всего, хорошо развитой силы ног, стойкости корпуса, крепкой спины и рук. Проверяется высота прыжка при свободном положении ноги с руками на поясе (выполняются несколько раз подряд). В измерении прыжков обращается внимание на его силу, высоту, эластичность ахиллового сухожилия (*ballon*).

*Координация.* Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной характерно чувство ритма, равновесия, различных поз. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движение – одна из особенностей координации. Мышечная характеризуется групповым взаимодействием мышц. Двигательная координация предполагает одновременное и последовательное согласовывание движений.

Без координации сложно соединить воедино руки, ноги, голову и исполнять композиции под музыку, не говоря уже о том, чтобы сделать комбинацию *en dehors* (франц. наружу из круга) вперёд и *en dedans* (франц. – внутрь) назад.

Пластика и гибкость суставов. «Суставы – это место соединения костей. Кости мягко двигаются в суставе благодаря хрящу, представляющему собой соединительную ткань, расположенную на концах обеих костей» [Хаас, 2019, с. 13].

Опорой тела является скелет и его суставно-связочный аппарат, при помощи которого человек двигается в пространстве. Если этот аппарат окажется недостаточно гибок, тело танцовщика будет стеснено, маловыразительно. У многих людей трудно и ограниченно гнущаяся спина не может дать глубокого, упруго-эластичного перегиба корпуса. Несвободные в своей динамике руки, плечи, голова вносят в танец скованность. Недостаточно раскрытое бедро лишает движения ног свободного выворотного шага. Малоподвижность голеностопного и коленного суставов затрудняет движение ног. Таким образом, ограниченная и пластически несвободная гибкость тела танцовщика привнесёт в танец элементы сухости, тяжести и неэстетичности исполнения движений. Гибкость будущего танцовщика во многом зависит от природы данных, которые нужно развивать, укреплять и совершенствовать.

*Музыкальность.* Музыка – это вид искусства, в котором художественные образы воплощаются для их слухового восприятия с помощью средств выразительности (высота тона, темп, ритм, тембр, динамика) и способов их взаимной организации. Мы считаем, что обучающиеся в УВО по профильным специальностям, должны обладать как музыкальностью, так и танцевальностью. Изучение научной литературы по проблеме исследования, позволило нам раскрыть содержание данных понятий. Музыкальность – способность к музыке, тонкое понимание её; танцевальность – способность к танцу и также тонкое понимание его. Без музыкальности нельзя овладеть танцевальностью, ибо содержание музыкального произведения и сценического действия едины и неделимы. Соединения движения с музыкой создаёт художественную основу, которая в процессе развития и усложнения становится зеркалом будущего танца. Тело танцовщика должно быть способно выразить в хореографической пластике содержание, нюансы, акценты и логику музыкального произведения, на основе которого создаётся танец.

Одним из важных критериев для занятия хореографией для студентов УВО является мотивация к овладению танцевальной пластикой и трудоспособность. Физиологические и эстетические данные можно развить с помощью работы в хореографическом зале. Партерный тренаж, стретчинг и усидчивость помогут в развитии физиологических данных.

«Искусство хореографии трудно сохраняется во времени, тем более нужно фиксировать самое ценное в нём, чтобы оно не забылось, не ушло, а постоянно служило современности. Эмоциональное воздействие балета на зрителей чрезвычайно велико, и мы должны изучить секрет этого воздействия, научиться им управлять не эмпирически, а сознательно: хранить, передавать его потенциал из поколения в поколение. Поэтому познание мастерства, методики, технологии специалистов особо ценно для нас» – подчеркивает Ю. Н. Григорович [Григорович, 1974, с. 3].

При гармоничном развитии физиологических данных и музыкальности, развитой мотивации к освоению образовательных программ хореографический материал постигается планомерно и комплексно. Доминирующими критериями сформированности хореографических умений студентов УВО, получающих образование на профильных специальностях, являются: пропорции тела, осанка, выворотность, развитая стопа, танцевальный шаг, апломб, прыжок, координация, пластика и гибкость суставов, музыкальность. Их взаимодействие и корреляция способствуют повышению уровня профессиональных компетенций будущих специалистов в области танцевального искусства.

#### **Библиографический список**

1. Валукин М.Е. Эволюция движений в мужском классическом танце. Москва: Гитис, 2007. 248 с.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва: Рольф, 2001. 272 с.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург: Лань, 2000. 192 с.
4. Хаас Ж. Г. Анатомия танца. Минск: Попурри, 2019. 296 с.
5. Григорович Ю. Вместо предисловия //Под общ. ред. А. Ермолаева. Москва: Искусство, 1974. С. 3–6.

Д.В. Котова

УДК 159.9.075

## **МАССОВАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ У ПОДРОСТКОВ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются музыкально-эстетические и музыкально-смысловые ценности современных подростков в ракурсе психолого-педагогической работы с ними. Дана характеристика наиболее востребованных среди молодежи направлений современной массовой музыкальной культуры. Приведены примерные модели эффективного использования образцов современной массовой музыкальной культуры при решении различных психоэмоциональных проблем подростков в рамках психолого-педагогической работы. В отношении формирования эмпатии автором делается вывод о невозможности организации этого процесса без обязательного учета индивидуальных предпочтений подростка в сфере массовой музыкальной культуры и обеспечения для него в рамках музыкально-терапевтического процесса свободного переживания всей совокупности проблемных чувств и эмоций.

**Ключевые слова:** массовая музыкальная культура, музыкально-эстетические ценности, психоэмоциональные проблемы подростков, формирование эмпатии.

D.V. Kotova

## **MASS MUSICAL CULTURE AS A MEANS OF DEVELOPING EMPATHY IN ADOLESCENTS**

**Annotation.** The article discusses the musical-aesthetic and musical-semantic values of modern teenagers from the perspective of psychological and pedagogical work with them. The characteristics of the directions of modern mass musical culture most demanded among young people are given. Approximate models of the effective use of samples of modern mass musical culture in solving various psycho-emotional problems of adolescents in the framework of psychological and pedagogical work are given. With regard to the formation of empathy, the author concludes that it is impossible to organize this process without necessarily taking into account the individual preferences of a teenager in the field of mass musical culture and providing him with a free experience of the entire set of problematic feelings and emotions within the framework of the musical-therapeutic process.

**Key words:** mass musical culture, musical and aesthetic values, psycho-emotional problems of adolescents, the formation of empathy.

Влияние массовой музыкальной культуры на личностные характеристики подростков стало предметом одной из самых острых общественных дискуссий в России на рубеже XX-XXI веков. Полемика иногда доходила до фактического признания «нового» искусства «оружием», применяемым против российского общества для его деградации [Лимонов, 1993, с. 2]. По мере адаптации новых жанрово-стилевых систем степень силы отторжения обществом постепенно снижалась, хотя сама дискуссия до сих пор не исчерпана полностью. Однако на вопрос о том, как именно может влиять массовая музыкальная культура современности на психоэмоциональное состояние подростка, а, следовательно, и его