***Рындин Николай Александрович***
концертмейстер
***Кузьмина Валерия Сергеевна***
педагог дополнительного образования
***Арбенина Елена Романовна***
педагог дополнительного образования
***Скрипачева Анна Сергеевна***
канд. пед. наук, методист

МАОУДО «ДДЮТ»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

# ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЧУВСТВА РИТМА И ЭМОЦИЙ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:*** *в статье рассматривается хореографическое искусство как педагогический инструмент формирования эмоционально-волевой сферы и чувства ритма у подростков. Авторы подчёркивают, что педагоги-хореографы и концертмейстеры выступают не только наставниками в области искусства, но и воспитателями личности в сложный подростковый период. Анализируются психологические особенности возраста, характеризующегося высокой эмоциональной лабильностью поведенческих реакций, и роль межличностного общения со сверстниками как доминирующего фактора социализации. Обосновывается тезис о том, что дружба и коллективное взаимодействие в танцевальном кружке способствуют развитию навыков сотрудничества и взаимопомощи. Рассматривается «комплекс подросткового возраста», важность учёта завышенной оценки своих способностей, природа эмоций как древнейших психических состояний. Отмечено, что подростки, занимающиеся хореографией, более успешны в учебной деятельности, а эмоциональным воспитанием и чувством ритма необходимо заниматься с первых шагов обучения.*

***Ключевые слова:*** *хореография, танец, музыка, чувство ритма, эмоции, подростки.*



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Танцевальное искусство в системе дополнительного образования пользуется большой популярностью у детей подросткового возраста. Природа танца способна развивать их эмоциональные и физические качества.

Танец (от немецкого Tanz) – вид искусства, основанный на выразительности ритмичного движения и пластики человеческого тела. Танец организован в пространстве и времени. Танцевальный образ неразрывно связан с костюмом, музыкой, характером танцевальных движений, что образует единую композицию.

Возникновение танца относится к глубокой древности, когда движение было непосредственным выражением сильных эмоций, чаще положительных (охваченный ликованием человек пускается в пляс; бьющая через край радость жизни, ощущение здоровья, наслаждение бытием выливается в энергичные движения).

Танец – это одно из проявлений народного творчества; в танце каждого народа накапливались свои традиции, совершенствовался хореографический язык, пластичность, выразительность и соотношение с музыкой. В танце движения определены заранее в отличие от пляски, которая импровизируется. Существует деление танцев на «показываемые» (сценические и культовые), а также бытовые.

В современной хореографии России широко используется сценический народный танец. На основе опыта России во многих странах мира созданы любительские и профессиональные ансамбли и коллективы народного танца.

Если танец является искусством организации пластического жеста в пространстве, то музыка представляет собой организацию звуков во времени.

Музыка (греческое – муза) – вид искусства, который отражает действительность и воздействует на человека посредством осмысленных и особым образом организованных по высоте и времени звуковых последований, состоящих в основном из тонов (звуков определенной высоты). Выражая мысли и эмоции человека в слышимой форме, музыка служит средством общения и воздействует на их психику. Возможность этого вытекает из физически и биологически обу-


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

словленной связи звукопроявлений человека с его психической жизнью и из активности звуков, как раздражителей и сигналов к действию. Музыка аналогична речи, точнее речевой интонации, где внутреннее состояние человека и его эмоциональное отношение к миру выражаются с помощью изменений высоты и других характеристик звучания голоса при высказывании. Вместе с тем она существенно отличается от речи, прежде всего качествами присущими ей как искусству. Музыка реально существует и функционирует в обществе только в живом звучании и в исполнении.

Танцевальная музыка – в общем смысле музыкальный элемент искусства хореографии, музыка для сопровождения танцев (бальных, ритуальных, народных и других). В узком более употребительном смысле народная музыка – лёгкая музыка, сопровождающая популярные бытовые танцы.

Организующая функция танцевальной музыки определяет её наиболее общие внешние признаки: первостепенное значение метроритмического начала, использование характерных ритмических моделей, преобладающая роль метроритма. Всё это обуславливает появление в танцевальной музыке других жанров. Например, современная танцевальная музыка и песня очень связаны с бытом и подвержены влиянию моды. В ней можно увидеть стандарты вкуса и эстетические нормы современной жизни.

В танцевальной музыке отражается облик людей данного времени и манера их поведения: сдержанная, гордая, развинченная и другая.

Одним из основных элементов танца и танцевальной музыки является ритм. Чувство ритма имеет природное, биологическое происхождение (дыхание, биение сердца), оно усиливается в трудовых процессах. Ритмичный шум, производимый равномерными движениями людей (например, топот), – первооснова танцевального ритма. Координации совместных движений помогают ритмические акценты – вскрики, возгласы, эмоционально освежающие монотонные действия и постепенно переходящие в пение. Поэтому изначальная танцевальная музыка – вокальная, а первые и самые необходимые музыкальные инструменты – простейшие ударные.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Танцевальная музыка оказала влияние на развитие музыкальных инструментов. Для исполнения танцев создавались ансамбли значительных размеров, где использовались все виды инструментов – духовые, струнные, ударные.

Руководитель танцевального кружка и концертмейстер – это педагоги, имеющие профессиональное образование, воспитатели и организаторы они должны хорошо знать и понимать подростковый возраст, что является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой сферы учащихся. Для многих учащихся это период, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее важным. Данному возрасту характерна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Существенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится необходимой потребностью подростка и связано с его многими переживаниями. Это период, когда дружба и служение ей становятся одной из значимых ценностей в этом возрасте. Именно через дружбу учащиеся усваивают такие черты взаимодействия людей, как сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка и т. п.

Педагоги должны знать, что у учащегося есть так называемый, «подростковый комплекс». Он включает в себя перепады настроения – от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, которые выступают попеременно. Причем достаточно значимых причин для подобной смены настроения подростка, может и не быть.

Педагогам нужно помнить, что отношение подростка данного возраста к оценке своей внешности, способностей, умений сочетается с излишней самонадеянностью и категоричными суждениями.

Учащиеся подросткового возраста довольно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом достойного интереса, и в то же время они способны на преданность и самопожертвование в этом возрасте. Им может очень нравится заниматься хореографией, но они могут внезапно оборвать занятие в кружке. С одной стороны, они с огромным желанием включаются в дела школы и кружка хореографии, а с другой охвачены страстью к одино-


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

честву. В этот период их отношение к педагогам и родителям может быть грубым, хотя сами они очень ранимы.

Занятия в танцевальном кружке могут способствовать становлению личности подростка, расширению его интересов, развитию самосознания. Новый опыт общения с друзьями, как правило, ведет к позитивному росту социально ценных побуждений и переживаний, а также эмоций и чувств.

Каждый подросток, юноша и девушка знает, что такое эмоции, так как неоднократно их испытывали. Однако, когда просят описать какую-нибудь эмоцию, объяснить, что это такое, как правило, они испытывает большие затруднения. Переживания, ощущения, сопровождающие эмоции, с трудом поддаются формальному описанию.

Эмоции – одни из наиболее древних по происхождению психических состояний и процессов. Жизнь без эмоций была бы так же невозможна, как и без ощущений.

Эмоции и чувства, как и другие психические явления, представляют собой различные формы отражения реального мира. В отличие от познавательных процессов, отражающих окружающую действительность в ощущениях, образах, представлениях, понятиях, мыслях, эмоции и чувства отражают объективную реальность в переживаниях. В них выражается субъективное отношение человека к предметам и явлениям окружающей действительности. Одни предметы, явления, вещи радуют человека, он восхищается ими, другие – огорчают или вызывают отвращение, третьи – оставляют равнодушным.

Практика занятий хореографией выявляет, что на эмоции подростков важное влияние оказывает музыкальный ритм. Задача хореографа и концертмейстера на занятиях следить за тем, чтобы музыкально- ритмическое чувство подростков находилось под их воздействием и отзывалось на него.

Ритм в музыке помогает танцору передавать в танце его внутреннее состояние. Ритмические способности зависят не только от природных данных подростков, но также и от мастерства педагогов воспитывать эти качества. Важную роль на занятиях отводится и концертмейстеру. Он помогает подросткам пони-



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мать и осознавать характер танцевальной музыки на репетиции. Ясная фразировка, яркие музыкальные контрасты, чёткий выразительный ритм танца, помогают танцору выразить в танцевальных движениях свои эмоции и чувства. Таким образом, задача хореографа доступно и эмоционально излагать учебный материал. Танцевальными движениями можно показать радость, грусть, восторг, досаду и другие эмоции.

Следовательно, эмоции в хореографии – особый класс субъективных психологических состояний, отражающие в форме непосредственных переживаний позитивный или негативный процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей (рисунок 1).

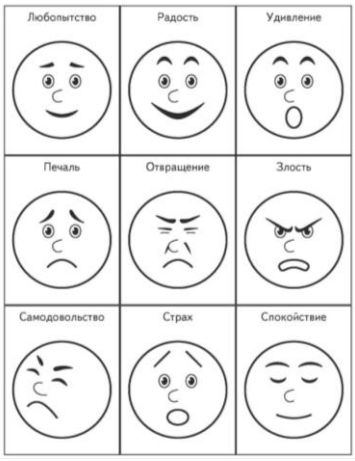



Рис. 1. Пиктограммы основных эмоциональных состояний

Мир чувств и эмоций очень сложен и многообразен. Тонкость его организации и многогранность выражения нередко осознаются самим подростком. Сложность психического анализа испытываемых чувств объясняется также тем, что отношение к предметам и явлениям зависит от той познавательной деятельности или волевой активности, которую проявляет подросток.

Таким образом, танец, для детей подросткового возраста выступает возможностью, позволяющей перевести абстрактные эмоциональные состояния и музыкальный ритм в художественный образ. В этом случае на наш взгляд, хореография может стать средством не только эстетического, но и психологического воспитания детей подросткового возраста.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Данная статья ориентирована на педагогов дополнительного образования в области педагогики хореографии. Представленные выводы могут быть использованы для совершенствования методик работы с подростковыми коллективами в условиях современной образовательной среды.

***Список литературы***

1. Ершова, О. В. Хореографические и танцевальные дисциплины – дефиниции и систематизация в профессиональном хореографическом образовании / О. В. Ершова, Е. В. Перлина // Педагогическое образование. – 2023. – Т. 4, № 12. – С. 28–34.

2. Костина, Т. Н. Занятия танцами – развивают эмоциональный интеллект. «Очевидное – невероятное!» / Т. Н. Костина, Т. Н. Орлова // Dance for you. – URL: https://dance-for-you.ru/articles/razvitiyu-rebenka/ (дата обращения: 20.10.2026). – Текст : электронный.

3. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 749 с.

4. Петрушин, В. И. Музыкальная психология : учеб. пособие для вузов / В. И. Петрушин. – 2-е изд. – Москва : Академический Проект; Трикста, 2008. – 400 с.

5. Петрушин, В. И. Музыкальная психология : учебник и практикум для СПО / В. И. Петрушин. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2018.

6. Хореографическое искусство. – Москва : Искусство, 2015.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)