

Долгова Ксения Александровна

педагог дополнительного образования

МБОУ «СОШ №37»

г. Чебоксары, Чувашской Республики

ИМПРОВИЗАЦИЯ В ЭСТРАДНОМ ТАНЦЕ: МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У ТАНЦОРОВ 13–14 ЛЕТ

Аннотация: в статье рассматривается проблема развития импровизационных навыков у подростков 13–14 лет, занимающихся эстрадным танцем в условиях любительского хореографического коллектива. Предложена авторская структурно-компонентная модель импровизационной готовности танцора, включающая музыкально-ритмический, эмоционально-выразительный, технический и композиционно-творческий компоненты. Разработана и апробирована поэтапная методика, сочетающая направляемую и свободную импровизацию, ролевые танцевальные этюды и композиционные задания. Результаты педагогического эксперимента, проведённого в течение семи месяцев с группой из двадцати обучающихся, демонстрируют устойчивую положительную динамику: доля участников с высоким уровнем импровизационной готовности возросла с 5% до 35%, а доля с низким уровнем снизилась с 75% до 25%. Полученные данные подтверждают эффективность предложенной методики и её применимость в практике хореографической работы с подростковым составом.

Ключевые слова: эстрадный танец, импровизация, подростковый возраст, творческая самостоятельность, хореографический коллектив, импровизационная готовность, методика обучения, композиционный этюд, педагогический эксперимент.

Введение.

Эстрадный танец как вид хореографического искусства переживает этап активного жанрового обновления. Границы между хип-хопом, контемпорари, джаз-модерном и уличными танцевальными направлениями становятся всё бо-

лее подвижными, а сценическая практика всё чаще требует от исполнителя не только отработанной техники, но и способности к мгновенному творческому реагированию на музыку, партнёра, пространство. Импровизация, прежде воспринимавшаяся как вспомогательный инструмент разминки или творческого поиска, сегодня превращается в самостоятельную сценическую форму и неотъемлемую часть исполнительской компетенции.

Особую остроту эта тенденция приобретает в работе с подростками 13–14 лет. Этот возрастной период характеризуется интенсивным становлением самосознания, обострённой потребностью в самовыражении и одновременно – выраженным страхом оценки со стороны сверстников. Танцевальная импровизация, с одной стороны, отвечает глубинной потребности подростка в самопроявлении, с другой – сталкивается с серьёзным психологическим барьером: боязнью показаться нелепым, «неправильным», неумелым. Именно поэтому методически грамотное обучение импровизации в этом возрасте требует не просто набора упражнений, а продуманной системы, учитывающей возрастную психологию, уровень технической подготовки и групповую динамику коллектива.

Цель данного исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить методику развития импровизационных навыков у танцоров 13–14 лет в условиях эстрадного хореографического коллектива. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: проанализировать существующие подходы к обучению танцевальной импровизации; определить структуру импровизационной готовности подростка-танцора; разработать поэтапную методику и апробировать её в педагогическом эксперименте.

1. Теоретические основы танцевальной импровизации.

Понятие импровизации в хореографии многогранно. В широком смысле это создание танцевального текста в момент исполнения, без предварительной фиксации комбинаций и связок. В узком – это специфический навык спонтанного движения, опирающийся на внутренний музыкальный пульс, освоенный двигательный словарь и эмоциональное состояние исполнителя. Оба понимания дополняют друг друга: без свободного движения не может быть сценической

импровизации, но и сценическая форма невозможна без предварительного накопления двигательного опыта.

В исследованиях по теории танца принято выделять несколько типов импровизации. Направляемая (структурированная) импровизация предполагает наличие заданных рамок: характер движения, ритмический рисунок, пространственная траектория или эмоциональная окраска. Свободная (спонтанная) импровизация не имеет внешних ограничений и опирается исключительно на внутренний импульс танцора. Промежуточное положение занимает тематическая импровизация, в которой задаётся образ или сюжет, но способы его воплощения остаются на усмотрение исполнителя. В практике эстрадного коллектива все три типа применяются последовательно – от более структурированных форм к более свободным, что обеспечивает постепенное наращивание творческой самостоятельности.

В отличие от классического танца, где движение жёстко кодировано системой позиций и правил, эстрадный танец изначально предполагает вариативность. Однако на практике большинство хореографов, работающих с подростковым составом, строят тренировочный процесс преимущественно на заучивании связок – фиксированных комбинаций движений, которые разучиваются и потом повторяются до автоматизма. Импровизация в лучшем случае включается как короткий фрагмент в конце занятия, в худшем – игнорируется вовсе. В результате танцоры, уверенно исполняющие заданную хореографию, теряются при необходимости двигаться самостоятельно: движения становятся бедными, механически повторяющими заученные комбинации, а эмоциональная выразительность снижается до нуля.

С психологической точки зрения этот феномен объясняется тем, что заучивание связок опирается на репродуктивное мышление, тогда как импровизация требует продуктивного, творческого мышления. Переход от одного типа мышления к другому не происходит автоматически – он нуждается в целенаправленном педагогическом сопровождении. Ряд исследователей отмечают, что именно подростковый возраст, с его обострённой потребностью в самовыражении, со-

здаёт благоприятную почву для развития творческих способностей, но при отсутствии грамотной методики та же потребность может привести к отторжению танцевальной деятельности и уходу из коллектива.

2. Возрастные особенности танцоров 13–14 лет.

Возраст 13–14 лет – это период, который в психологии принято обозначать как пик подросткового кризиса. Физически подросток переживает интенсивный рост скелета и изменение пропорций тела, что напрямую сказывается на координации и управлении телом: ранее лёгкие движения могут стать угловатыми, появляется неуверенность в собственном физическом образе. Психологически на первый план выходят две потребности – самоутверждение в группе сверстников и поиск собственной идентичности. Обе эти потребности напрямую влияют на то, как подросток справляется с задачей импровизации.

С одной стороны, подросток 13–14 лет крайне чувствителен к оценке. Выход в импровизационное соло перед товарищами по коллективу может восприниматься как рискованная ситуация: «А вдруг они засмеют?», «А вдруг я выгляжу глупо?». Этот страх оценки – главный психологический барьер, который необходимо учитывать и преодолевать методическими средствами. С другой стороны, именно в этом возрасте обострена потребность в самопроявлении, в заявлении «я – такой, я – могу». Если педагогу удаётся создать атмосферу доверия и психологической безопасности, импровизация становится для подростка не источником тревоги, а пространством самореализации.

Ещё одна важная характеристика возраста – формирование абстрактного мышления. Подросток уже способен понимать метафору, работать с абстрактным образом, переносить смыслы из одной модальности в другую. Это открывает перед хореографом богатые методические возможности: можно задавать импровизационные задачи не только через конкретное движение («импровизируй на основе шага»), но и через образ («импровизируй состояние тающей свечи»), через цвет, через текст, через кинестетический образ. Мышление подростка готово к такой работе – но готовность нужно активировать.

Групповая динамика подросткового коллектива также имеет свою специфику. В 13–14 лет референтная группа становится важнее авторитета взрослого: мнение товарищей по танцу воспринимается как более значимое, чем мнение педагога. Это означает, что импровизационная работа должна строиться так, чтобы коллектив становился поддерживающей средой, а не оценивающей. В противном случае даже технически сильный танцор может отказываться импровизировать, опасаясь насмешек.

3. Структурно-компонентная модель импровизационной готовности.

На основе анализа психолого-педагогической и хореографической литературы, а также собственного практического опыта, мы предлагаем модель импровизационной готовности танцора, включающую четыре взаимосвязанных компонента (рисунок 1).



Рис. 1. Структурно-компонентная модель
импровизационной готовности танцора 13–14 лет

Музыкально-ритмический компонент отражает способность танцора воспринимать музыкальную ткань произведения, выделять ритмический пульс, динамические акценты, темповые переходы и переводить их в движение без задержки во времени. Этот компонент является базовым: без музыкальной чув-

ствительности импровизация превращается в механическую моторику, оторванную от звукового контекста.

Эмоционально-выразительный компонент связан со способностью передавать в пластике эмоциональное состояние, настроение, переживание. В возрасте 13–14 лет этот компонент требует особого внимания: подростки часто «зажимают» лицо, избегают мимической выразительности, опасаясь показаться неестественными. Развитие эмоциональной выразительности в импровизации идёт через работу с образом, через метафорические задания, через просмотр и обсуждение видеозаписей собственных выступлений.

Технический компонент включает запас двигательных элементов и их вариаций, которыми танцор владеет на уровне свободного воспроизведения. Техника в импровизации – это не цель, а средство: чем богаче двигательный словарь, тем больше свободы у танцора в момент спонтанного творчества. Однако важно подчеркнуть, что техническое мастерство не равно импровизационному: танцор, блестяще исполняющий сложнейшие элементы, может полностью теряться в условиях свободной импровизации, если у него не сформированы остальные компоненты готовности.

Композиционно-творческий компонент – это способность выстраивать движение во времени и пространстве: создавать развитие, контраст, кульминацию; использовать уровень, направление, форму; работать с партнёром и пространством зала. Именно этот компонент отличает осмысленную импровизацию от хаотического набора движений, и именно он формируется труднее всего, поскольку требует аналитического мышления, которое у подростков только начинает складываться.

Для диагностики уровня сформированности каждого компонента была разработана система критериев и показателей, представленная в таблице 1.

Таблица 1

Критерии и показатели уровней сформированности компонентов
импровизационной готовности

Компонент	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
-----------	----------------	-----------------	-----------------

Музыкально-ритмический	Движение не совпадает с музыкальным пульсом; танцор не реагирует на смену динамики	Совпадение с основным пульсом; реакция на яркие акценты есть, но с задержкой	Свободное следование музыкальной ткани; мгновенная реакция на все изменения
Эмоционально-выразительный	Лицо «зажато»; эмоция отсутствует или неадекватна задаче	Эмоция присутствует, но однообразна; мимика ограничена	Богатая эмоциональная палитра; мимика и тело работают в единстве
Технический	Двигательный запас беден; движения механически повторяют одну связку	Используются 4–6 двигательных тем; есть попытки вариаций	Богатый двигательный словарь; свободное варьирование, комбинирование элементов
Композиционно-творческий	Движения хаотичны; нет развития, кульминации, формы	Прослеживается начало и завершение; есть попытки контраста	Чёткая композиционная логика; развитие, кульминация, форма; работа с пространством
Интегральный уровень	2 и более компонентов на низком уровне	Преобладают средние показатели; не более 1 высокого	3 и более компонентов на высоком уровне

4. Поэтапная методика развития импровизационных навыков.

На основе теоретического анализа и структурно-компонентной модели была разработана методика, реализуемая в три этапа. Каждый этап имеет свои задачи, доминирующие типы импровизации и конкретный набор упражнений, адекватных возрастным особенностям 13–14 лет.

4.1. Адаптационный этап (сентябрь-октябрь).

Цель адаптационного этапа – преодоление психологического барьера перед свободным движением, создание атмосферы доверия в группе и первичное «разогревание» музыкально-ритмического компонента. На этом этапе импровизация ещё не является самостоятельной задачей: она встроена в структуру занятия как органичная часть разминки и разучивания связок. Основной тип – направляемая импровизация с жёсткими рамками.

Ключевые упражнения этапа: «Зеркало» (работа в парах: один ведёт, другой повторяет с минимальной задержкой; роли меняются каждые 30 секунд), «Музыкальный квадрат» (танцоры свободно двигаются в квадрате 2×2 метра, реагируя на смену темпа и динамики музыки, не выходя за пределы своего

квадрата), «Движение по кругу» (участники идут по кругу, по сигналу педагога меняя характер движения: «как будто по льду», «как будто по песку», «как будто по колёну в воде»). Эти упражнения решают две задачи одновременно: укрепляют тело и формируют привычку двигаться спонтанно, в присутствии других, не получая за это оценки.

4.2. Развивающий этап (ноябрь-январь).

Цель развивающего этапа – активная работа над всеми четырьмя компонентами импровизационной готовности. На этом этапе вводятся тематическая и частично свободная импровизация. Структура занятия меняется: теперь 20–25 минут из 90-минутной тренировки отводится на импровизационную работу, которая становится самостоятельным блоком, а не вспомогательным элементом.

Для развития эмоционально-выразительного компонента применяются ролевые танцевальные этюды: каждому танцору (или паре) даётся карточка с описанием ситуации и эмоционального состояния – например, «ты опоздал на поезд, но вдруг услышал любимую мелодию», «ты первый раз увидел снег». Задача – в течение одной минуты передать развитие этого состояния в пластике, не используя слова. После этюда группа кратко обсуждает, что увидела, – но не критикует, а описывает: «я увидела тревогу, а потом – радость», «я увидела, как ты замедлился и раскрыл руки». Такой формат обсуждения формирует поддерживающую обратную связь и снимает страх оценки.

Для развития технического компонента используется упражнение «Двигательный банк»: танцор в течение минуты показывает все известные ему движения в заданном стиле (например, в хип-хопе), а затем повторяет то же в другом стиле (джаз, контемпорари). Цель – не красота исполнения, а объём и разнообразие: чем больше разных движений удалось вспомнить, тем лучше. Затем из «банка» выбираются 3–4 движения, и танцор создаёт из них бесконечную вариацию, меняя скорость, уровень, акцент, направление. Это упражнение прямо работает на расширение двигательного словаря и его свободное варьирование – базу для свободной импровизации.

Для развития композиционно-творческого компонента вводятся парные и групповые композиционные задания: «контактная импровизация» (два танцора двигаются в контакте, опираясь на принцип «веду – следую», но роли меняются по инициативе любого партнёра), «живая скульптура» (группа из 4–5 человек создаёт композицию, в которой каждый участник последовательно «встраивается» в общую форму, меняя её), «диалог» (два танцора ведут танцевальный разговор: один «задаёт вопрос» движением, другой «отвечает»). Эти упражнения учат слышать партнёра и выстраивать логику развития.

4.3. Творческий этап (февраль-март).

Цель творческого этапа – интеграция всех компонентов в самостоятельную импровизационную работу, перенос навыка в сценические условия. На этом этапе доминирует свободная и тематическая импровизация с минимальными ограничениями. Вводятся форматы, приближённые к реальным сценическим ситуациям: индивидуальное соло под незнакомую музыку (танцор не знает заранее, что за трек будет включён), групповая импровизация с заданным образным полем («город на рассвете»), «импровизационный баттл» (два танцора по очереди импровизируют под один трек, остальные – зрители, но оценивания нет, есть только обмен впечатлениями).

Важный элемент творческого этапа – видеосъёмка и последующий анализ. Запись импровизации позволяет танцору увидеть себя со стороны, заметить движения, которые он повторяет бессознательно, оценить композиционную логику. Обсуждение видеозаписи ведётся по схеме: сначала сам танцор говорит, что ему понравилось в своей импровизации, затем – что хочет изменить; затем группа добавляет свои наблюдения (только позитивные и конструктивные). Педагог резюмирует и ставит задачу на следующую попытку.

Сводная структура методики представлена в таблице 2.

Таблица 2

Структура поэтапной методики развития импровизационных навыков

Этап	Сроки	Цель	Тип импровизации	Время на занятии
------	-------	------	------------------	------------------

Адаптационный	Сентябрь-октябрь	Снятие психологического барьера; доверие в группе	Направляемая	5–10 мин, встроена в разминку
Развивающий	Ноябрь-январь	Развитие всех четырёх компонентов готовности	Тематическая, частично свободная	20–25 мин, отдельный блок
Творческий	Февраль-март	Интеграция навыков; сценическое воплощение	Свободная, тематическая	30–35 мин, включая видеоанализ

5. Организация и результаты педагогического эксперимента.

Экспериментальная работа проводилась на базе любительского хореографического коллектива в течение семи месяцев (с сентября по март). Участниками эксперимента стали двадцать танцоров в возрасте 13–14 лет, имеющих стаж занятий эстрадным танцем от двух до четырёх лет. Группа была однородной по составу и работала с одним педагогом-хореографом. Занятия проходили три раза в неделю по 90 минут; методика импровизационной работы интегрировалась в существующий тренировочный процесс без увеличения общего времени занятий.

Диагностика уровней импровизационной готовности проводилась трижды: в сентябре (входная), в декабре (промежуточная) и в марте (итоговая). Для оценки использовался комплексный метод, включающий наблюдение педагога в ходе специально организованных импровизационных заданий, экспертную оценку двух независимых специалистов (хореографа и преподавателя танцевальной дисциплины), а также самооценку участников по пятибалльной шкале по каждому компоненту. Результаты наблюдения и экспертной оценки сводились в интегральный показатель по схеме, представленной в таблице 1.

Входная диагностика (сентябрь) показала ожидаемую картину: 75% участников демонстрировали низкий уровень импровизационной готовности, 20% – средний и лишь 5% – высокий. Подробный анализ по компонентам выявил, что наиболее слабым звеном является композиционно-творческий компонент: даже те танцоры, кто показывал удовлетворительные результаты по музыкально-ритмическому и техническому компонентам, не могли выстроить логику разви-

тия движения в пространстве и времени. Это подтверждает наше предположение о том, что традиционное обучение на основе связок формирует двигательный навык, но не формирует композиционное мышление.

Динамика изменения уровней импровизационной готовности в ходе эксперимента представлена на рисунке 2.

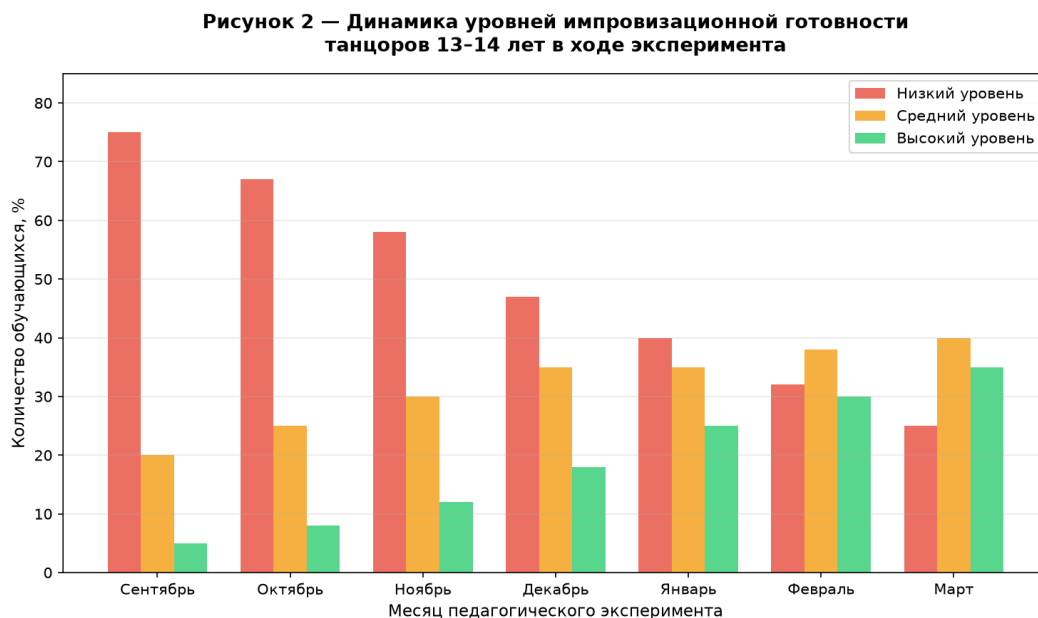


Рис. 2. Динамика уровней импровизационной готовности танцоров 13–14 лет в ходе эксперимента

Анализ данных, представленных на рисунке 2, позволяет сделать несколько выводов. Во-первых, положительная динамика наблюдается уже после второго месяца работы – что говорит об эффективности адаптационного этапа в снятии психологического барьера. К октябрю доля низкого уровня снизилась с 75% до 67%, а доля среднего возросла с 20% до 25%. Это изменение нельзя объяснить техническим прогрессом – оно произошло за счёт раскрепощения и появления готовности двигаться свободно.

Во-вторых, наиболее интенсивный рост происходит в период с ноября по январь – то есть в развивающем этапе, когда в работу включаются все четыре компонента. За три месяца доля высокого уровня увеличилась с 12% до 25%, а доля низкого снизилась с 58% до 40%. Именно в этот период участники начали

демонстрировать первые признаки композиционного мышления: появлялись попытки выстроить развитие, контраст, кульминацию в сольной импровизации.

В-третьих, на творческом этапе (февраль-март) динамика становится более плавной, но качественно меняется характер импровизации: если ранее рост был связан преимущественно с преодолением скованности и расширением двигательного запаса, то теперь основным ресурсом роста становится композиционная осмысленность. Итоговая диагностика в марте показала: 35% участников – высокий уровень, 40% – средний, 25% – низкий. При этом из пяти участников, оставшихся на низком уровне, трое присоединились к коллективу в середине учебного года и не прошли адаптационный этап полностью.

Для более детального анализа была проведена оценка динамики по каждому компоненту в отдельности (таблица 3).

Таблица 3

Динамика уровней сформированности компонентов
импровизационной готовности по итогам диагностики

Компонент	Сентябрь (низкий/средний/ высокий), %	Декабрь (низкий/средний/ высокий), %	Март (низкий/средний/ высокий), %
Музыкально-ритмический	60 / 35 / 5	40 / 45 / 15	15 / 50 / 35
Эмоционально-выразительный	80 / 15 / 5	55 / 35 / 10	30 / 45 / 25
Технический	55 / 35 / 10	35 / 40 / 25	20 / 45 / 35
Композиционно-творческий	85 / 15 / 0	60 / 30 / 10	35 / 45 / 20
Интегральный показатель	75 / 20 / 5	47 / 35 / 18	25 / 40 / 35

Данные таблицы 3 показывают, что наиболее интенсивно развиваются музыкально-ритмический и технический компоненты – что закономерно, поскольку они в большей степени опираются на накопленные двигательные навыки и музыкальный опыт. Эмоционально-выразительный компонент развивается медленнее: к марту 30% участников всё ещё демонстрируют низкий уровень, что отражает устойчивость психологического барьера в выражении эмоций у части подростков. Композиционно-творческий компонент, начинавший с нулевого показателя высокого уровня, к марту достиг 20% – что, на наш взгляд, является

значимым результатом, учитывая сложность этого компонента и возрастные ограничения аналитического мышления подростков.

Сопоставление результатов самооценки участников с результатами экспертной оценки выявило интересную закономерность: на входной диагностике самооценка была систематически ниже экспертной (подростки недооценивали свои возможности), а на итоговой – приблизилась к ней или незначительно превысила. Это свидетельствует о том, что в ходе эксперимента не только вырос объективный уровень навыка, но и изменилось отношение танцоров к собственной импровизации: из «то, что я не умею» она превратилась в «то, что я могу». Этот психологический сдвиг, на наш взгляд, не менее важен, чем технический прогресс, поскольку именно он определяет, будет ли подросток продолжать творчески развиваться после завершения программы.

Заключение.

Проведённое исследование подтверждает, что импровизация в эстрадном танце – не вспомогательный элемент, а самостоятельная компетенция, требующая целенаправленного педагогического формирования. Предложенная структурно-компонентная модель импровизационной готовности, включающая музыкально-ритмический, эмоционально-выразительный, технический и композиционно-творческий компоненты, позволяет системно подойти к диагностике и развитию этого качества у подростков 13–14 лет.

Разработанная поэтапная методика, сочетающая направляемую, тематическую и свободную импровизацию, доказала свою эффективность: за семь месяцев доля участников с высоким уровнем импровизационной готовности выросла с 5% до 35%, а доля с низким уровнем снизилась с 75% до 25%. Ключевыми факторами успеха стали: последовательность этапов (от снятия психологического барьера к композиционной осмысленности), поддерживающая групповая атмосфера (формат обратной связи без критики) и интеграция импровизационной работы в основную структуру занятия, а не вынесение её в маргинальный фрагмент тренировки.

Вместе с тем, исследование выявило зоны, требующие дальнейшей разработки. Эмоционально-выразительный компонент оказался наиболее устойчивым к педагогическому воздействию: треть участников осталась на низком уровне по этому показателю. Это свидетельствует о том, что одного хореографического инструментария недостаточно – требуется междисциплинарный подход, включающий элементы актёрского мастерства и психологической работы с телесным образом. Кроме того, представляют интерес долгосрочные исследования, отслеживающие, насколько устойчивы сформированные импровизационные навыки после прекращения специальной работы и как они влияют на общую сценическую выразительность танцора в постановочных номерах.

Список литературы

1. Базарова, Н. П. Классический танец : учеб. пособие / Н. П. Базарова. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2017. – 204 с.
2. Блок, Л. Д. Классический танец: история и современность / Л. Д. Блок. – Москва : Искусство, 1987. – 556 с.
3. Кох, И. Э. Основы сценического движения: учебник для СПО / И. Э. Кох. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2026. – 514 с.
4. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебник для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2026. – 242 с.
5. Луначарский, А. В. Статьи о театре и драматургии / А. В. Луначарский. – Москва ; Ленинград : Искусство, 1938. – 256 с.
6. Тарасов, Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства : учебник / Н. И. Тарасов. – 13-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2026. – 496 с.
7. Blom, L. A. The Moment of Movement: Dance Improvisation / L. A. Blom, L. T. Chaplin. – Pittsburgh : University of Pittsburgh Press, 1988.