

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Педагогический институт

Кафедра теории, истории
и педагогики искусства

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ИМПРОВИЗАЦИИ
ТАНЦОВЩИКА СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНО-
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студентки 5 курса 581 группы
направления 52.03.01 «Хореографическое искусство»,
профиль «Искусство современного танца»
факультета искусств

Ефимовой Александры Владимировны

Научный руководитель (руководитель)

профессор, доктор пед. наук

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

И.Э.Рахимбаева

инициалы,
фамилия

Зав. кафедрой

профессор, доктор пед. наук

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

И.Э.Рахимбаева

инициалы, фамилия

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

В современном хореографическом образовании и исполнительской практике сохраняется устойчивое противоречие: с одной стороны, растёт запрос на танцовщика, способного к спонтанному, осмысленному и выразительному движению в условиях импровизации; с другой стороны, традиционные методы преподавания танца по-прежнему ориентированы преимущественно на воспроизведение заданной хореографической формы, а не на развитие внутренних механизмов порождения движения. Импровизация нередко трактуется как врождённая способность или как «свобода от техники», что препятствует её системному освоению.

Проблему усугубляет также и отсутствие в профессиональной подготовке танцовщиков чётких структурированных инструментов для развития навыков импровизации, которые опирались бы на объективный анализ движения, а не только на субъективные ощущения. Метод анализа движения, разработанный Рудольфом фон Лабаном, предоставляет такую возможность, однако в практике танцевальной подготовки он используется фрагментарно и редко целенаправленно применяется для совершенствования импровизационных навыков. Ещё менее исследован потенциал интеграции подхода Лабана с методиками танцевально-двигательной терапии (ТДТ), которые изначально нацелены на осознание движения и развитие двигательной спонтанности. Таким образом, проблема исследования заключается в отсутствии научно обоснованной и практически проверенной методики совершенствования навыков импровизации танцовщика на основе синтеза анализа движения Лабана и инструментария ТДТ.

Актуальность данного исследования обусловлена совокупностью факторов, связанных с изменениями в современной хореографической культуре, запросами профессионального сообщества и недостаточной разработанностью соответствующего методического обеспечения.

Современное танцевальное искусство предъявляет к исполнителю принципиально новые требования. Сегодняшний танцовщик выступает не

только как техничный исполнитель заданной хореографической формы, но и как соавтор, способный к мгновенному, осмысленному и эмоционально насыщенному импровизационному отклику. Способность к импровизации становится не дополнительным, а необходимым профессиональным качеством, без которого танцовщик оказывается ограничен в реализации своего творческого потенциала и востребованности на сцене. При этом зачастую система профессионального хореографического образования до сих пор не предлагает систематической, научно обоснованной подготовки в этой области [1, с. 122, 238].

Одновременно с этим мировая и отечественная психология движения и ориентированные на танец практики накопили значительный инструментарий, который мог бы быть эффективно использован в хореографической педагогике. В первую очередь речь идёт о методе анализа движения Рудольфа фон Лабана – универсальной системе описания, анализа и фиксации движения, признанной во всём мире. Этот подход позволяет объективизировать то, что долгое время считалось сугубо субъективной, «неподдающейся измерению» сферой – спонтанное двигательное поведение [14]. Однако в практике подготовки танцовщиков этот метод применяется фрагментарно и почти никогда не используется для целенаправленного совершенствования импровизационных навыков. Ещё менее исследован синтез анализа Рудольфа фон Лабана с методиками танцевально-двигательной терапии, где накоплен уникальный опыт работы с осознанием движения, снятием мышечных зажимов и активацией внутреннего двигательного импульса.

Таким образом, актуальность работы определяется необходимостью преодолеть разрыв между существующим запросом на танцовщика-импровизатора и отсутствием научно обоснованных, проверенных на практике педагогических инструментов для развития этого сложного навыка. Совокупность использования метода Лабана совместно с инструментами ТДТ открывает новые возможности для хореографической педагогики.

Данное исследование представляет собой один из первых шагов в этом направлении, что и определяет его актуальность.

Цель работы: теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности методов совершенствования импровизации танцовщика средствами танцевально-двигательной терапии.

Для достижения цели исследования были выдвинуты следующие **задачи:**

- рассмотреть танцевально-двигательную терапию и дать её общую характеристику;
- представить импровизацию как направление хореографического мышления и выявить основные компоненты импровизационного навыка;
- изучить метод анализа движения Рудольфа фон Лабана и определить его потенциал для развития импровизации;
- провести опытную работу по исследованию методов совершенствования импровизации танцовщика средствами танцевально-двигательной терапии и методики «Система усилий» Рудольфа фон Лабана.

Методологическую основу исследования составляют несколько взаимосвязанных теоретических подходов и научных традиций:

- теория и метод анализа движения Рудольфа фон Лабана. Этот подход выступает в качестве центрального аналитического и методического инструмента, позволяющего структурировать наблюдение за движением, выделять его качественные параметры и целенаправленно влиять на их развитие в процессе импровизации.

- феноменологический подход к движению и телесности М. Мерло-Понти. Этот подход позволяет рассматривать тело не как объект тренировки, а как «живое тело», через которое осуществляется восприятие мира, самовыражение и коммуникация. В контексте импровизации это означает, что движение рождается не из внешнего, а из внутреннего ощущения и импульса, что созвучно природе танцевальной импровизации.

- положения танцевально-двигательной терапии (Мэриан Чейс, Мэри Уайтхаус, Труды Шуп). Из ТДТ заимствуется акцент на осознание движения, спонтанность, следование внутреннему импульсу, а также принцип недирективного сопровождения участника. Важнейший вклад ТДТ – понимание того, что движение неотделимо от эмоционального и личностного состояния и что мышечная свобода является необходимым условием подлинной импровизации.

- принципы системно-деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов, А. Г. Асмолов, В. В. Рубцов). Данный подход позволяет рассматривать импровизационный навык как сложное психомоторное действие, которое может быть сформировано через поэтапное освоение его операционального состава (ориентировочная основа действия, материализованная форма, переход во внутренний план). Это обосновывает возможность педагогического воздействия на импровизационные способности.

- идеи психосоматического единства (школа бодинамики). Согласно этой теории, телесные паттерны отражают психические процессы, а работа с движением может влиять на эмоциональное и личностное состояние. Для исследования это важно как теоретическое обоснование того, почему развитие импровизации может приводить к глубинной трансформации выразительности и спонтанности.

Методы исследования – анализ и синтез научной и методической литературы, систематизация и классификация подходов к импровизации; моделирование методики; педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), включённое наблюдение, видеосъёмка, оценка, самоотчёт участников; качественный анализ видеоматериалов, количественный анализ балльных оценок по методу ТДТ.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

Первая глава посвящена анализу понятия импровизации в хореографии, рассмотрению теоретических подходов к движению и импровизации, а также возможностям использования танцевально-двигательной терапии в развитии импровизационных навыков.

Вторая глава содержит обзор методик анализа движения Рудольфа фон Лабана, описание дизайна и проведения эксперимента (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), анализ полученных результатов и проверку гипотезы.

В заключении подводятся итоги исследования и формулируются основные выводы.

Основное содержание работы

Во Введении обосновывается актуальность темы исследования, обусловленная противоречием между высоким запросом современного хореографического искусства на танцовщиков, способных к осмысленной и выразительной импровизации, и недостаточной разработанностью педагогических инструментов для целенаправленного развития этого навыка, определяются объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования, раскрываются его научная новизна, теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту. Кроме того, во Введении обосновывается выбор методологической базы исследования, характеризуется эмпирическая база и описывается структура работы.

В первой главе «Теоретические основы совершенствования навыков импровизации танцовщика средствами танцевально-двигательной терапии» проведён анализ проблемы с опорой на исторические, философские, психологические и педагогические источники.

В первой подглаве рассматриваются исторические и концептуальные основы танцевально-двигательной терапии (ТДТ). Показано, что идея целительного потенциала движения уходит корнями в глубокую древность (античные ритуалы, восточные практики). Далее прослеживается эволюция

представлений о танце как инструменте исцеления и самопознания от наскальных рисунков до институционализации ТДТ в середине XX века. Как научная дисциплина ТДТ оформилась в середине XX века благодаря работам Мэриан Чейс (трёхфазная модель групповой работы), Труды Шуп (работа со схемой тела при шизофрении), Мэри Уайтхаус (метод аутентичного движения). Подчёркивается вклад каждой из этих фигур: Мэриан Чейс заложила основы групповой динамики и двигательного диалога, Труды Шуп ввела понятие телесной схемы в клинический контекст, а Мэри Уайтхаус открыла путь к бессознательному через спонтанную пластику без оценок и интерпретаций. Основание Американской ассоциации ТДТ в 1966 году институционализировало метод, введя стандарты обучения, сертификации и этические кодексы, что способствовало признанию ТДТ как самостоятельной психотерапевтической специальности. Анализируются особенности развития ТДТ в Европе и России с выделением национальных школ: британской (психоаналитической), немецкой (структурированной, интегративной), французской (феноменологической) и российской (опирающейся на культурно-историческую психологию Л.С. Выготского и интеграцию с другими арт-терапевтическими методами). Ключевым инструментом ТДТ признаётся танцевальная импровизация, которая в терапевтическом контексте отличается от хореографической: она направлена на внутреннее самоисследование, снятие телесных зажимов и интеграцию личности, доступна людям с любыми физическими возможностями и активирует архаичные, довербальные слои психики. Приводятся данные о доказанной физиологической эффективности ТДТ (снижение кортизола, повышение окситоцина и эндорфинов, нормализация variability сердечного ритма).

Во второй подглаве импровизация исследуется как направление хореографического мышления. Автор прослеживает эволюцию этого понятия от древних плясок до современного танца (А. Дункан, Р. Лабан,

М. Грэм). Раскрывается противоречие между восприятием танца как точного воспроизведения выученных движений и как полного раскрепощения, свободы; обосновывается, что импровизация не противопоставляется хореографии, а является её равноправным партнёром. Уточняется, что импровизация не является антагонистом хореографии, а представляет собой равноправное, но иное начало, требующее высочайшего мастерства, осознания тела и работы с тремя основными стимулами: слышимыми, визуальными и касательными. Отмечается, что импровизация требует сформированной телесной схемы и развитого двигательного воображения, а её освоение способствует достижению гармоничного баланса тела и психики.

Теоретическое обоснование работы базируется на трёх фундаментальных подходах. Феноменология М. Мерло-Понти определяет движение как «особого рода интенциональность», формулой которой является «Я могу». Через движение тело вводит нас в мир, а телесная схема становится основой для спонтанного двигательного ответа. В работе показано, что феноменологический подход задаёт онтологическое и эпистемологическое обоснование для использования метода Лабана в педагогике импровизации: если движение есть фундаментальный способ бытия в мире и первичная форма означения, то для его развития необходим структурированный язык описания. Системно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин) рассматривает развитие импровизации через формирование универсальных учебных действий (УУД), где особенную роль играют регулятивные (самоконтроль, смена стратегии) и познавательные действия (анализ пространства, времени, веса). Обосновывается, что обучение импровизации должно строиться не как передача «правильного» танцевального текста, а как организация самостоятельной поисковой деятельности учащегося, что полностью соответствует природе импровизационного творчества. Бодинамический анализ Л. Марчер вводит понятие мышечных гипо- и

гиперблоков, объясняя, как отклонения в тоне мышц влияют на качество импровизации: гипертонус ведёт к ригидности, гипотонус – к аморфности движений. Проводится параллель между гипер- и гипотипами бодинамики и соответствующими двигательными паттернами в системе Лабана (гипертип проявляется в постоянном «сильном» весе и «связанном» потоке, гипотип – в «лёгком» весе и «свободном», но неоформленном потоке). Задача методики – помочь танцовщику расширить свой двигательный диапазон, приближаясь к гармоничному балансу, описанному в бодинамике как ресурсное состояние нормы.

Во второй подглаве также анализируется исследование Н.Ю. Оганесян и С. Обловой (2016), подтверждающее зависимость качества танцевальной импровизации от психомоторного состояния человека. Рассматривается методика «Телесный анализ», предназначенная для диагностики психомоторного состояния в ходе терапии; описываются критерии оценки: способность двигательно раскрываться, соответствие танца музыке, использование пространства, разнообразие качеств движений. Делается вывод, что импровизация является необходимой составляющей современного хореографического образования, но её целенаправленное развитие требует интеграции с психологическими и телесно-ориентированными методами.

Вторая глава содержит обзор методик анализа движения Рудольфа фон Лабана, описание дизайна и проведения эксперимента (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), анализ полученных результатов и проверку гипотезы.

В первой подглаве подробно рассматривается методика анализа движений Рудольфа фон Лабана (LMA). Описываются четыре базовые категории анализа: тело, усилие, форма и пространство (BESS). Раскрывается связь системы Лабана с феноменологией Мерло-Понти: Лабан предоставляет не просто технику, а инструмент экспликации дорефлексивного телесного опыта, что делает его метод идеальным для

совершенствования навыков импровизации танцовщика. Особенное внимание уделяется «Системе усилий», включающей параметры пространства, веса, времени и потока, а также восьми базовым действиям усилия (скольжение, удар, давление, прикосновение и др.). Описывается структура человеческого тела по Лабану и параметры анализа движения. Отмечается, что метод Лабана позволяет перевести импровизацию из субъективной области в область объективной диагностики и развиваемой компетенции. Подчёркивается ценность LMA и BMA (анализа движений Бартеньефф) для преподавания танца как многогранной и всеобъемлющей «карты» для анализа танцевальной техники. Приводится пример анализа балетного движения через призму LMA/BMA, демонстрирующий практическую применимость системы в педагогике и показывающий, как категории тела, усилия, формы и пространства могут быть использованы для улучшения исполнения конкретной танцевальной фразы.

Во второй подглаве представлено описание экспериментального исследования. Для проверки гипотезы был разработан трёхэтапный дизайн эксперимента с участием 5 танцовщиков современного танца. Подробно обосновываются критерии формирования выборки (основной стиль исполнения – современный танец, одинаковое музыкальное сопровождение и фиксированная длительность импровизаций), позволяющие минимизировать вариативность, не связанную с исследуемым фактором.

На констатирующем этапе участники выполняли первую импровизацию под заданную музыку авторства Olafur Arnalds и Goldkimono. Задача формулировалась максимально нейтрально, чтобы зафиксировать спонтанный, естественный двигательный паттерн. Затем видеозаписи были подвергнуты двойному анализу: по методике телесного анализа Н.Ю. Оганесян (оценка включённости частей тела и использования пространства) и по системе усилий Р. Лабана. На основе сопоставления данных из двух диагностических систем для каждого

участника выявлялись доминирующие паттерны усилия, ограниченные зоны двигательного репертуара и негармоничные соотношения между движением и пространством.

На формирующем этапе на основе диагностики для каждого участника был сформулирован индивидуальный «рецепт» – конкретные рекомендации по расширению двигательного репертуара, сформулированные не как критика, а как расширение двигательных возможностей – добавление тех качеств, которые в первой импровизации были представлены слабо или отсутствовали. Например, для одного участника рекомендации включали: «Увеличить работу головой и корпусом, добавить прыжки и работу в нижнем уровне (ТДТ); добавить движению внезапность, использовать удары и хлёсткие движения (Лабан)». Участникам предлагалось выполнить вторую импровизацию, включив в неё рекомендованные качества, с установкой не отказываться от своего естественного стиля, а позволить новым качествам присутствовать наряду со старыми.

На контрольном этапе был проведён сравнительный анализ первой и второй импровизаций по тем же диагностическим параметрам (Лабан + Оганесян), а также сбор субъективной обратной связи от участников посредством структурированного интервью, включавшего вопросы об изменении импровизации, понятности «рецепта», возможности следования рекомендациям и телесных ощущениях.

Результаты эксперимента показали следующее:

1. по всем пяти участникам зафиксировано улучшение показателей по тем параметрам, которые были указаны в «рецепте». Наиболее выраженный прогресс отмечен во включённости ног и головы (перераспределение внимания с уже активных рук), а также в использовании нижнего уровня и прыжков (расширение пространственного диапазона при сохранении максимальной активности

верхнего уровня). Это свидетельствует о том, что танцовщики расширили свой двигательный репертуар;

2. все участники положительно оценили вторую импровизацию, отметив большую свободу, интерес к процессу и расширение телесных опций. Анализ ответов на вопросы интервью позволил выделить три ключевые темы: увеличение свободы (3 человека), переключение внимания на новые параметры (4 человека) и расширение телесного репертуара (2 человека). Ключевым результатом стал «парадоксальный эффект»: следование жёстким структурированным рекомендациям не уменьшило, а увеличило ощущение спонтанности и свободы у большинства участников;

3. целенаправленное управление вниманием танцовщика через синтез методов ТДТ и Лабана позволяет значимо изменить и улучшить качество его импровизации. Эксперимент считается успешным, поскольку у всех участников зафиксированы положительные изменения именно по тем параметрам, которые были указаны в индивидуальном «рецепте», без катастрофического падения по другим параметрам.

В **Заключении** подводятся итоги проведённого исследования, обобщаются его основные результаты и формулируются выводы, вытекающие из теоретического анализа и экспериментальной работы. Отмечается, что все поставленные задачи были решены, а гипотеза нашла эмпирическое подтверждение. В ходе теоретической части работы было установлено, что импровизация в танце представляет собой сложное психомоторное качество, имеющее глубокие исторические корни и эволюционировавшее от древних экстатических плясок до современного хореографического искусства; выявлены основные компоненты импровизационного навыка, включающие способность к спонтанному двигательному отклику на стимулы, развитую телесную схему, мышечную свободу и осознанность движения, умение переключаться между автоматизмом и рефлексивным контролем, а также способность к

перераспределению внимания между различными параметрами движения (пространство, время, вес, поток).

Обобщаются основные результаты теоретического анализа и экспериментальной проверки, подтверждающие эффективность синтеза методов ТДТ и анализа движения Лабана. В частности, показано, что феноменология М. Мерло-Понти задаёт онтологическое обоснование работы с движением как фундаментальным способом бытия в мире; системно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин) обосновывает необходимость организации самостоятельной поисковой деятельности учащегося; бодинамический анализ Л. Марчер позволяет осмыслить телесные паттерны (гипер- и гипореакция мышц) как основу для индивидуальной работы с танцовщиком. Экспериментальная часть исследования подтвердила, что разработанная процедура формирования индивидуального «рецепта» на основе синтеза методов ТДТ и Лабана позволяет управлять вниманием танцовщика, перераспределяя его с уже освоенных двигательных стереотипов на слабо задействованные параметры движения, что приводит к расширению двигательного репертуара и повышению качества импровизации.

Сформулированы основные выводы о том, что синтез метода анализа движения Лабана и методик танцевально-двигательной терапии представляет собой перспективное направление в хореографической педагогике, поскольку объединяет объективную диагностику двигательных паттернов (система усилий Лабана) с глубинным вниманием к телесному опыту и внутреннему импульсу танцовщика (методики ТДТ). Разработанная методика позволяет перевести импровизацию из разряда субъективного творчества в область развиваемой компетенции, сохраняя при этом её глубинную связь с телесным опытом и личностным самовыражением танцовщика. Ключевым принципом методики является управление вниманием через структурированную обратную связь, которая

воспринимается танцовщиками позитивно и не вызывает мышечных зажимов, а напротив – способствует росту ощущения свободы и спонтанности, что было зафиксировано как «парадоксальный эффект» в ходе эксперимента.

Указываются ограничения исследования (малый размер выборки) и факторы, которые могли повлиять на чистоту эксперимента (эффект разогрева тела, эффект повторения, субъективность оценки качества импровизации), что не позволяет делать широкие статистические обобщения. Намечаются пути для дальнейших изысканий, включая расширенный эксперимент с большей выборкой и контрольной группой для получения статистически значимых результатов, а также более длительную серию занятий с промежуточными срезами, позволяющими отслеживать динамику развития импровизационных навыков в процессе обучения. Кроме того, перспективным направлением представляется разработка стандартизированного диагностического протокола для оценки импровизационных навыков на основе анализа Лабана совместно с методиками ТДТ, который мог бы быть использован как в педагогической, так и в терапевтической практике. Также в качестве направления для будущих исследований видится адаптация разработанной методики для работы с танцовщиками разных стилевых направлений (классический танец, народный танец, джаз-модерн) и разных возрастных групп, а также изучение долгосрочного эффекта применения предложенного подхода.