

ПОДГОТОВКА АРТИСТОВ БАЛЕТА

УДК 793.3

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКЕ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Бадаева И. И.¹

¹ Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой, ул. Зодчего Росси, 2, Санкт-Петербург, 191023, Россия.

В статье говорится о важности координации в изучении балетному искусству. Предлагается ряд упражнений для развития координационных способностей: упражнения на равновесие и устойчивость, на способность к расслаблению, чувство ритма, перестроение, ориентирование и согласование движений. Все они основаны на классическом танце и на ряде разработок для развития координации, созданных практиками и теоретиками из мира спорта. В статье приведены результаты тестирования учащихся до и после эксперимента.

Ключевые слова: процесс обучения хореографии, классический танец, развитие координационных способностей.

DEVELOPMENT OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES IN A CLASSICAL DANCE CLASS

*Badayeva I. I.*¹

¹ Vaganova Ballet Academy, Rossi St., 2, Saint-Petersburg, 191023, Russian Federation.

The article talks about the importance of coordination in the study of ballet. The author offers a series of exercises for the development of coordination abilities. These exercises are based on classical dance and on a number of developments of coordination created by practitioners and theorists from the world of sport. Exercises on balance and stability, on the ability to relax, on the feeling of rhythm, on rebuilding, orientation and coordination of movements.

Keywords: choreography learning process, classical dance, developments of coordination.

Хореографическое искусство постоянно развивается [1; 2], поэтому профессиональные хореографические учебные заведения обязаны готовить артистов балета, способных освоить различную исполнительскую технику любого уровня сложности. Несоответствие между современными высокими требованиями к уровню развития координационных способностей у артистов балета и практически полным отсутствием научно-обоснованных специальных методик тестирования, а также совершенствования разных видов координационных способностей на этапе начального обучения в профессиональных хореографических учебных заведениях, определило тему настоящей статьи.

Для развития координационных способностей предлагается использовать ряд упражнений, основанных как на технике классического танца, так и на ряде разработок, тестов и методов, созданных и обоснованных практиками и теоретиками из мира спорта [3; 4; 5].

В работе использованы сравнительный, диагностический (тестирование), статистический и экспериментальный методы исследования. Методом сравнительного анализа изучаются координационные способности учащихся младших и средних классов. Автором ставится и экспериментально-опытным путем решается задача развития координационных способностей учащихся хореографических учебных заведений.

Принятые на исполнительский факультет в Академию Русского балета имени А. Я. Вагановой (далее — Академия) дети в общей массе должны иметь хорошо развитые двигательные способности, необходимые для успешного освоения такой сложной дисциплины, как классический танец. Как правило, дети, поступающие в Академию, имеют очень хорошие физические данные, но уровень координационных способностей у абитуриентов с каждым годом падает (что отмечают и педагоги-специалисты Академии) [6]. Развитие координационных способностей учащихся младших классов имеет большое значение, так как, имея хорошую координацию, ученики значительно быстрее будут усваивать новые движения, успешнее совершенствовать собственную балетную технику и осваивать программу.

В данной статье для практического применения предлагается ряд методических приемов, которые могут помочь существенно улучшить координационные способности будущих артистов балета.

Упражнения на равновесие и устойчивость

Педагогу необходимо уметь выделять на уроке классического танца элементы равновесия и заострять на них внимание, так как это является основной частью почти всех движений. Необходимо развивать вестибулярную и статокINETическую устойчивость, от которой зависит апломб, имеющий большое значение в классическом танце. Чтобы его выработать и сделать стабильным, используется ряд традиционных методических способов. Привычные и записанные в методике упражнения желательно дополнить следующими элементами, которые, как считает автор, положительно повлияют на формирование устойчивости и способности удерживать позу (особенно на полупальцах или на пальцах в женском классе).

1. Исполнение комбинации с включенным или выключенным зрительным анализатором

Практически любую комбинацию можно делать у палки, а еще полезнее без опоры на нее, т. е. на середине зала. Конечно, комбинация должна быть не сложной, а движения, которые входят в комбинацию, уже проучены. Например, у палки возможна отработка *pas de bourré en tournant* с фиксацией финальной позы на полупальцах с одной ногой на *cou de pied*. При этом, в конце рука снимается с палки, глаза закрываются. Варианты использования упражнения — на усмотрение педагога.

2. Поворот на половину и четверть круга с прыжком

Исходное положение — лицом в точку 1 на середине зала, руки — на талии. Ноги — в свободной позиции. Глаза закрываются перед началом движения. Вокруг стоп обведен круг, и дети не должны во время движения заходить за него. Делается небольшой прыжок, во время которого корпус поворачивается на 90° , т. е. на $\frac{1}{4}$ круга. Задача учащегося — точно сделать поворот на четверть круга и не выйти за обозначенную линию. В дальнейшем можно усложнить задание и делать поворот на 180° . Учащиеся должны с закрытыми глазами удерживать равновесие, не сходя с места, и точно рассчитать градус поворота. Учащийся должен повернуться в прыжке вокруг себя. В этом упражнении развивается устойчивость и способность к ориентированию.

3. Выполнение небольшого количества полных оборотов с удержанием равновесия после поворота

Исходное положение — *en face* на середине зала, лицом — в зеркало, руки — на талии, ноги — в свободной позиции. В течение 20

секунд в свободном положении делаются обороты вокруг себя. Вращаясь, ученики должны удерживать «точку», т. е. быстро возвращать голову в исходное положение. Чем больше поворотов, тем лучше. И, далее, сразу же пройти по прямой линии 10 шагов. Не все ученики способны сразу это сделать. Но в процессе повторения и тренировки этого движения результаты улучшаются, и тренируется устойчивость.

4. Выполнение различных движений руками, стоя на одной ноге

Желательно, чтобы одна нога была в выворотном положении, а другая — на завышенном *soi de pied*. Необходимо сохранять равновесие, чем дольше, тем лучше. Начинать следует на полной стопе, в дальнейшем подняться на полупальцы. Это упражнение делается как на правой, так и на левой ноге. Тем самым, мы равномерно тренируем обе ноги и разрабатываем координацию с двух ног. Педагог может давать задание для рук, основываясь на положениях и методике классического танца.

5. Стоя на одной ноге, сохранять равновесие с закрытыми глазами

Это упражнение используем как финал комбинации. Опорная нога на целой стопе или на полупальцах, а работающая поднята в любом направлении на 90°. Например, после *rond par terre*, в экзерсисе у палки, поза в *attitude* назад. Руки в III позиции.

6. Ходьба спиной по прямой линии, с открытыми и закрытыми глазами

Исходное положение — стоя на середине зала, лицом в точку 1; руки свободные, ноги — в свободной позиции. Двигаемся по прямой, или по кругу спиной вперед. Если двигаемся по кругу, то с открытыми глазами. По прямой можно двигаться с закрытыми глазами. Важно двигаться по одной линии и не выходить за границы.

Упражнения на способность к расслаблению

При разучивании нового движения, сложного по координации, если педагог видит скованность, неуклюжесть и угловатость, необходимо:

*1. Во время выполнения *pas* и элементов экзерсиса следить за дыханием*

Дыхание должно быть ровным, а в момент пауз нужно активно дышать. Правильное дыхание — крайне важный момент и залог выносливости. Педагогу необходимо поделиться собственным опытом,

показать, что задерживать дыхание нельзя, и что тяжело дышать на сцене — это противоречит эстетике классического танца.

2. Контроль за мимикой

Лицо не должно быть напряженным. Необходимо учить детей сохранять естественную мимику и улыбаться во время выполнения движений и в танце (не показывать внутренние физические усилия) и сохранять спокойствие на лице.

3. Контроль за кистями рук, их формой и положением

Если кисти очень напряжены во время движения, то можно посоветовать детям «сбросить» кисть и собрать ее обратно в позицию, использовать традиционные упражнения на расслабление кисти (потрясти руками, сжать и разжать кулаки, разделить и собрать вместе пальцы, покрутить кистью в запястье и т. д.). Это можно делать во время исполнения любых движений.

4. Выполнение растяжек с ногой на палке после экзерсиса у палки (на фоне утомления), чтобы мышцы расслабились

Можно также выполнять это упражнение в конце комбинаций (*rond de jambe par terre, adagio*). Растяжка делается на *plie*, или на вытянутой ноге с перегибом корпуса и с *port de bras*.

Упражнения на чувство ритма

Все движения в классическом танце исполняются под музыку. Слышать музыкальный ритм и уметь ему соответствовать — необходимый навык. Педагог задает нужный темп и ритм, показывая комбинацию, и следит за их соблюдением. Важно требовать от учеников точного музыкального исполнения и максимально точного ритмического рисунка. Отметим, что в младших классах движения делаются очень медленно. В этой ситуации, тем более, нужно акцентировать внимание детей на том, чтобы они раскладывали движение ритмически, так, как задал педагог.

1. Ходьба в разном ритме

Можно начать с простейшего варианта с руками на талии двигаться по диагонали. Педагог дает задание: 4 такта шагать в медленном темпе, еще 4 такта — в два раза быстрее, затем вернуться к первоначальному темпу. Здесь возможны разные варианты и задания. Затем направление движения можно изменить: предложить двигаться

по кругу и даже спиной вперед. Концертмейстер может ускорять или замедлять темп, дети — следовать за ним. Если дети не справляются с ритмом, — просить их считать вслух и про себя.

2. Выполнение одних и тех же движений в одной комбинации в разном ритме

Например, предложить исполнить *battement tendu* (самое важное движение классического танца) в медленном темпе: сначала на «раз» открыть ногу и на «два» закрыть (музыкальный размер 2/4); далее на «и» открыть ногу и на «раз» закрыть (музыкальный размер 1/4). После этого сочетать два разных (2/4 и 1/4) ритма.

*3. Выполнение упражнения частично под музыку, частично без музыкального сопровождения (для комбинации *battement tendu*)*

Начало комбинации происходит под музыку, затем концертмейстер перестает играть и вступает через несколько тактов. Сначала педагог начинает считать устно или хлопать, помогая учащимся поддерживать ритм, затем перестает считать. Ученики, соответственно, должны сами поддерживать ритм. Важно, чтобы дети сохранили четкость ритма и темп без музыки, смогли вступить в нужном месте, когда музыка возобновится.

Упражнения на перестроение

1. Задание комбинаций с использованием разнохарактерных движений

Балетное искусство сложно тем, что работа ног требует больших физических усилий. Ноги должны быть сильными и натянутыми. Но движение рук не должно выдавать усилия танцовщика. Руки должны быть мягкими, пластичными и свободными. В балетном искусстве может быть задействованы обе ноги и обе руки, или одна рука и одна нога. Требуется от подготовленного танцовщика умение одновременно выполнять разные движения поочередно руками или ногами. В повседневной жизни людям для выполнения разных движений редко используют обе ноги одновременно. Также, когда одна работающая рука чем-то занята (письмо, еда и т. д.), вторая, чаще всего, находится в покое. Поэтому на развитие данного специфического координационного навыка (перестроения движений и одновременного выполнение разных движений) требуется время и усилия.

В этой связи предлагается выполнять движения на сокращение одних мышц и натяжение других, например, *flex* (сокращение стопы, или поворот ноги в невыворотное положение), или *plié* (натяжение мышц и их расслабление в сочетании). В одной комбинации нужно задавать движения на силу, баланс и вращение. В качестве примера можно привести такой вариант у станка: *double frappe* с параллельным равномерным подъемом на полупальцы и спуском на опорной ноге. Такие упражнения педагог может придумать и органично ввести их в экзерсис самостоятельно. Задачи можно постепенно усложнять.

2. Равномерная ходьба с перестроением рук в разных направлениях

Дети стоят по кругу и равномерно двигаются вперед. Исходное положение — на усмотрение педагога: руки в III или открыты на II позицию. По команде педагога необходимо менять положения рук. Например, сначала мы двигаемся с руками в сторону, затем по команде быстро меняем руки и поднимаем их наверх. Шаги делаются равномерно. Задание можно усложнить, подняв одну правую руку наверх, а левую в сторону. По ходу движения можно несколько раз менять руки — поднимать левую наверх, правую открывать в сторону. Можно начать упражнение в медленном темпе и постепенно его увеличивать.

Упражнения на ориентирование

Способность хорошо и быстро ориентироваться в пространстве — очень ценное и важное качество для артиста балета, так как, находясь на сцене, он должен всегда понимать, в каком направлении двигаться, сохранять его, фиксировать точки, в целом, чувствовать свое положение в пространстве сцены. Диагональ, прямая, круг — все эти традиционные для классического балета формы нужно строго соблюдать. Умение ориентироваться важно, как для солиста, исполняющего соло на пустой сцене, так и, особенно, для участников массовых сцен, во время которых у каждого есть своя четкая траектория движения и место в композиции.

1. Исполнение экзерсиса на середине зала спиной к зеркалу

Дети привыкают заниматься в залах, где есть зеркала и где они всегда видят себя. Если на середине зала повернуться спиной к зеркалу и выполнять некоторые упражнения экзерсиса, не видя себя в зеркале, придется больше внимания уделить координации и внутреннему контролю. Это упражнение «работает» с любыми *pas* классического танца. Оно

выведет учеников из зоны комфорта, даст возможность сосредоточиться на выполнении движения, а также заставит полагаться только на собственное ощущение тела в пространстве и понимание направления. Оно также позволит довериться себе и не ориентироваться на зеркало как на источник дополнительной информации об окружающей среде. Это ценное упражнение для будущей сценической практики.

2. Исполнение вращения с переменной «точки»

Задание педагога: выполнить тур *en dehors* из V позиции; начать тур из точки 1, а закончить в точке 2 (т. е. поменять «точку» во время вращения). Сначала можно выполнять один тур и делать паузу, затем выполнять следующий с дальнейшей сменой точки (начать из точки 2, закончить в точке 3). Усложненный вариант: выполнить 4-8 туров подряд со сменой точки на каждом туре. При этом необходимо сохранять правильное положение ног, корпуса, рук и головы; начинать и заканчивать по V позиции, выдерживать заданный темп и ритм.

Упражнения на согласование движений

В данном разделе хотелось бы предложить не конкретные задания, а дать общие рекомендации. Движения экзерсиса у палки часто исполняются с рукой, зафиксированной во II позиции. Нужно больше задействовать во время исполнения комбинаций руки. Руки могут подниматься в III позицию, делать *allongé* и *arondi* (работа кистью). Работа ног должна быть сильной, а руки не должны напрягаться. Они должны быть мягкими, пластичными и свободными. Именно этим всегда славилась русская балетная школа.

Координация занимает особое место в жизни артиста балета. Поскольку урок классического танца по методике А. Я. Вагановой был отработан десятилетия назад и не может быть кардинально изменен (т. е. нет возможности, по примеру урока физической культуры, добавить комплекс упражнений для развития координационных способностей), следует использовать ряд упражнений, основанных одновременно и на движениях классического танца, обычно выполняемых на уроке, и на ряде разработок, тестов и методов развития координации, созданных и обоснованных практиками и теоретиками из мира спорта. Предложено использовать усложнение движений классического экзерсиса за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров движений, а также за счет внешних условий (в частности, уменьшения

площади опоры, ограничения площади исполнения элемента (выполнение в круге), выключения зрительного анализатора и пр.).

До начала проведения эксперимента учащиеся вторых классов Академии были протестированы (средний возраст – 11–12 лет). Результаты этого тестирования показаны в табл.1 и 2.

Таблица 1. Результаты тестирования базового уровня равновесия и устойчивости у учениц 2-х классов Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой

№	Ф.И.О.	1. Тесты на равновесие и устойчивость			
		А. Tinetti-тест с закрытыми глазами	Б. Проход по прямой с закрытыми глазами после раздражения вестибулярного аппарата	В. «Passe» с закрытыми глазами	
				справа	слева
1	Л.Е.А.	+	+	16	12
2	К.К.Т.	+	+	25	18
3	П.П.К.	-	-	18	15
4	М.О.С.	-	+	25	22
5	К.А.М.	+	+	30	25
6	Р.Л.С.	-	-	25	22
7	Ф.А.К.	+	-	45	15
8	Д.Г.А.	-	+	15	23
9	Е.Е.А.	-	-	15	13
10	В.А.П.	-	-	16	12
11	Е.П.А.	+	-	21	10
12	М.В.В.	-	-	13	13
13	Л.М.М.	-	-	60	30
14	Г.Т.В.	-	-	21	25
15	С.В.А.	+	-	35	47
16	М.А.Р.	-	-	60	60
17	С.А.В.	-	-	60	60
Выполнили (%)		35,2	29,4	23,5	17,6

Таблица 2. Результаты тестирования базового уровня координационных способностей у учениц 2-х классов Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой

№	Ф.И.О.	2 Тест на дифф.			3 Тест на ориент.		4 Тест на ритм				5 Тест на перестр.
		1	2	3	90°	180°	А 50,83	Б (сек.)			
								10	20	5	
1	В.А.П.	+			-	-	36,68	8,89	8,73	7,05	-
2	К.К.Т.	+			-	-	33,65	8,32	9,23	8,76	+
3	П.П.К.	-	+		-	-	45,86	8,79	11,31	7,66	-
4	М.О.С.	+			+	+	35,54	12,52	8,81	8,30	+
5	К.А.М.	+			+	-	41,38	11,30	10,18	8,20	+
6	Р.Л.С.	+			-	-	41,32	11,35	11,35	7,86	+
7	Ф.А.К.	-	+		+	+	43,77	9,96	9,50	8,36	-
8	Д.Г.А.	-	-	-	-	-	35,43	11,84	9,52	8,43	+
9	Е.Е.А.	+			-	-	42,52	11,55	9,65	9,13	-
10	Л.Е.А.	+			+	+	32,82	12,42	8,93	8,85	+
11	С.А.В	-	+		-	-	38,73	11,49	9,93	9,02	+
12	Е.П.А.	+			+	+	47,58	8,89	9,63	9,46	+
13	М.В.В.	-	+		-	-	50,80	9,71	10,00	9,55	-
14	Л.М.М.	+			+	+	46,73	9,64	8,78	9,87	-
15	Г.Т.В.	+			+	+	43,25	10,38	10,24	9,68	+
16	С.В.А.	+			+	+	41,55	10,23	10,87	10,35	+
17	М.А.Р.	-	-	-	-	-	45,61	9,43	8,39	7,69	-
Выполнили (%)		64,7			47	41,1	17,6	35,2	52,9	41,1	58,8

Учащиеся, прошедшие тестирование, были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Там, где вышеописанные упражнения использовались на уроке классического танца в течение учебного года, ученицы экспериментальной группы показали положительный результат (см. табл. 3 и 4).

Таблица 3. Результаты тестирования равновесия и устойчивости у учениц 2-х классов Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой после проведения эксперимента

№	Ф.И.О.	1. Тесты на равновесие и устойчивость			
		А. Tinetti-тест с закрытыми глазами	Б. Проход по прямой с закрытыми глазами после раздражения вестибулярного аппарата	В. «Passe» с закрытыми глазами	
				справа	слева
Экспериментальная группа					
1	В.А.П.	-	-	45	43
2	М.О.С.	+	+	56	29
3	П.П.К.	-	-	32	21
4	Ф.А.К.	+	-	50	52
5	Л.Е.А.	+	+	31	25
6	Е.Е.А.	-	-	28	28
7	К.А.М.	+	+	57	44
8	Р.Л.С.	-	-	39	24
9	К.К.Т.	+	+	27	26
10	Д.Г.А.	+	+	49	51
Выполнили (%)		60	50	50	40
Контрольная группа					
1	С.А.В.	-	-	58	60
2	М.А.Р.	+	+	60	56
3	Е.П.А.	+	-	17	12
4	Л.М.М.	-	+	60	27
5	М.В.В.	-	-	16	12
6	Г.Т.В.	-	-	22	24
7	С.В.А.	+	-	34	45
Выполнили (%)		42	35	42,8	42,8

Путем сравнения показателей уровня развития способностей к устойчивости и равновесию было установлено, что в экспериментальной группе результаты улучшились и составляют: 60 % (тест Tinetti), 50 % (проход по прямой с закрытыми глазами), 50 % – правая нога и 40 % – левая нога (тест с *passé*). Результаты контрольной группы: 42 % (тест Tinetti), 35 % (проход с закрытыми глазами по прямой), 42,8

% — правая нога и 42, 8% — левая нога (тест с *passé*). В целом, сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп между собой показало, что экспериментальная группа улучшила свои результаты. Таким образом, можно констатировать, что предложенные автором упражнения на развитие устойчивости и равновесия показали положительный результат.

Таблица 4. Результаты тестирования координационных способностей у учениц 2-х классов Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой после проведения эксперимента

№	Ф.И.О.	2 Тест на дифф.			3 Тест на ориент.		4 Тест на ритм				5 Тест на перестр.
		1	2	3	90°	180°	А 50,83	Б (сек.)			
								10	20	5	
Экспериментальная группа											
1	В.А.П.	+			+	+	38,60	9,60	9,25	9,33	+
2	К.К.Т.	+			-	-	36,65	8,47	9,78	8,52	+
3	П.П.К.	-			-	-	48,18	9,05	10,49	9,12	+
4	М.О.С.	+			+	+	38,20	10,30	8,23	8,85	+
5	К.А.М.	+			+	-	42,63	9,86	10,67	9,29	+
6	Р.Л.С.	+			+	+	48,08	10,15	11,12	9,16	+
7	Ф.А.К.	-	+		+	+	47,13	9,48	10,39	9,37	+
8	Д.Г.А.	+			+	+	48,49	10,33	9,89	8,74	+
9	Е.Е.А.	+			+	+	49,88	10,15	10,03	9,88	-
10	Л.Е.А.	+			+	+	35,75	11,79	9,75	8,23	+
Выполнили (%)		80			80	70	50	70	80	70	90
Контрольная группа											
1	С.А.В	-	+		-	+	40,16	11,84	9,04	9,49	+
2	М.А.Р.	-	+		-	-	45,39	9,22	9,25	8,52	+
3	Е.П.А.	+			+	+	48,15	9,50	9,11	9,15	+
4	Л.М.М.	+			+	+	47,56	10,17	8,61	9,31	-
5	М.В.В.	+			-	+	49,12	9,56	10,26	9,87	-
6	Г.Т.В.	+			+	+	44,27	10,12	10,87	9,21	+
7	С.В.А.	+			+	+	41,98	9,98	11,01	9,89	+
Выполнили (%)		71,4%			57,1	85,7	42,8	85	71,4	85,7	85,7

По итогам сравнения показателей других специфических координационных способностей до и после эксперимента было установлено следующее:

– способности к дифференцированию параметров движений в экспериментальной группе выросли и составили 80 %, тогда как в контрольной – 71,1 %;

– способности к ориентированию в экспериментальной группе выросли и составили 80 %, в то время как в контрольной – 57,1 %;

– способности к ритму в экспериментальной группе улучшились только в тесте «А» (в остальных тестах составили 70 %), а в контрольной группе в тесте «А» они составили 42,8 % (в остальных тестах результат выше, но не значительно). Изначально в контрольной группе были хорошие результаты. Экспериментальная группа во время первого тестирования была по показателям слабее. После эксперимента результаты почти сравнялись.

– способности к перестроению двигательных действий. Экспериментальная группа показала отличный результат (90 %), контрольная группа тоже улучшила результат, но до 85,7 %.

Таким образом, предложенный подход может быть рекомендован для развития координационных способностей на уроках классического танца в младших классах профессиональных хореографических заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Силкин П. А.* История и теория балетной педагогики. Классический танец: учеб. пос. СПб.: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2014. 312 с.
2. *Масленников П. Ю.* Содержание начального профессионального отбора в системе хореографического образования: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. СПб. 2018. 269 с.
3. *Холодков Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пос. М.: Изд. центр «Академия», 2000. 480 с.
4. *Попереков В. С.* Развитие координационных способностей баскетболистов 10–11 лет, с учетом типологических свойств их нервной системы. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб. 2015. 199 с.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 4-е изд., стер. М.: Советский спорт, 2010. 463 с.
6. Бадаева И. И., Степаник И. А. Исследование координационных способностей учащихся Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой на раннем этапе профессиональной хореографической подготовки // *Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой*. 2018. № 2 (55). С. 74–94.

REFERENCES

1. *Silkin P. A. Istoriya i teoriya baletnoj pedagogiki. Klassicheskij tanecz : ucheb. pos.* SPb.: Akademiya Russkogo baleta imeni A. Ya. Vaganovoj, 2014. 312 s.
2. *Maslennikov P. Yu. Soderzhanie nachal`nogo professional`nogo otbora v sisteme xoreograficheskogo obrazovaniya: diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.08.* SPb. 2018. 269 s.
3. *Xolodkov Zh. K., Kuznecov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. pos. M.: Izd. centr «Akademiya», 2000. 480 s.*
4. *Poperekov V. S. Razvitie koordinacionny`x sposobnostej basketbolistov 10–11 let, s uchetom tipologicheskix svojstv ix nervnoj sistemy`. diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.04.* SPb. 2015. 199 s.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 4е изд., стер. М.: Советский спорт, 2010. 463 с.
6. *Badaeva I. I., Stepanik I. A. Issledovanie koordinacionny`x sposobnostej uchashhixsya Akademii Russkogo baleta imeni A. Ya. Vaganovoj na rannem e`tape professional`noj xoreograficheskoy podgotovki // Vestnik Akademii Russkogo baleta im. A. Ya. Vaganovoj. 2018. № 2 (55). S. 74–94.*

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Бадаева И. И. — аспирант; irinabadaeva39779@gmail.com

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Badaeva I. I. — Postgraduate student; irinabadaeva39779@gmail.com