

Рецензия

на методическую работу «Способы применения современной хореографии в детском образцовом хореографическом коллективе» «Вспышка», разработанную Хекало Алиной Геннадьевной, педагогом дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения «Центр детского творчества» муниципального образования г. Новороссийск

Методическая работа по теме: «Способы применения современной хореографии в детском образцовом хореографическом коллективе» «Вспышка», разработаны Хекало Алиной Геннадьевной, педагогом дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения «Центр детского творчества» муниципального образования г. Новороссийск. Методическая работа выполнена в соответствии с концептуальными положениями нормативно - правовых и директивных документов Министерства образования и науки РФ, отражающих требованиям к модернизации содержания образования и методик обучения дополнительного образования.

Содержание методической работы носит теоретический и практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии, способствует расширению познавательного уровня разновозрастных учащихся творческого танцевального коллектива, повышению уровня мотивации к занятиям и обучению искусству хореографии.

Методические рекомендации по разработке занятия по современному танцу включают в себя учебную цель, перечень образовательных результатов, краткие учебно-методические материалы по подготовке и составлению занятия, практические задания для воспитанниц коллектива и инструкцию по их выполнению, критерии оценки результатов выполнения задания, подробный понятийный аппарат хореографических терминов по современному танцу.

Методическая работа структурирована последовательно и логична. Содержание соответствует выбранной теме. Достаточно высокая практическая значимость данной методической разработки могут быть предложены к использованию в учреждениях дополнительного образования, где педагоги работают с детьми и изучают искусство современной хореографии.

Рецензент:

преподаватель высшей квалификационной категории
отделения «Хореографическое творчество»
ГБПОУ КК
«Новороссийский музыкальный колледж
им. Д. Д. Шостаковича»

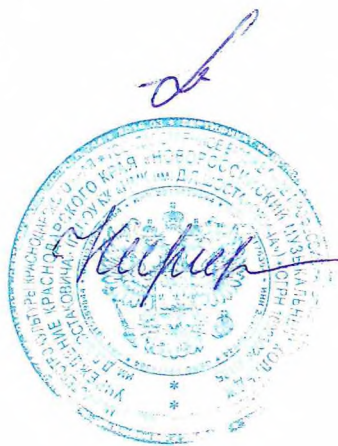
В.Г.Стежка

Подпись заверяю:

Директор ГБПОУ КК
«Новороссийский музыкальный колледж
им. Д. Д. Шостаковича»

Г.Г.Ниривня

« 24 » 04 2023г.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

**Способы применения современной хореографии
в детском образцовом художественном коллективе»
«Вспышка»**



Автор-составитель:
Хекало Алины Геннадьевны,
педагога дополнительного образования,
руководителя Образцового
хореографического коллектива «Вспышка»
МБУ ДО «ЦДТ»

Новороссийск, 2023

Содержание

I.	Введение	4
II.	Методика преподавания современного танца. Задачи и предполагаемые результаты занятий	4
2.1.	Занятия «Современный танец»	4
2.2.	Основные понятия и законы «Современного танца	5
2.3.	Задачи и предполагаемые результаты занятий «Современный танец» в разновозрастных группах	6
III.	Хореографическое занятие. Структура. Методы обучения	9
3.1.	Требования к построению хореографического занятия	9
3.2.	Основные методы обучения на занятии хореографии	10
3.3.	Этапы подготовки к занятиям	11
IV.	Методика построения занятия современного танца	13
4.1.	Структура занятия современного танца. Форма одежды	13
4.2.	Разделы занятий современного танца, их задачи и содержание	13
4.3.	Специфика музыкального оформления урока современного танца	16
V.	Заключение	17
VI.	Литература	17
VII.	Приложения	18
	Приложение 1. Компоненты занятия и их содержание	18
	Приложение 2. Алгоритм учебного занятия	22
	Приложение 3. Понятия, терминология	26

I. Введение

Современная государственная политика в сфере образования отводит особую роль развитию дополнительного образования детей, которое «направлено на формирование развития творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании...» (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

В Стратегии инновационного развития Российской Федерации на период до 2030 года указывается, что ключевыми характеристиками личности ребенка являются: навыки критического восприятия информации, способность к нестандартным решениям, креативность, изобретательность, способность работать в команде, инновационная активность.

В Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации говорится о том, какой должна быть современная молодежь, а именно: способная к эффективной самореализации, способная к самостоятельному и эффективному решению возникающих проблем, обладающая созидательной активностью, вовлеченная в общественную жизнь, способная реализовать свой потенциал, уверенная в своих силах, нацеленная на достижения в социально-экономической, общественно-политической, творческой и спортивной сферах.

В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года определена цель развития дополнительного персонального образования «как ресурса мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту».

Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности. Исходя из целевой составляющей стратегических документов определена педагогическая задача - «поддержки ребенка в его личностном росте, развитие творческой и познавательной активности в профессионально ориентированной основной образовательной деятельности учреждения».

Приобщение детей к хореографическому искусству, являются мощным фактором развития личности. В настоящее время хореографическое воспитание становится всё более актуальным и приобретает системный характер, так как посредством танца можно осуществить как эстетическое, так в равной степени, и физическое воспитание, а также организовать досуг детей, что немаловажно для социальной сферы сельской местности.

Опыт моей педагогической деятельности формируется в творческой атмосфере коллектива МБУ ДО «Центра детского творчества» муниципального образования г. Новороссийск, которое является базовым учреждением клуба по месту жительства «Надежда», в селе Гайдук, где я работаю третий год педагогом дополнительного образования и являюсь руководителем хореографического коллектива «Вспышка». Важным условием становления и формирования опыта стали богатые традиции центра по развитию творческих способностей учащихся и высокие

результаты обучения, а также собственный интерес к данной теме, обусловленный личным опытом в подборе форм, методов, технологий.

Методические рекомендации по разработке занятия по современному танцу включают в себя учебную цель, перечень образовательных результатов, краткие учебно-методические материалы по подготовке и составлению занятия, практические задания для воспитанниц коллектива и инструкцию по их выполнению, критерии оценки результатов выполнения задания.

Материал содержит описание практического опыта при реализации образовательной программы хореографического коллектива «Вспышка». Данный методический материал представляет собой подробное описание стадий подготовки и составления занятий по современному танцу, включающий в себя все необходимые компоненты. При написании отталкивалась от трудов С.С. Поляtkова «Основы современного танца»; В.Ю. Никитина «Модерн-джаз танец» и собственного опыта преподавания основ современного танца в Образцовом художественном хореографическом коллективе «Вспышка» МБУ ДО «Центр детского творчества» муниципального образования г. Новороссийск

Методические рекомендации предназначены для использования педагогами дополнительного образования и воспитанниками хореографических коллективов.

II. Методика преподавания современного танца

2.1. Занятия «Современный танец».

Современный танец – самая молодая танцевальная система. В настоящее время она находится в стадии формирования. Особенность развития современной хореографии – в эклектичном использовании танцевального материала различного свойства: этнический танец, джаз, степ, модерн, балет, а также популярные уличные направления. Современный танец уничтожает границы между ними, соединяя воедино все стили, формы, направления.

Анализируя любую систему танца (классический танец, народный танец и др.), можно чётко выделить определённый набор движений, которые свойственны только данной системе. Особенно чётко это прослеживается в системе классического танца, в которой сложился веками отшлифованный зафиксированный «язык» движений.

В современном танце также есть свой «язык», техника, система обучения, которые в настоящее время развиваются, шлифуются, приобретают новые формы.

Основными направлениями дисциплины «Современный танец» являются джазовый танец и танец-модерн, которые первоначально развивались отдельно, как самостоятельные направления, вырабатывая свои техники и методики, позднее стали сливаться, соединяя и заимствуя различные приёмы, технические особенности своих стилей, создавая новое направление модерн-джаз. Также дисциплина «Современный танец», как и другие хореографические направления ставит своей целью: *воспитание исполнителя, свободно владеющего своим телом, пластикой, с равным успехом танцующего все направления современной хореографии.* В процессе

обучения решаются задачи формирования необходимых для танцора качеств, таких как развитие ритмичности, координации, силы, подвижности двигательного аппарата, свободы движения и др.

Цикл обучения современного танца условно можно разделить на этапы:

а) подготовительный (джаз-танец вводится для детей в возрасте 5-9 лет);

б) базовый (для детей в возрасте 10-12 лет);

в) продвинутый (для юных исполнителей 13-16 лет).

Подготовительный этап предусматривает получение общих знаний об основных принципах современного танца.

На базовом этапе обучения предполагается более углублённое изучение основных принципов (координация, изоляция, полиритмия и др.) и совмещение их с принципами других танцевальных систем. На этом этапе отдельное внимание следует уделить импровизации в танце, (т.е. показать, как это делается и подвести воспитанников к тому, чтобы они сами увлеклись творческим процессом).

Продвинутый этап обучения предполагает владение основными принципами джазового и модерн танца, это период, насыщенный комбинированием материала (усложнением), знакомством с трюковыми элементами и импровизаций.

В настоящее время к современному танцу обращаются многие хореографы. Они пытаются найти связи между свободными пластическими телодвижениями и строгим классическим лексиконом. Работа идёт в поисках органического сплава строгой собранности и предельной раскрепощённости.

2.2. Основные понятия и законы «Современного танца»

«Коллапс»

Это понятие не имеет ничего общего с медицинским термином.

Поза коллапса – это основное положение тела при исполнении джазовых танцев, что означает: верхняя часть туловища с головой чуть наклонена вперёд, колени согнуты, ноги врозь на ширине плеч, стопы параллельны, таз чуть-чуть направлен вперёд. Поза коллапса создаёт ощущение, что тело свободно и расслаблено, но в тоже время тело должно быть достаточно напряжённым, чтобы была возможность исполнения движений. Это положение тела делает отчётливым тот факт, что джазовый танец стремится не ввысь, а скорее к земле. Основная задача педагога на начальном этапе обучения – добиться достаточной свободы позвоночника.

«Полицентризм и изоляция»

В африканском танце тело состоит как бы из отдельных частей – *центров*: голова, шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки, ноги. Центры, в свою очередь, делятся на части, называемые *ареалами*, например, рука делится на предплечье, кисть, пальцы.

Все центры могут двигаться независимо друг от друга, как пространственно, так и ритмически. Именно это и создаёт полицентризм движения.

Полицентризм – это основополагающий принцип танцевальной джазовой техники, который реализуется с помощью технического приёма – *изоляция*.

Обучение джазовому танцу начинается с изучения *приёмов изоляции*. Это сложная задача для начинающего танцора, т.к. по анатомическим особенностям человеческого тела все центры тесно связаны между собой.

Например, движения головой вызывают напряжение в плечевом поясе. Задача педагога – научить исполнять движения различными центрами (частями тела) в отдельности.

«Мультипликация»

Этот закон тесно связан с ритмом. Он означает, что единое движение раскладывается на составные части – *фазы-акценты* в пределах одного такта, т.е. мультиплицируется. Причём количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта.

Например, в четырёхдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями.

Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными.

Техника мультипликации, в основном, используется в шаге. Шаг – это не только движение в пространстве, но и перенос тяжести тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела.

Наибольшее развитие принцип мультипликации получил в одной из разновидностей джазового танца – *брейкданс*.

Импульс и управление

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им. Но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определённый промежуток времени – другой, третий и т. д. При активизации центра затрачивается определённое мышечное усилие, которое называется *импульсом*.

Импульсная техника важна не только при последовательном движении центров, но и при движении всего тела целиком. Таким образом, импульсная техника используется как в джазовом танце, так и в танце модерн, в котором, в отличие от джаз-танца всё тело принимает участие в движении. Импульс всегда исходит, из так называемого, «центра тела», важной анатомической точки, которая расположена в центре тела. Импульсная техника тесно связана с такими понятиями, как *контракция и релакция*, которые являются основными законами танца модерн.

Контракция – это сжатие, сокращение, визуальное уменьшение объёма тела или его части, относительно нормального состояния. Наиболее распространена контракция в центре тела (солнечное сплетение), однако она может быть и боковой, а также контракция отдельных частей. **Например**, контракция руки или ноги.

Релакция. Понятие противоположное контракции. Оно означает расширение, растягивание тела, его визуальное увеличение.

Контракция и релакция тесно связаны с дыханием. Контракция исполняется на выдохе, релакция – на вдохе.

2.3. Задачи и предполагаемые результаты занятий

«Современный танец» в разновозрастных группах

В зависимости от задач, поставленных для каждой возрастной группы, обучению джаз-танцу уделяется соответствующее количество часов на тот или иной блок в алгоритме занятия. В младшей возрастной группе в большей степени уделяется внимание разминке и упражнениям на середине зала, в средней - больше времени отводится на упражнения на координацию и кросс, в старшей - огромное внимание уделяется танцевальности, импровизации.

Задачи по усвоению и исполнению джаз-танца:

Для младших групп учащихся 5-9 лет -

1. Познакомить с направлением *джаз-танца*, иметь представление о современных направлениях хореографии.
2. Соблюдать правильность исполнения изоляции головы и плечевого пояса.
3. Запомнить основные положения рук и ног.
4. Выучить терминологии джаз-танца.
5. *Изоляция грудной клетки*, знать методику исполнения релакции, контракции.
6. *Джазовый par terre* –развивать мышцы спины и подвижность суставов
7. В упражнениях экзерсиса на полу отрабатывать шаг и силу мышц
8. Знать методическое исполнение «волны» *body roll*

Для средних групп учащихся 10-12 лет-

1. Совершенствовать координацию и чувство ритма в исполнении изоляции (включить полиритмию и различные направления движения).
2. Достигать правильного исполнения движений грудной клеткой и упражнений для позвоночника.
3. Правильно демонстрировать все позиции рук и ног в джазовом танце.
4. Уметь исполнять и знать методику простейших джазовых прыжков и шагов.
5. Точно исполнять джазовый экзерсис у станка.
6. Знать и уметь исполнять большие прыжки *allegro*.
7. Уметь использовать проученный материал для исполнения танцевальной комбинации.
8. Уметь «держат точку» и верно исполнять джазовое вращение

Для старших групп учащихся 13-16 лет-

1. Безошибочно исполнять разминочные движения (*worm up*) и упражнения *стрейч*-характера.
2. Точно исполнять большие прыжки.
3. Демонстрация исполнения танцевальных комбинаций в манере джаз-танца «Ансамбль».
4. Знать технику и уметь исполнять движения (*worm up*) и упражнения *стрейч*-характера.
5. Правильное исполнение в заданной манере экзерсиса на середине.
6. Демонстрация хорошей растяжки мышц.
7. Техника исполнения прыжковых, вращательных и кросс-комбинаций.
8. Показ импровизации на основе проученного материала и на заданный образ.

Ежегодно во всех возрастных группах диагностируется и отслеживается совершенствование координации движений, развитие чувства ритма, подвижности суставов и растяжении мышц. Большое внимание обращено на ориентацию в пространстве класса, реакцию учащегося на

педагога, скорость запоминание материала, как итог-знание материала и качество его воспроизведения.

Танец модерн

Для младших групп учащихся 5-9 лет –

1. Знать основные положения и позиции рук и ног.
2. Владеть правильной постановкой корпуса.
3. Освоить технику исполнения свинговых движений.
4. Освоить простейшие акробатические элементы.
5. Знать основную терминологию танца модерн.

Для средних групп учащихся 10-12 лет-

1. Усовершенствовать основные разминочные упражнения, исполняемые на середине и в *par terre*.
2. Освоить усложненные акробатические элементы.
3. Иметь представления о вedomой части тела.
4. Уметь исполнять движения на все пространство.

Для старших групп учащихся 13-16 лет –

1. Владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального программного материала.
2. Расширить импровизационный материал.
3. Уметь исполнять движения в различных темпах и ритмах во вращениях, прыжках и на середине зала.
4. Исполнять средней сложности акробатические элементы.

Для ансамблевой коллективной работы -

1. Демонстрировать хорошую технику исполнения основных движений танца модерн на у станка и на середине класса.
2. Качественно исполнять акробатические элементы.
3. Свободно владеть упражнениями кросс (партнеринг, прыжки, вращения, шаги).
4. Свободно импровизировать на заданную тему.

Во всех возрастных группах диагностируется овладение пластикой тела при исполнении композиций, проработка более углубленного развития мышечного аппарата, развитие импровизационных и исполнительских способностей.

Таким образом, в результате выполнения этих задач воспитанники будут знать и уметь следующее:

Будут уметь:

- работать над развитием пластичности, координации, постановкой корпуса, ног, рук, головы;
- импровизировать, находить музыкальное, эмоциональное и пластическое решение современного танца;
- использовать приобретённые исполнительские навыки и умения на сцене и при организационной деятельности.

Будут знать:

- систему и принципы развития психофизического и двигательного аппарата хореографа, специальную терминологию;
- основные направления и школы современного танца, особенности техники и манеры их исполнения;
- теорию, хореографические элементы современного танца;
- принципы построения и методику проведения урока современного танца.

III. Хореографическое занятие. Структура. Методы обучения

Любое хореографическое занятие строится по общепринятой структуре учебного занятия. Оно состоит из 3-х частей:

- вводной (или подготовительной),
- основной
- заключительной

Эти части имеют свои особенности и наполняются различным содержанием в зависимости от хореографического жанра, специфики его преподавания и возрастной категории обучаемых.

Первая, подготовительная часть включает разминку, способствующую разогреву мышц, суставов, связок.

Вторая, основная часть подразделяется на две составляющие: тренировочную и танцевальную. Составляющая тренировочная предусматривает тренаж на основе какого-либо танцевального направления (классический танец, народный танец и др.) Это означает – изучение элементов, упражнений, их сочетаний, поз, ракурсов и т.д., их детальная отработка. Составляющая танцевальная – это изучение различных комбинаций, этюдов, композиций на основе любого танцевального направления, отработка техники и манеры исполнения в них.

Третья, заключительная часть предполагает подведение итогов урока, домашнее задание, расслабление мышечно-связочного аппарата.

Каждая часть занятия выполняет свои задачи.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание занимающихся и подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе.

Задачи основной части – развитие и формирование мышечного аппарата, развитие подвижности суставов, развитие силы и выносливости, координации, хореографической памяти, музыкального слуха посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их выразительного исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подведение итогов урока.

3.1. Требования к построению хореографического занятия

Построение хореографического занятия, как и любого учебного занятия, подчиняется таким условиям, как:

- сохранение структуры занятия в целом;
- соотношение соразмерной длительности его отдельных частей;
- правильное составление заданий;
- выдерживание динамичного темпа;

- создание деловой, рабочей атмосферы, располагающей к освоению материала;

Существует ряд специфических правил построения хореографического занятия:

Во-первых, хореографическое занятие должно начинаться с чёткой организации – приветствия педагогу и концертмейстеру в форме поклона. Такое начало занятия не дань традиции, не простая формальность, а ввод в учебное действие, концентрация внимания.

Во-вторых, все учебные задания следует предлагать обучающимся без повторного объяснения, кроме новых изучаемых движений, что однозначно будет способствовать лучшей работе внимания. Следовательно, надо позаботиться о том, чтобы предлагаемое задание было составлено грамотно и не перегружало внимание обучающихся с учётом их возраста и подготовленности.

В-третьих, все упражнения следует начинать с *préparation*, который вводит в ритм и характер музыки и даёт исходное положение для начала упражнения, а также фиксировать окончание каждого упражнения, т.е. ставить исполнительскую точку.

В-четвёртых, равномерно распределять физическую нагрузку в течение всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки.

В-пятых, чередовать работу различных групп мышц и соотносить темпы выполнения отдельных заданий.

3.2. Основные методы обучения на занятии хореографии

Основные методы работы педагога-хореографа на занятии – *показ движений* и *словесное объяснение*. Они являются главными проводниками требований преподавателя к обучающимся. На разных этапах обучения *показу* и *объяснению* отводится различная роль, изменяются их функции.

На начальных этапах обучения *показу* придаётся исключительно большое значение, т. к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, чётким и технически совершенным. *Словесное объяснение* комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе обучения (французская терминология, английская, в случае с современными направлениями хореографии, правила исполнения и др.)

На последующих этапах обучения *показ* приобретает иной характер, он становится более обобщённым, но при этом необходимо наглядно выделять важные моменты и указывать их значение в связи с происходящим процессом осмысления мышечной работы. *Словесный метод* приобретает большое значение. На этом этапе слово несёт самую большую нагрузку.

На конечных этапах обучения *показ* и *объяснение* занимают меньше времени по сравнению с предыдущими этапами. Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач данных этапов.

Таким образом, два важнейших метода – *показ и объяснение* связаны с одним из центральных моментов обучения: *активизацией мышления и развитием творческого начала* в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

3.3. Этапы подготовки к занятиям

Подготовка к занятиям предусматривает несколько этапов:

- 1 – планирование;
- 2 – оперативная подготовка;
- 3 – редактирование;
- 4 – тренировка.

1 этап предполагает составление плана занятия на основе календарного учебного графика на учебный год; определение темы, цели и задач; анализ методической литературы.

2 этап – это отбор и систематизация учебного материала, его компоновка.

Учебным материалом танцевального занятия является хореографический и музыкальный материал, (т.е. движения и музыкальные фрагменты). Здесь предполагается детальная разработка каждой части занятия. На данном этапе следует определить новый материал для изучения и ввести его в различные комбинированные задания, наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний, определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыки, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала). Подбор музыкального материала можно осуществлять совместно с концертмейстером или дать задание концертмейстеру сделать это самостоятельно. В случае работы с мультимедийной техникой, нужно заблаговременно сделать музыкальную подборку, на стадии проучивания материала – можно не привязываться к определенной мелодии, а просто подобрать несколько подходящих и объединить их по группам; например, «Медленные композиции для растяжки», «Беговые для кросса», «Энергичные для прыжков», «Средний темп для разминки и упражнений на середине». Но после того, как к каждому упражнению будет подобран подходящий трэк (музыкальное произведение), то необходимо составить плей-лист и для контрольного занятия репетировать составленный урок только под этот музыкальный материал.

3 этап предусматривает правку учебного материала, определение окончательного варианта содержания занятия.

4 этап – это мысленная репетиция занятия.

При подготовке к занятиям необходимо предусматривать постепенное увеличение физической нагрузки: от простых движений к более сложным.

Нецелесообразно ставить задачу – разучить большое количество упражнений за одно занятие. Важнее поставить цель – добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания.

При подготовке к занятиям преподаватель должен учитывать основные педагогические принципы: доступность и последовательность изложения материала, учёт возрастных особенностей, заинтересованность и перспективность в работе.

Таким образом, педагог, руководитель хореографического коллектива должен знать, что планирование работы – это руководство к действию,

организация своего труда и труда своих воспитанников. Но даже самый хороший план не сможет заменить собой знания, желание работать с учащимися, мастерство, опыт, талант. Педагогическое мастерство вырабатывается медленно – годами, при условии неустанного, творческого труда над собой и высокой требовательности к своим воспитанникам. В совокупности всех составляющих планирование работы поможет осуществлять свою деятельность чётко, грамотно, творчески, видеть перспективы развития и совершенствования коллектива, его участников и себя.

Уровни

Уровнем называется расположение тела танцующего относительно земли.

Основные виды уровней:

стоя:

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).

на коленях:

- стоя на двух коленях;
- стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.

на четвереньках:

- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

сидя:

- ноги разведены в стороны;
- ноги согнуты в коленях и соединены;
- ноги согнуты в коленях и скрещены;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, сзади – согнута);
- сидя на одном бедре (свободная нога открыта назад или в сторону, или отделена от пола).

лёжа:

- на животе;
- на спине;
- на боку.

Кроме того, существуют так называемые *акробатические уровни*: шпагат, «мост», «колесо», стойка на лопатках, стойка на руках и др.

Следовательно, можно сделать вывод, что модерн и джаз танец активно используют передвижение танцующих не только по горизонтали, но и по вертикали, а также достаточно часто используется расположение исполнителей на полу, т.е. в партере.

Таким образом, законы и принципы технического исполнения современного танца способствуют формированию методики преподавания данного направления и воспитанию исполнителей, что, в свою очередь, служит признаком того, что постепенно современный танец из экспериментального направления превращается в определённую танцевальную систему.

IV. Методика построения урока современного танца

4.1. Структура занятия современного танца. Форма одежды

В настоящее время очень активно идёт процесс слияния техник и стилей хореографии, этап создания «свободного танца».

В построении занятия современного танца нет определённой последовательности, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив базовые школы (М. Грехем, Д. Хамфри, Г.Джордано, М.Меттокса), создают собственные системы преподавания современного танца, объединяющие несколько направлений. Исходя из этого, можно совершенно чётко выделить следующие разделы занятий, включающие основные законы джаз и модерн танца: *разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, партер, кросс (передвижения в пространстве), импровизация.*

При построении занятия современного танца нет необходимости обязательно использовать все разделы. Возможна детальная проработка нескольких разделов (3-х – 4-х). Длительность занятия не должна превышать 1,5 часов. В конце каждого занятия необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания, т. е несколько упражнений на расслабление.

Форма одежды на уроке современного танца:

Форма одежды для юношей и девушек может быть одинаковая: облегающие танцевальные брюки, облегающая футболка, чтобы четко просматривались линии тела, работа тех или иных групп мышц и джазовая танцевальная обувь, которая подбирается в зависимости от напольного покрытия класса. В хореографическом ансамбле «Вспышка» участницы творческого коллектива посещают занятия в специальных джазовых комбинезонах и в защите для стопы, которая позволяет не скользить танцору по гладкому полу за счет открытой пятки и в тот же момент дает возможность верно исполнять пируэты за счет кожаного «пяточка» на подушечке стопы, как у мягкой балетной обуви. Если комбинезон не имеет длинных брюк и рукавов, то мы дополнительно используем специальные разогревочные танцевальные гетры и болеро, чтобы защитить локти, плечи и колени вовремя слайд движений (скользящих) и переворотов.

Большим преимуществом творческого коллектива является помощь родителей, за счет родительских средств, а также внебюджетных групп ежегодно пополняется костюмерный фонд, реквизиты коллектива для успешного и яркого выступления на разноуровневых конкурсах.

4.2. Разделы занятия современного танца, их задачи и содержание

Разделы занятия современного танца:

- разогрев;
- изоляция;
- упражнения для позвоночника;
- партер;
- кросс;
- импровизация.

Разогрев. *Задача этого раздела* – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, т.е. разогреть все мышцы. В отличие классического тренажа в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала, в партере.

По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений: *Первая группа* включает упражнения стретч-характера, т.е. растяжение разных частей тела. *Вторая группа* связана с наклонами и поворотами торса, которые помогают привести в рабочее состояние позвоночник. *Третья группа* связана с разогревом ног. Здесь много заимствовано из классического экзерсиса: *plié, relevé, battement tendu, battement geté* и др.

Этот раздел занятия не следует максимально насыщать, т.к. занимающиеся могут быстро устать и эффективность дальнейших упражнений снизится. Разогрев может состоять из 5 – 10 упражнений на различные группы мышц. В конце разогрева возможны маленькие прыжки, которые хорошо активизируют мышцы.

Возможна следующая система разогрева, которая систематично может варьироваться в зависимости от задач урока:

1) *Упражнения у станка:* перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на ногу» и «рабочая нога на станке», *demi plié* и *grand plié* по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

2) *Разогрев на середине зала:* спирали и изгибы торса, наклоны; упражнения на напряжение и расслабление; упражнения для разогрева позвоночника; упражнения, заимствованные из классического танца.

3) *В партере:* упражнения для позвоночника, упражнения стретч характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

И здесь есть возможность выбирать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева также может быть различным: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или, выполняемые в быстром темпе.

Изоляция. Эта часть занятия более насыщается упражнениями, чем предыдущая. Здесь происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела. В этом разделе занятия педагог работает над движениями изолированных центров. Изоляции подвергаются все центры – от головы до ног.

Сначала необходимо добиться от учащихся достаточной свободы тела, т.е. научить держать положение *колланса*. Первоначально все движения изучаются в «чистом виде», затем в простых сочетаниях, позднее в более сложной координации.

Основная задача этого раздела: добиваться, чтобы движения центров были действительно изолированными, т.е. чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, т.к. анатомические центры тесно связаны между собой. Поэтому не надо спешить соединять движения изолированных центров в комбинации, т.к. неверно выученные движения приведут впоследствии к их неправильному исполнению.

Движения изолированных центров:

Голова.

Виды движений:

- наклоны вперёд-назад;
- повороты вправо и влево;
- наклоны вправо и влево;
- *sundari* вперёд, назад, из стороны в сторону.

Плечи. Виды движений:

- подъём одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперёд-назад;
- твист плеч;
- шейк плеч.

Грудная клетка. Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперёд-назад;
- подъём и опускание;
- твист.

Пелвис (бёдра). Виды движений:

- движение вперёд-назад;
- движение из стороны в сторону;
- *hip lift* – подъём бедра вверх;
- *roll* – круг бёдрами.

Упражнения для позвоночника.

Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то техника движения тела целиком, без изоляции отдельных центров – это своеобразие танца модерн. Основой этой техники служит позвоночник, поэтому *главной задачей этого раздела* является развитие подвижности во всех его отделах. Здесь, как правило, исполняются амплитудные движения.

Виды движений:

- наклоны корпуса;
- спирали;
- *body roll* (волны);
- контракция и релакция;
- твист торса.

Партер (упражнения на полу). В этом разделе выполняется:

Во-первых, это упражнения стретч-характера, т.е. растягивание всех частей тела на полу.

Во-вторых, именно в партере хорошо выполняются упражнения на изоляцию, т. к. лёжа на полу, отпадает необходимость держать вес тела на позвоночнике, и все центры двигаются более свободно.

Этому разделу следует уделять особое внимание и тщательно планировать, чтобы не получилось передозировки.

Кросс (передвижения в пространстве). Это различного вида шаги, прыжки, вращения. Каждый педагог волен варьировать эти движения так, как подсказывает ему педагогическое чутьё, но при этом необходимо следить за

реакцией исполнителей. При «пиковой» нагрузке следует чередовать темповые прыжки с более медленными шагами.

Импровизация.

Это завершающий раздел занятия. Импровизация – это различные сочетания движений, т.е. танцевальные комбинации. Нет никаких «рецептов» построения комбинаций. Это может быть комбинирование шагов, изолированных центров, вращений, упражнений в партере, а также комбинации с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков или на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии и т. д. Здесь всё зависит от фантазии педагога.

В настоящее время новая техника всё более прогрессирует и завоёвывает популярность. В ней наблюдается удивительная особенность сочетаться с другими видами хореографии, что даёт возможность создания оригинальных хореографических произведений.

Основными требованиями построения комбинаций являются:

- Танцевальность;
- Использование рисунка танца;
- Использование различных направлений и ракурсов движений;
- Чередование сильных и слабых долей и т.д.

т.е. использование всех средств танцевальной выразительности.

На начальных этапах обучения комбинации должны быть достаточно простыми, впоследствии более развёрнутыми, близкими к законченным. Обычно, комбинация изучается 3 – 4 занятия, затем отрабатывается и шлифуется.

Во всех разделах занятия используется принцип *координации*.

1 этап обучения – координация изолированных центров, когда координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении.

2 этап – усложнение координации движением в оппозицию, введение сложных ритмических рисунков.

3 этап – координация нескольких центров во время передвижения.

Таким образом, знание разделов урока современного танца и их содержания необходимо для педагога, преподающего данную дисциплину, но в то же время в преподавании современного танца нет определённой законченности, обязательной структуры (как в других видах танца).

Всё зависит от педагога, его знаний, опыта, увлечённости, целей и задач, которые он ставит перед воспитанниками. В основном, современный танец учит быть собранным и в то же время ощущать своё тело в расслабленном состоянии, чувствовать музыку и импровизировать под любой музыкальный материал.

4.3. Специфика музыкального оформления занятия современного танца

Для музыкального оформления занятий современного танца используется музыка современных направлений. В музыкальном сопровождении не используется «живого» аккомпанемента, как в занятиях классического или народного танцев. Специфика современного танца требует современного звучания, воспроизведения современных ритмов, которые доступны только инструментальным группам. Поэтому занятия проводятся под звучание фонограмм.

Для изучения элементов, комбинаций, композиций джазового танца используется джазовая музыка. Джазовая музыка довольно сложная для восприятия. В её основе лежит чёткая ритмическая организация, не связанная с мелодией, в отличие от европейской музыки. Задача педагога – воспитывать у исполнителей способность к восприятию данного музыкального направления.

При работе над композициями на материале джазового танца следует учитывать форму построения джазовой музыки, главным компонентом которой является импровизация, а также полиритмичность, экспрессивность, тембровое своеобразие, связанное с колоритом африканских струнных и духовых инструментов и т. д.

Для изучения хореографического материала танца модерн используется музыка, соответствующая этому направлению, в основе которой лежит мелодия, чётко связанная с ритмом, имеющая определённые тембровые стандарты, т.е. мажор или минор, чего нет в джазовой музыке.

V. Заключение

Успешное проведение занятия и достижение поставленных целей во многом определяются согласованной деятельностью педагога и учащегося, которая в свою очередь зависит от их подготовки к занятию. Каждое занятие должно нести смысловую нагрузку. Педагогу необходимо учитывать и своеобразие семейного влияния, и индивидуальных особенностей, различные природные задатки и склонности, способность и умение, темперамент и характер, воспитанность учащихся.

Увлечённое отношение педагога к своим урокам, чёткость, организованность в работе, такт в отношениях с исполнителем, оказание помощи в усвоении материала, объективность в оценивании успехов и выдержка в сложных ситуациях – все это сильно влияет на процесс усвоения материала, способствует выработке у исполнителей стремления подражать примеру педагога. В результате умелое общение значительно повышает воспитательный и исполнительский уровень обучения.

Специфика работы педагога-хореографа заключается в том, что, опираясь на методы, учитывая возрастные особенности детей, физическую и танцевальную подготовку, он может правильно, а самое главное грамотно выстроить занятие и вести продуктивную педагогическую деятельность в творческом коллективе.

VI. Литература

Методическое обеспечение

- Научная, методическая и энциклопедическая, специальная литература по предметам.
- Видео и другой иллюстративный материал на различных носителях (об истории современного танца, видео экзаменов по хореографическим дисциплинам в специализированных учебных заведениях, постановочные этюды и др.)

- Портфолио художественного коллектива «Вспышка», раскрывающее историю создания, творческую биографию, наивысшие достижения коллектива и работающих с ансамблем педагогов.
- Результаты участия «Образцовый художественный коллектив» ансамбль танца «Вспышка» в разноуровневых конкурсах.

Список литературы:

1. Семинар по современному танцу К.Килина. 2003г.
2. Обучение современному танцу детей в возрасте 6-7 лет, 8-10 лет, 11-12 лет, Руководитель детского коллектива «Апельсин», Андрей Гришаев, Новосибирск – Новокузнецк, ноябрь, 2004
3. «Джазовый танец для детей» 8-10 лет, «Экспрессивная пластика», Татьяна Брызгалова (эксцентрик Балет Сергея Смирнова), семинар в Новосибирске
4. Джазовый танец, Эльвира Смирнова 2004г
5. Фанки-джаз, модерн, джаз –модерн, джаз, детский танец г.Новосибирск 2003
6. Никитин В.Ю Джаз-модерн танец – начало обучения, М.: ВЦХТ, 1998. -128с., ил.
7. С.С. Полятков «Основы современного танца»
8. Всё о балете // Сост. Е. Я. Суриц. — М., 1966. Балет: Энциклопедия. — М., 1981.
9. Галдин Л. О. Африканская музыка // Музыкальная энциклопедия. — М., 1973. — Т. 1.
10. Гринберг М., Тараканов М. Современный мюзикл // Советский музыкальный театр. — М.: Советский композитор, 1982.
11. Добротворская К. А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. — Л.: ЛГИТМиК, 1992.
12. Дункан А. Моя исповедь. — Рига: Книга для всех, 1928.
13. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: этапы развития, метод, техника. — М.: ГИТИС, 2000.
14. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. — М.: Искусство, 1985.

Приложение 1. Компоненты занятия и их содержание

<p><i>Разогрев</i> <i>Warm up</i> (позиции, изоляция, <i>par terre</i>)</p>	<p>Упражнения на середине (координация, ориентация в пространстве, шаги, Stretch, Swing)</p>	<p>Кросс (фронтальное и диагональное перемещение: шаги, прыжки, повороты)</p>	<p>Танцевальные элементы, комбинации, импровизация</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Основные позиции ног в джаз танце. ▪ Основные позиции рук в джаз танце. <p>Изоляция</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, <i>zundari</i> вперед, назад, из стороны в сторону). ▪ Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад). ▪ Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча). ▪ Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад). ▪ Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону). ▪ Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (<i>stompa</i> –flex и <i>point</i>, <i>prance</i>, <i>pas tortilla</i>, <i>catch step</i>; 	<p>Упражнения stretch-характера (растяжка)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот. • Упражнения stretch-характера в положении лежа. • Упражнения stretch-характера в положении сидя. • Упражнения на координацию: сочетание работы рук, ног, головы, работа в разном ритме. • Ориентация в пространстве: прыжки и шаги по квадрату, работа в паре, по тройкам, перемещения и перестроения по точкам класса. • Swing (раскачивающие упражнения руками): простейшие свингующие движения руками из стороны в сторону и по «рисунку восьмерки», с добавлением приставных шагов, подбивок, прыжков 	<p>Передвижение (cross)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка устойчивости (апломба) • Шаги: flat step. • Прыжки: с двух ног на две(jump). • Temps sauté. • Temps sauté по точкам. • Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам. • Шаги Triplet • Прыжки Hop • Разножка, в кольцо • Бег Jete <p>Вращения: повороты на двух ногах. Джазовое Pas de burte в прямом и обратном исполнении, пируэты на одной ноге, kik ball change.</p>	<p>Комбинация Последним разделом урока джаз танца является танцевальная комбинация, которая может включать в себя движения из всех разделов урока.</p> <p>Импровизация свободное движение на заданную тему и под предложенную музыку-использование имитационно-подражательной лексики, использование материала, проученного на уроках, свободная пластика, самостоятельное составление танцевальных комбинаций.</p>

от колена).

Упражнения в **партере**. Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции.

В партере может происходить: разогрев;

- упражнения на изоляцию;
- упражнения stretch – характера;
- упражнения для развития подвижности позвоночника;
- дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя:

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).
- «На четвереньках»:
- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в

Chosee, перекатов по полу.

Swing (раскачивающие упражнения ногами): простейшие, с добавлением Rond, с растяжками, перекатами через спину и живот, с включением акробатических элементов, с махами ног и др.

сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- *стоя на двух коленях;*
- *стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.*

Сидя:

- *frog position («лягушка» – колени согнуты, стопы вместе);*
- *первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);*
- *вторая позиция (ноги разведены в стороны);*
- *третья позиция (положение «swastika», но стопы плотно прижаты к ягодицам);*
- *четвертая позиция или «swastika»;*
- *пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);*
- *колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);*
- *соссух – позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;*
- *джазовый ипагат (нога впереди вытянута, а сзади*

согнута);

- *сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);*

- *crossed swastika (скрещенная свастика).*

Лежа:

- *на спине;*

- *на животе;*

- *на боку.*

Упражнения в партере на изоляцию.

- *Изоляция головы (может выполняться во всех уровнях).*

- *Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя»)*

- *Изоляция грудной клетки.*

- *Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»).*

- *Изоляция рук.*

- *Изоляция ног.*

*Алгоритм учебного занятия***1. Разминка. Warm up**

2. Разминка, основная часть подготовки к ежедневным занятиям и выступлениям на сцене, служит защитой от травм. Под разминкой подразумевается комплекс мер, при помощи которых танцор физически и умственно готовится к движению, такая подготовка уменьшает риск получения травмы. Общие разминочные упражнения повышают готовность всего тела к исполнению танца. В специфических упражнениях повторяются особые движения, которые разогревают мышцы, важные для танцора. Активная разминка сопровождается мышечной работой, во время которой усиливается циркуляция крови, температура мышц повышается, и система кровообращения готовится к предстоящему занятию. Важно разогреть все мышечные группы и отдельные мышцы, которые будут задействованы во время занятия.

3. Техника изоляции.

4. При изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела и развивается внутримышечная координация. Работают по очереди все части тела от головы до ног. Первоначально движения изучаются в «чистом» виде, отдельно с ровным ритмом. По мере освоения, движения одного центра соединяются в простейшие комбинации, затем в более сложные комбинации, усложняется ритмическая структура. И последний этап – соединение движений нескольких центров в сложном ритмическом рисунке (полицентририя и полиритмия).

5. Партер Par terre

6. Изучение основных движений и положений джаз-танца на середине зала, соединение их в комбинации, и отработка качества исполнения. Сюда же включены упражнения stretch – характера.

7. Упражнения на середине

8. Основная часть урока, в нее входят упражнения экзерсиса на середине, в средних классах джазового экзерсиса у станка, также упражнения и комбинации на координацию, ориентацию в пространстве, шаги, Stretch (растяжки) и Swing (раскачивающие движения руками, торсом и ногами)

9. Кросс (фронтальные и диагональные перемещения)

10. Изучение движений, исполняемых с продвижением по залу:

- шаги
- прыжки
- вращения

11. Комбинация или импровизация.

12. *Завершающий раздел занятия*, главное требование которого – танцевальность. Умение свободно двигаться и сочинять.

Примеры занятий

1. План-конспект по предмету танец модерн средней возрастной группе учащихся

Тема: Работа корпуса и рук.

Цель: Ощущение длинной спины («макушка-копчик»)

Задачи:

1. добиться и сохранить ощущение линий тела
2. совершенствование координации, техники исполнения и чувства пространства
3. работа в группе: умение оценивать свои возможности, слушать и слышать.

Форма обучения: групповая

Организационный момент

Поклон

Par terre

Relax. Статическое растяжение мышц (расслабление мышц ног, «свастика», «скрутка».)

Перекаты:

Ведущая часть тела: – нога

- рука
- от ноги с растяжкой
- от колен с кувырком
- от корпуса со стойкой
- «вертолет» поочередное скручивание корпуса от ног и от рук

В диагональ: тройной шаг – «триплет» вперед

Фронтально: – триплет с падением

На середине зала: – положение корпуса «arch»

- положение корпуса «kirth»
- «восьмерка» руками с шагами

Фронтально: – триплет назад

- подворот корпуса в сочетании с работой рук

В диагональ: – триплет с подъемом ноги на устойчивость

- комбинация с использованием проченных элементов.

На середине: Свинговая комбинация, исполняется по точкам класса.

Подведение итогов.

Поклон.

1. *План-конспект по предмету танец модерн в старшей возрастной группе учащихся*

Тема: Работа корпуса и рук, координация движений.

Цель: добиться и сохранить правильное положение головы, рук и ног при исполнении комбинаций

Задачи:

1. совершенствование координации, техники исполнения и чувства пространства.
2. сохранить подтянутость корпуса при исполнении движений.
3. работа в группе: умение оценивать свои возможности, слушать и слышать.

Форма обучения: групповая

Организационный момент

Поклон

Середина

- plie
- battement tendu
- battement tendu jete
- rond de jamb parterre
- grand battement jete

Прыжковая комбинация во фронтальном продвижении

Вращение в диагональ.

комбинация. Туры со II и IV позиций.

Диагональ: – подворот корпуса в сочетании с работой рук

– прыжковая комбинация jete-fuete

Комбинация на середине – swing (свинговая комбинация, исполняется по точкам класса).

Подведение итогов.

Поклон.

Понятийный аппарат современного танца

Танец Модерн (Modern Dance) — направление искусства танца, развивавшееся в Европе и США в начале XX столетия, ведущими представителями которого являются Дорис Хамфри, Чарлз Вейдман, Мери Вигман, Ханья Хольм, Хосе Лимон, Лестер Хортон, Эрик Хоукинс, Анна Соколоф, Лой Фуллер, Марта Грэм, Айседора Дункан, Рут Сен-Дени, Тед Шоун.

Современный танец (Contemporary Dance) — направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX — начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела. Ведущими представителями являются Мерс Каннингхэм, Алвин Эйли, Талли Битти, Дональд Мак-Кейл, Алвин Николаи, Пол Тэйлор, Триша Браун.

Техника релиз (Release based Technique) — техника современного танца, основанная на освобождении (релизе) некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела, что даёт большое разнообразие для развития хореографической лексики танцовщика. В процесс изучения техники включены анатомические аспекты, такие как: костная структура, мышечная, дыхательная и нервная системы. Основное внимание уделяется трём базовым программам, являющимся обязательными в современном танце (баланс, артикуляция (импульс, инерция), гравитация (центр тяжести, работа с весом)). Важным аспектом техники релиз является обучение технике *parterre* (работы с полом), технике падения и смещения баланса.

Контактная импровизация (Contact Improvisation, CI) — техника современного танца, распространившаяся в США и Европе в конце XX века, основой которой является физический контакт (контактные методы) как отправная точка для импровизации и исследования движения человеческого тела. Такими контактными методами импровизации являются передача веса, встречный баланс, вращение, падение, задержание, подъём и т. п.

Матс Эк — крупнейший шведский хореограф и одна из культовых фигур балетного театра конца XX века. «Гротеск — вот мой путь к прекрасному» — таков девиз шведского балетмейстера. Все крупнейшие «ключевые балеты» Эк поставил именно на материале классического наследия балетного театра XIX века, посягнув на «святая святых». Он предложил абсолютно самостоятельные версии «Лебединого озера» (1987), «Спящей красавицы» (1996) и даже «Кармен» (1992). Эковская «Жизель» открывала этот список. В его хореографии обилие скрытых цитат из классической редакции балета, собственные парафразы на известные танцевальные мотивы. Никаких пуантов, почти бытовые костюмы. Хореографический «почерк», выросший из самобытного симбиоза классики, модерна, минималистских жестов, узнаваем по символическим сочетаниям движений, ироничным сопоставлениям, шуточным контрапунктам. Манеру Эка-хореографа отличает склонность к цитате и пародии, подрыву авторитетов, близость к театру абсурда.

Английский театр танца «DV8» Physical Theatre (Пластический Театр DV8) был создан в 1986 году независимым коллективом танцовщиков, которые разочаровались в тематике и направленности современного танца. Труппа выпустила 15 танцевальных спектаклей, получивших широкое признание, с которыми объездила мир, и 5 телевизионных фильмов, завоевавших различные награды. Труппу возглавляет Ллойд Ньюсон. Интерес к танцу у Ньюсона возник, когда он учился в аспирантуре на получение научной степени по психологии. Отложив психологию, он стал стипендиатом Лондонской Школы Современного Танца.

Словарь терминов современного танца

Примечание: движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре даётся терминология классического балета без изменений, а изменение положений зависит от контекста урока.

A LA SECONDE [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округлённой или удлинённой руки.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асеамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперёд, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперёд.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъём ноги через скольжение по полу на 90° вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENTRETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скольльзящим движением отводится на носок вперёд, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется также по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочерёдным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счёт сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракпш] — сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперёд или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперёд ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвёртой позиции ног (вперёд, назад), может исполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-ПЫЁ [деми-плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперёд и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца (a la seconde), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён от поднятой ноги.

EMBOITЁ [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite — поочерёдное выбрасывание согнутых в коленях ног вперёд или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повёрнутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стёртый, открытый)

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперёд, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращённая стопа, кисть или колени. FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] — приём поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрэг-позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперёд-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90° и выше вперёд, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъёма грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъём бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперёд, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола. JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны. JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним — шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джерк-позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперёд или в сторону на 45° или 90° через вынимание приёмом *developpe*.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд или в сторону.

WCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе] — па, состоящее из комбинации *tombe uras de bourree*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперёд-назад.

PAS CHASSE [па шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plle*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demplie* по I позиции вперёд или назад, затем на ногу передаётся тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passer par terre*), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] — лёгкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

PLIE RELEVE [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бёдер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объёма тела, которое происходит на вдохе. RELEVE [релеве] — подъём на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы *atitute croise*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAM BE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAM BE EN L 'AIR [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведённом в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] — прыжок с отлётом вперёд, назад или в сторону, при приземлении одна нога остаётся открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперёд-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперёд и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de hour ee).

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперёд-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади

СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперёд, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBÉ [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперёд, в сторону или назад на demi-plie.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAANES [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie