**"Система проведения занятий по современному танцу в дополнительном образовании"**

Хореографическое искусство XXI века представлено самыми разнообразными направлениями танца: классическим, народным, современным, бальным и др. Каждое отдельное направление имеет свою историю, особенности, требования к учащимся, так как у любого из видов танца есть свои физиологические, биомеханические и музыкально-ритмические особенности.

Классические танцы обладают наиболее строгими требованиями к физическим данным, точностью и логичностью линий. Характерный и народно-сценический танец незаменим в плане воспитания у танцоров скоростно-силовых качеств, техники исполнения трюковых элементов, навыков сценического образа, актерского мастерства, передачи характера, свойственного каждому танцу в отдельности. Современный танец является более прогрессивным видом пластики, по сравнению с классикой и несет в себе более глубокий потенциал с точки зрения развития психофизиологических и эстетических возможностей человеческого тела, как средства художественной и духовной выразительности (богаче лексика, свободнее пластика, отсутствие присущего классике консерватизма).

В России существует довольно обширная сеть детских учреждений дополнительного образования, в которых возможно изучение дисциплины «Современный танец». Это в первую очередь проявляется в формах организации хореографических коллективов. Есть танцевальные кружки, студии танца, ансамбли, коллективы и детские театры танца. Каждое из этих объединений имеет свои специфические черты и задачи. Родители отдают детей в хореографические коллективы для занятий, укрепляющих здоровье, расширяющих общий культурный и художественный кругозор, являющихся формой удовлетворения духовных потребностей, средством развития эстетического вкуса.[[1]](#footnote-1) Поэтому отношение детей к занятиям носит индивидуальный и строго выборочный характер. Ребенок воспринимает, запоминает и выполняет то, что его интересует, привлекает, поэтому ***главная цель*** – не только обучить детей основам современной хореографии, но и содействовать их всестороннему развитию. Специфика современного направления хореографии такова, что ﻿многие педагоги, даже активно в нем работающие, не знают, как лучше выстроить урок и как правильно подать элементы техники. Это происходит в силу объективного фактора – большой разрозненности между собой танцевальных направлений, объединенных одним термином «современный танец». Вследствие этого, отсутствует и единая методика преподавания данной дисциплины, каждый педагог разрабатывает свою систему обучения, опираясь на различные техники, предлагаемые известными деятелями современного танца.

*Построение урока на занятии современным танцем.*

Учебный процесс в коллективе строится согласно индивидуальным особенностям и требованиям (тип коллектива, педагогические цели и задачи, физическая подготовка учеников). Несмотря на разнообразие методик, типы уроков можно классифицировать по следующим признакам: [[2]](#footnote-2)

1.  Четко прослеживаемая структура урока (экзерсис на середине, состоящий из учебных комбинаций, кроссы, комбинации развернутого плана);

2.  Отсутствие отчетливой структурированной модели урока (сочетание различных техник – оздоровительных, танцевальной терапии);

3.  Авторские разработки (проведение занятий в рамках игровой, театрализованной формы).

Анализируя различные методы, типы построения занятия, я выделила для себя следующую систему построения урока:

I. Разогрев.

II. Координация. Изоляция.

III. Упражнения для позвоночника.

IV. Уровни.

V. Кросс. Передвижение в пространстве.

VI. Танцевальная комбинация.

**I. РАЗОГРЕВ**

Начало работы на уроке начинается с партерной комбинации, где задействованы различные части тела. Работа спины - скручивания позвоночника, медленные прогибы - "Собака мордой вверх", различные перекаты и вытяжения, что подготавливает спину к дальнейшей работе. В комбинацию включены различные глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра, ягодичных мышц, а также подколенных сухожилий. Для качественной проработки мышц и связок задней поверхности ног и развития гибкости позвоночника используется упражнение из йоги "Собака мордой вниз". Все упражнения усложняются координационными движениями , основными базовыми элементами современного танца.

**II. КООРДИНАЦИЯ. ИЗОЛЯЦИЯ.**

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Основные упражнения:

- Голова

* Наклоны вперед – назад.
* Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
* Повороты в правую и левую стороны.
* Свинговое раскачивание.

- Плечевой пояс

* Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
* Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
* Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Р

- Грудная клетка

* Движения из стороны в сторону.

 -Бедра

* Слитное движение бедрами вперед – назад, из стороны в сторону.
* Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

- Руки. Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

* Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
* Круги в параллельных направлениях двух предплечий
* Круги кистью в параллельных направлениях.

- Ноги

* Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
* Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад
* Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Учебная комбинация на основные приемы координации и изоляции охватывает базисные понятия Contraction и release, заложенные в технике Марты Грэхем. Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

**III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА.**

Техника изоляции заимствована из джазового танца, а движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому на уроке главная задача - развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Основные, базовые движения современного танца для позвоночника это :

* Roll down/up - постепенное скручивание позвоночника вниз/ вверх.
* Flat back **-** наклон торса на 90 ˚в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию.
* **Deep body bend-** глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже,
* Curve- Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в "солнечном сплетении". Поясница в этом движении участия не принимает.
* Twist торса- Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения..

*Описание комбинации*:

Исходное положение- параллельная позиция ног.

1-4 Круг головой.

5-8 Roll down

1-4 Roll up

5-8 Вдоль корпуса поднять правую руку , растянуть бок.

1-4 Roll down вперед, правая нога в plie , правая рука вытянута вперед, левая в стороне

5-6 Руки собрать в 1 позицию

7-8 Левую руку вывести вперед

1-4 Вернуть корпус в вертикальное положение

5-8 Прогиб назад, руки раскрыть во 2 позицию. ( если прогиб сильный, можно увести руки назад через вытяжение, удлинение)

1-4 Через Roll down выйти на 4 точки

5-6 Rond ногой до положения 4 позиции левая нога спереди (в партере)

7-8 Лечь на пол, скользя за левой рукой.

1-2 Мах правой ногой

3-6 Выход в положение "собака мордой вниз"

7-8 Plie в этом положении

1-4 Завис на руках

5-8 Перекат по полу

1-4 Выйти на правый бок

5-6 Собраться к "центру"

7-8 Выйти на левый бок

1-2 Собраться к "центру"

3-4 Сесть спиной

5-8 Круг головой

1-4 Выйти в полумост , стоя на левой руке

5-6 Поменять положение, полумост с правой руки

7-8 Выйти в "собаку мордой вниз". Поднять правую ногу наверх. Растяжка

1-4 В положении "собака мордой вниз" поднять левую ногу

5-8 Нога проходит вперед.

1-4 Сесть лицом, во 2 позиции ( партер)

5-8 Наклон корпуса вперед, растяжка.

**IV. УРОВНИ.**

Современный танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: Средний стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

**V. КРОСС. ПРОДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ.**

Цель данного раздела развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс обычно исполняется по диагоналям класса. На уроке комбинации на продвижение интегрируются с изменениями уровней, добавляются перекаты, уходы в пол (партер) .

В комбинации на уроке используются различные движения : перекаты через спину, вращения, прыжки, Grand battement jeté, повороты, работа с весом (перенос веса, падение)

**VI. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ.**

 Завершающим разделом урока является танцевальная комбинация. Лексический материал строится на основных, изученных движениях, усложняемых более сложными ракурсами, положениями тела в пространстве. Используются различные уровни, движения, связанные с положениями contraction и release, спирали, твисты . Усложняется координация, меняется темпоритм.

В танцевальной комбинации используется определенный рисунок движения, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинация изучается и отрабатывается на протяжении 3-4 уроков. Для более быстрого разучивания несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный материал.

**Список используемой литературы:**

1. Энциклопедия театра. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://enc.vkarp.com/2011/05/07/б-балет/#more-7393
2. Захаров Р. - Записки балетмейстера: учебное пособие / Р. Захаров. - Искусство, 1976. - 351 с.
3. Диалектика балета [Электронный ресурс] А. А. Черепнин Режим доступа: [http://e-lib.info/book.php?id=1121023174&p=8](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=bcc406b2ca41fd6adb43e8c2f977387b&url=http%3A%2F%2Fe-lib.info%2Fbook.php%3Fid%3D1121023174%26p%3D8)( 15.06.2013)

 4. Современный танец в России [Электронный ресурс] Режим доступа: http://tangocity.spb.ru/sovremennij3.htm

1. Современный танец в России [Электронный ресурс] Режим доступа: http://tangocity.spb.ru/sovremennij3.htm [↑](#footnote-ref-1)
2. Энциклопедия театра. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://enc.vkarp.com/2011/05/07/б-балет/#more-7393 [↑](#footnote-ref-2)