


УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет педагогический

Кафедра музыки

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой

 С.А. Карташёв

«26» декабря 2016 г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета

 И.А. Шарапова

«26» декабря 2016 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ  
И МЕТОДИКА ЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ**

для специальности (направление специальности)

1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография

Составители: Е.А. Кущина, С.А. Карташев, И.В. Буховецкая, Т.В. Оруп

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета 28.12.2016 г., протокол № 2

УДК 793.3(075.8)  
ББК 85.32р30я73  
С56

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 28.12.2016 г.

Составители: старший преподаватель кафедры музыки ВГУ имени П.М. Машерова, исследователь в области педагогических наук **Е.А. Кущина**; заведующий кафедрой музыки ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **С.А. Карташев**; преподаватель кафедры музыки ВГУ имени П.М. Машерова **И.В. Буховецкая**; преподаватель кафедры музыки ВГУ имени П.М. Машерова, магистр педагогических наук **Т.В. Оруп**

**Рецензенты:**

заведующий кафедрой дошкольного и начального образования ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат филологических наук, доцент *О.В. Данич*; заведующий кафедрой педагогики, психологии и частных методик ГУДОВ «Витебский областной институт развития образования», кандидат педагогических наук, доцент *Е.В. Гелясина*

**С56 Современный танец и методика его преподавания для специальности (направление специальности) 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография** : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост. : Е.А. Кущина, С.А. Карташев, И.В. Буховецкая, Т.В. Оруп. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 92 с.

ISBN 978-985-517-573-6.

Учебное издание содержит материалы для изучения дисциплины «Современный танец и методика его преподавания». В рамках учебно-методического комплекса предлагаются материалы лекций; тематика, документы и материалы для проведения практических занятий; тестовые задания; контрольные вопросы, вопросы и задания к зачету; тематика контрольных работ и карта изучения дисциплины.

Предназначено для преподавателей и студентов педагогического факультета ВГУ имени П.М. Машерова дневной и заочной форм обучения.

УДК 793.3(075.8)  
ББК 85.32р30я73

ISBN 978-985-517-573-6

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Материалы лекций. Модуль 1 .....	10
<i>Раздел I Основные принципы техники и основы методики изучения современного танца .....</i>	<i>10</i>
<i>Тема 1. Краткий обзор истории современного танца. Новые направления танцевального искусства начала XX века. Условия возникновения современного танца .....</i>	<i>10</i>
<i>Тема 2. Роль предмета в хореографическом образовании, взаимосвязь с другими предметами профессионального цикла .....</i>	<i>18</i>
<i>Тема 3. Понятие техники современного танца. Специфика танцевального языка .....</i>	<i>23</i>
<i>Тема 4. Основные принципы техники современного танца. Основы методики .....</i>	<i>29</i>
Содержание практических занятий. Модуль 1 .....	57
<i>Раздел II Специфика современной хореографии и современного танцевального спектакля. Композиция. Импровизация .....</i>	<i>57</i>
<i>Раздел III Техника танца модерн .....</i>	<i>58</i>
<i>Раздел IV Основные техники джаз-танца .....</i>	<i>60</i>
Содержание практических занятий. Модуль 2 .....	62
<i>Раздел V Стили современной хореографии .....</i>	<i>62</i>
Контроль знаний по дисциплине .....	64
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	76
<i>Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов .....</i>	<i>76</i>
<i>Примерная тематика рефератов (презентаций) .....</i>	<i>76</i>
Вопросы к зачету по дисциплине .....	78
Словарь терминов современного танца .....	80
Список рекомендуемой литературы .....	86
<i>Учебники, книги, пособия .....</i>	<i>86</i>
<i>Исследования .....</i>	<i>88</i>
<i>Интернет-ресурсы .....</i>	<i>88</i>
Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	90
Карта изучения дисциплины для студентов дневной и заочной форм обучения .....	91

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Актуальность освоения дисциплины «Современный танец и методика его преподавания» обусловлена рядом факторов. В настоящее время наблюдается подъем интереса к танцевальному искусству: появляются новые танцевальные направления, наблюдается интеграция танца с практической психологией и психотерапией (танцевальная терапия), с кино (видеоданс). Следует отметить, что введение танца в учебный план общеобразовательной школы не предполагается, однако возможна организация занятий танцем в рамках дополнительного образования на базе школы в свободное от основного учебного процесса время. Исследователями отмечается, что особенностью современного танца является так называемая «исследовательская направленность», под которой подразумевается целенаправленное изучение каждым танцующим возможностей и особенностей собственного тела, эмоциональной сферы, в процессе импровизации поиск выразительных средств, наиболее адекватных данному человеку. Современные танцы – это самые разнообразные стили, которые подчас смешиваются, составляя нечто новое и неожиданное. Это возможность раскрепоститься, стать гибким и пластичным, укрепить мышцы, иметь хорошую осанку и красивую походку, уверенно себя чувствовать и улучшить свое настроение.

В современном обществе, важнейшими характеристиками которого выступают непрерывность и динамизм развития, образование приобретает особую значимость как общечеловеческая ценность. Важнейшей целью воспитания в обществе становится развитие гражданских, нравственных качеств, творческих способностей и готовности личности к ответственному преобразованию окружающего мира на основе продуктивного диалога с природой и социумом и созданию новых, более эффективных форм общественной жизни, культуры в целом. Сегодня ощущается острая необходимость в квалифицированных педагогических кадрах, которые могли бы, опираясь на теоретические знания, практические умения и навыки донести школьнику кладезь хореографической культуры. Практика показывает, что это возможно только тогда, когда учитель владеет специальными знаниями и методикой преподавания.

Дисциплина «Современный танец и методика его преподавания» включена в комплексную подготовку специалиста в области преподавания музыкальных и хореографических дисциплин.

**Цели дисциплины** «Современный танец и методики его преподавания» – рассмотреть основные понятия, связанные с современным танцем, методикой работы, дать базовые знания и навыки в области современного танца, способствовать интеграции дисциплин современного танца в системе профессиональной подготовки выпускников указанной специальности. Воспитать образованных специалистов для работы в школе, владеющих

основными навыками современного танца, способных раскрыть художественное содержание хореографических произведений, имеющих необходимые навыки самостоятельной работы.

#### **Задачи курса:**

- Познакомить с основными принципами техники и основами методики изучения современного танца.
- Познакомить с основами и спецификой современной хореографии и современного танцевального спектакля.
- Познакомить с основами и спецификой композиции и импровизации в технике современного танца.
- Сформировать мотивацию к профессиональному самообразованию.
- Подготовить студентов к преподаванию учебной хореографической дисциплины на основе элементов современных танцев.
- Развить навыки самостоятельной работы у студентов.
- Сформировать базовые компоненты культуры личности студентов.
- Приобщить студентов к систематическим занятиям по развитию и совершенствованию собственных физических качеств и формированию культуры движения.

#### **Требования к освоению учебной дисциплины**

Подготовка специалиста в курсе «Современный танец и методика его преподавания» обеспечивает формирование следующих групп компетенций:

##### **Академических:**

- уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- уметь работать самостоятельно;
- уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;
- уметь регулировать взаимодействия в образовательном процессе.

##### **Социально-личностных:**

- быть способным к социальному взаимодействию;
- обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- уметь работать в команде.

##### **Профессиональных:**

Специалист должен быть способен:

Обучающая деятельность

- управлять учебно-познавательной и учебно-исследовательской деятельностью обучающихся в процессе изучения элементов современных танцев.
- использовать оптимальные методы, формы и средства обучения.
- организовывать самостоятельную работу обучающихся по разучиванию элементов современных танцев.

#### Воспитательная деятельность

- организовывать и проводить воспитательные мероприятия.
- формировать базовые компоненты культуры личности обучающегося.

#### Развивающая деятельность

- развивать учебные возможности и способности обучающихся на основе системной педагогической диагностики.

#### Ценностно-ориентационная деятельность

- осуществлять профессиональное самообразование и самовоспитание с целью совершенствования профессиональной деятельности.
- организовывать целостный образовательный процесс по разучиванию элементов современных танцев с учетом современных образовательных технологий и педагогических инноваций.

#### Студент должен

##### **знать:**

- классификацию и особенности современной хореографии;
- лексику, метроритмические особенности, принципы и формы организации постановочной работы над хореографическим произведением с элементами современного танца;

##### **уметь:**

- исполнять составлять композиции с использованием элементов современных танцев
- передавать образную специфику и свободно импровизировать в стиле современных танцев;

##### **владеть:**

- приемами разбора хореографической композиции с использованием элементов современных танцев;
- педагогическими технологиями постановочной работы и методами обучения танцевальным движениям в стиле современных танцев.

В соответствии с учебным планом учреждения высшего образования на изучение учебной дисциплины «Современный танец и методика его преподавания» отводится:

для специальности 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография дневной формы обучения – 96 уч. часов (аудиторных – 36 уч. часов, из них: 4 ч. лекции, 32 ч. практические занятия);

для специальности 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография заочная форма обучения – 96 уч. часов (аудиторных – 8 уч. часов, из них: 2 ч. лекции, 6 ч. практические занятия).

Формы текущей аттестации по дисциплине: зачет в 3 семестре (ДФО), зачет в 6 семестре (ЗФО).

Учебно-методический комплекс включает:

- теоретический раздел, в котором представлен краткий курс лекций по учебной дисциплине «Современный танец и методика его преподавания»;

– практический раздел, который включает примерную тематику практических занятий;

– раздел контроля знаний, в котором представлены критерии оценивания студентов по учебной дисциплине, контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов;

– вспомогательный раздел, в котором представлены учебные планы обучения студентов по специальности 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография, учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современный танец и методика его преподавания», глоссарий, список рекомендуемой литературы, прилагается пояснительная записка, в которой даются рекомендации для организации работы с ним.

Для формирования нужных профессиональных знаний, умений и навыков используются следующие **формы** работы со студентами:

1. групповые лабораторные занятия в классе с преподавателем;
2. индивидуальные домашние занятия (самостоятельная практическая работа);
3. индивидуально-групповые занятия в классе с преподавателем;
4. практикумы по изучению и накоплению хореографического репертуара;
5. открытый урок – концерт;
6. контролирующее мероприятие (контрольный урок, просмотр, показ, зачет);
7. различные формы приобщения студентов к самостоятельному творчеству (разработка комплекса музыкально-ритмических упражнения для коррекционной и адаптационной работы, сочинение танцевальных комбинаций на основе изученной лексики, сочинение танцевальных этюдов и танцевальных композиций).

#### **Методы (технологии) обучения**

Основными методами (технологиями) обучения, адекватно отвечающими целям изучения данной дисциплины, являются:

1. беседа;
2. премьеры-показ нужного исполнения преподавателем;
3. разъяснение – наиболее часто применяемый в целенаправленном процессе обучения и воспитания;
4. индивидуальное задание;
5. соревнование;
6. педагогическое требование и др.

Лекционный курс состоит из теоретического материала, отражающего историю создания и развития современного танца по различным направлениям.

Практические задания включают в себя перечень основных движений с описанием, различных учебных комбинаций современного танца, разбор предлагаемых танцевальных комбинаций, составление учебных комбинаций на основе базовых движений.

Самостоятельная работа студентов состоит из последовательного освоения форм хореографического материала: разбора танцевальных комбинаций (определения музыкального размера, ритмического рисунка движений, характера исполнения), определения наиболее сложных для исполнителя фрагментов, определения методических особенностей разучивания данных комбинаций; оценивания своего исполнения, указав его достоинства и недостатки, определения путей исправления ошибок и недостатков исполнения.

#### **Реферат либо презентация:**

– оформление реферата в соответствии с Инструкцией об организации, проведении и требованиях к содержанию, оформлению и защите рефератов, курсовых проектов (работ), дипломных проектов (работ) и магистерских диссертаций (№ 11.0.13.12-2016 от 10.03.2016г. – прик. № 50 от 10.03.2016 г.).

– минимальный объем: реферат – 7–10 страниц электронного текста; презентация – 12–25 слайдов;

- соответствие содержания реферата (презентации) его теме;
- наличие структуры реферата: титульный лист, план, введение, основной раздел, заключение, список источников;
- наличие разных точек зрения по проблеме;
- владение содержанием реферата (презентации).

#### **Танцевально-творческий проект:**

Создание и исполнение собственной танцевальной композиции с использованием разученных на занятиях (либо самостоятельно) танцевальных элементов на основе одного из стилей современного танца. Созданную и исполненную индивидуально либо группой студентов композицию, оформляют на бумажном либо на цифровом носителях. К исполнению танцевальной композиции прилагаются следующие материалы:

- Фонограмма танцевального произведения (продолжительностью до 3 минут).
- Описание танцевальной композиции: состав участников, требования к костюмам, основные танцевальные элементы и их последовательность, особенности и сложности при разучивании (на бумажном или цифровом носителе).
- Фото-видеоматериалы, иллюстрирующие танцевальный проект (по желанию).

Для диагностики результатов учебной деятельности используются следующие средства:

- компьютерное тестирование;



- концерт-зачет;
- контрольный просмотр-показ;
- зачетное выступление.

В процессе изучения дисциплины «Современный танец и методика его преподавания» студент должен получить представление о таких видах танца, как джаз, модерн, хип-хоп и др. Этой цели отвечают учебно-методическое пособие для руководителей и балетмейстеров хореографических коллективов и педагогов современного танца: Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения / В.Ю. Никитин. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с., а также учебное пособие для начинающих: Александрова, Н.А., Голубева, В.А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. – СПб., Изд-во «Лань», «Планета музыки», 2011. – 128 с. В данных пособиях рассматриваются основные понятия и упражнения джаз-модерна.

В пособии того же автора: Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения / В.Ю. Никитин. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с., продолжается знакомство с историей, методикой и практикой, но на следующем этапе обучения. Рассматриваются понятия и упражнения джаз-модерна, изучаемые в группах, освоивших основы джаз-модерна.

В пособии: Сидоров, В. Современный танец / В. Сидоров. – М.: Первина, 1992. – 300 с. представлены направления, сформировавшиеся к 90-м годам XX века, дается исторический обзор основных направлений современной хореографии.

В учебном пособии «Джазовый танец на эстраде» автор В.А. Шубарин (выдающийся российский эстрадный танцовщик, заслуженный артист РФ, хореограф, педагог) предлагает тщательно разработанную систему тренажа джазового эстрадного танца (позиции, пластика, упражнения), делится секретами исполнительского мастерства, а также приводит изобретенную им систему записи движений. Книга сопровождается диском в формате DVD с видеозаписью танцевальных номеров в исполнении В. Шубарина. Данная книга будет интересна и полезна танцорам, хореографам, педагогам, студентам специальных учебных заведений, а также широкому кругу любителей танца. Шубарин, В.А. Джазовый танец на эстраде: учебное пособие / В.А. Шубарин. – СПб., Изд-во «Лань», «Планета музыки», 2012. – 240 с.

Шереметьевская, Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская. – М.: Искусство, 1985. – 260 с. В книге представлены основные направления эстрадного танца, известные в 80-х годах XX века.

# МАТЕРИАЛЫ ЛЕКЦИЙ.

## МОДУЛЬ 1

---

### РАЗДЕЛ I

#### *Основные принципы техники и основы методики изучения современного танца*

#### ***ТЕМА 1. Краткий обзор истории современного танца. Новые направления танцевального искусства начала XX века. Условия возникновения современного танца***

Искусство танца представляет собой древнейшее проявление самобытного творчества разных народов мира. Танец родился одновременно с появлением человека, так как являлся естественной физиологической потребностью в ритмических движениях.

В древности танец был неотъемлемой частью различных общественных праздников и религиозных мероприятий. Поэтому термин танец охватывает большое количество разнообразных движений, отличающихся по своему стилю и манере исполнения.

Современный танец – понятие относительное, сиюминутное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая порождает новые виды танца. Каждый танец можно назвать современным, но для своего времени. Таким образом, современный танец – это танец современный, модный и актуальный для своего времени. Целью современного танца является выражение чувств и настроений человека. Это довольно свободный, универсальный танцевальный стиль, который не имеет четких стандартов. Хореографы, стремясь передать мысли и чувства людей, находятся в постоянном поиске, и изобретают новые движения, нередко, смешивая различные техники, стили и направления.

Концепция современного танца заключается в свободе и выразительности движений, которые дают потрясающую возможность выразить свои чувства в самых ярких красках.

Современный танец уходит своими корнями в классический балет. С одной стороны, современный танец был создан, как реакция против формальных, твердых ограничений классического балета (к примеру – акцент в данном стиле падает на свободные, выразительные движения, чего нет в классическом балете, в котором всё подчинено определённым правилам); с другой стороны, современный танец вобрал в себя многие движения и шаги из классического балета, которые вошли в репертуар современного танца.

Причиной зарождения современного направления хореографии стал кризис классической балетной школы в начале XX века. Танцорам того

времени требовались новые техники, позволяющие выражать новые идеи о человеческой свободе, далекие от традиций классического танца.

Идеи танца модерн ещё в 1830 году предвосхитил известный французский педагог и теоретик сценического движения Франсуа Дельсарт, изучавший связь голоса, жеста и эмоции. Он утверждал, что только жест, освобождённый от условности и стилизации, способен правдиво передавать все нюансы человеческих переживаний.

Предыстория современного танца начинается в начале XX века, тремя музами раннего современного танца в Америке были Айседора Дункан, Рут Сен-Дени и ЛойФуллер. Они решились бросить вызов традиционной хореографии и открыли свои школы, в которых преподавали основы модерн-балета – искусства, свободного от условностей. Основной идеей данного танцевального направления была свободная хореография, основанная на импровизации и выражении собственных эмоций. Общеизвестной основательницей танца модерн считают Айседору Дункан. Свою деятельность она начала в конце XIX века. Айседора Дункан – новатор и реформатор хореографии, давшая в своих танцах, освобожденных от формалистических классических балетных форм, пластическое воплощение музыкального содержания. Она противопоставила классической школе балета свободный пластический танец. Использовала древнегреческую пластику, танцевала в хитоне и без обуви. Одной из первых использовала для танца симфоническую музыку, в том числе Шопена, Глюка, Шуберта, Бетховена, Вагнера. Айседора мечтала о создании нового человека, для которого танец будет более чем естественным делом. Своим танцем восстанавливала гармонию души и тела. Она открыла людям танец в чистом виде, «самоценном исключительно в самом себе», построенном по законам чистого искусства. В гармоническом искусстве танца Айседоры Дункан стремление к гармонии и красоте выражено в идеальной форме. Отталкиваясь от музыки, она пришла в движении к гармоническому канону, и именно поэтому стала главной и единственной основоположницей всего танцевального модерна. Дункан добилась идеального соответствия эмоциональной выразительности музыкальных и танцевальных образов. Движение рождалось из музыки, а не предшествовало ей. Языком танца Дункан был язык естественных, выразительных, свободных движений. Необычайно выразительная и музыкальная, Айседора использовала в своих танцах-импровизациях свободные, раскрепощенные движения тела. Главным богом Дункан была естественность. Во имя ее она отрицала технику, изнурительный тренаж. Художественная практика Дункан поражала современников удивительным слиянием мира душевных переживаний, пластики и музыки.

Вторым поколением в области танца модерн являются такие хореографы как: Марта Грэм (устаревший вариант написания фамилии – Грэхем), Дорис Хамфри, Чарлз Вейдман, Хелен Тамирис, Ханья Хольм. Их заслуга состоит, прежде всего, в том, что каждый из них был не только бле-

стящим хореографом и исполнителем, но и педагогом, создавшим свою систему подготовки танцовщиков. Первым педагогом, хореографом и исполнительницей, последовательно создающей систему танца, была М. Грэм. Успех ее группе приносят уже первые постановки в Нью-Йорке в 1926 году «Еретик» и «Первобытные мистерии». Грэм создавала спектакли, основанные на легендарно-эпической теме, на сюжетах античной и библейской мифологии. Прежде всего, она стремилась создать драматически насыщенный язык танца, способный передать весь комплекс человеческих переживаний. Вторым по значимости в ряду хореографов и педагогов была Дорис Хамфри. Уделяя большое внимание пластической отточенности и техничности танца, Дорис Хамфри в то же время выступала против красоты и утонченного танца Сен-Дени. На ее творчество оказал влияние фольклор американских индейцев и негров, а также искусство Востока. Она первой в США стала преподавать композицию танца и обобщила свой опыт в книге «Искусство танца».

В 50-е годы начинается творить третье поколение. После второй мировой войны перед молодыми исполнителями и хореографами довольно остро стал вопрос: продолжать традиции старшего поколения или искать свои пути развития танцевального искусства. Часть хореографов полностью отказалась от опыта предыдущих поколений и с головой окунулась в эксперимент. Многие из них отрицали привычное сценическое пространство и переносили свои спектакли на улицы, в парки и т.д., отрицали форму спектакля, вовлекая зрителя в театральное действие. Изменилось отношение к костюмам, музыке и другим компонентам театрального действия. Многие хореографы полностью отказались от музыкального сопровождения и использовали только ударные инструменты или шумы. Композиторы зачастую становились сотворцами балетмейстера, создавая музыку одновременно с движением. Одним из тех, кто продолжил традиции предыдущего поколения, был Хосе Лимон. Его хореография – это сложный синтез американского танца модерн и испано-мексиканских традиций с резкими контрастами лирических и драматических начал. Герои изображаются в моменты наивысшего напряжения, крайнего душевного подъема, когда под сознание руководит их поступками. Наибольшую популярность приобрели его спектакли «Павана мавра», «Танцы для Айседоры», «Месса военных времен». Духовным «отцом» хореографического авангарда, несомненно, был Мерс Каннингем. Он был одним из тех, кто пошел своей дорогой и основал собственную школу танца. Его спектакли поражали неожиданным подходом к движению. Каннингем рассматривал спектакль как союз независимо созданных, самостоятельных элементов. М. Каннингем считал, что любое движение может быть танцевальным, а композиция танца строится по законам случайности. Основная задача балетмейстера – создание ситуационной хореографии, где каждый исполнитель имеет свой ритм и свое движение. Так же, как М. Грэм и Д. Хамфри, М. Каннингем создал свою

технику и школу танца. Таким образом, к началу 70-х годов XX века сложилось несколько основных школ танца-модерн: техника М. Грэм, Д. Хамфри и Х. Лимона, техника М. Каннингема. Одновременно развивалась и совершенствовалась система джазового танца.

Джаз-танец развился из танцев африканских племён. Джазовый танец был привезен в Америку рабами из Африки в XVII–XVIII вв. Попав в Америку, они быстро восстановили свои праздники и обычаи и приспособились: вместо барабанов использовали хлопки в ладоши и выбивание ритма ногами. В течение нескольких веков шло слияние двух культур, африканской и американской, и в результате возник уникальный зажигательный танец. В 20-е гг. XX века джазовая музыка и танец приобрели огромную популярность. На сцене стали выступать профессиональные танцоры, которые привнесли в джазовый стиль новые приёмы и стали обучать джазу других. Одновременно джаз обогащался элементами европейских танцев.

В 40–50-е гг. популярная музыка претерпела значительные изменения, а вместе с ней видоизменились и танцы. В этот период возникли стили современного джаза. Сегодня существует множество стилей джаза, которые танцуют под различную музыку. Но все эти стили объединяют энергичные и ритмичные движения. Ритм и координация движений – наиболее важные аспекты танца джаз. Характерной чертой джаза является синкопирование – акцентируются не только сильные доли такта, но и слабая доля такта. В танце джаз часто используются движения бёдер и таза, они придают танцу особую выразительность. Изолированные движения – это главная особенность джаз танца. Естественно, что педагоги и хореографы все более синтезировали на своих уроках и в постановках различные техники и стили танца. Первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца модерн и джазового танца, был Луиджи (Юджин Луис) синтезировал технику классического танца и джаза. Гас Джордано в 1966 г. выпустил первый учебник, посвященный технике джаз-модерна. Постепенно возрастает интерес к модерн-джаз танцу, американские педагоги проводят первые семинары. Таким образом, к началу 70-х годов возникло новое направление – джаз-модерн. Джазовый танец, пройдя путь от бытового, фольклорного танца через сценический, театральный, постепенно становится особым видом танцевального искусства и захватывает всю Европу. Эта школа завоевала многие страны мира, она позволяет наиболее комплексно воспитать тело танцора. Джаз танец постоянно меняется, отчасти благодаря тому. Что танцоры могут привносить свои собственные движения в танец, а также из-за того, что джаз танцуют под самую разную музыку. В настоящее время можно выделить виды джаза: классический джаз или традиционный. Это ранние формы джаз-танца, исполнявшиеся африканцами.

Афроджаз – это попытка соединить джаз сегодняшний с его африканским предком. Своё название он получил по имени улицы в Нью-Йорке, на которой расположено множество театров.

К концу 60-х годов джаз танец прочно занял свое место в ряду направлений современной хореографии и тогда же начался процесс слияния основных школ современной хореографии. Первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца модерн и джазового танца, был Джек Коул Луиджи (Юджин Луис) синтезировал технику классического танца и джаза. Гас Джордано в 1966 г. выпустил первый учебник, посвященный технике модерн-джаз танца. Постепенно возрастает интерес к модерн-джаз танцу и в Западной Европе, американские педагоги проводят первые семинары.

В 1972 году появляется контактная импровизация. Контактная импровизация – это танец, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнером. Контактная импровизация является одной из форм свободного танца. Создателем школы «Контактной Импровизации» по праву считается американец Стив Пэкстон. Будучи хореографом и танцовщиком, он изучал танец модерн и классический танец, занимался гимнастикой и айкидо, а также много времени проводил над исследованием танцевальной импровизации. При контактной импровизации движение следует за смещением точки контакта между телами партнеров. Преобладает движение при соприкосновении двух тел, поиск взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела. Танец направляется ощущениями партнеров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры.

Импровизация и свободная хореография – это основной принцип современного танцевального искусства. Они по-разному объединили философию, драму, водевиль и древнюю историю в свои танцы, что и послужило отправной точкой для создания основ современного танца. На протяжении XX века появилось множество различных направлений, самые известные из которых буги-вуги, джазовые танцы, блюз, чарльстон, рок-н-ролл, макарена, степ, ламбада, латиноамериканские танцы. В конце XX века распространение получили танцы в стиле диско, хип-хоп, брейк-данс, хаул, крамп, тектоник, ритм-энд-блюз и другие.

Свободная пластика – возникшее в начале XX века движение за освобождение от рамок классического танца и слияние танца с жизнью. В данном стиле были сформулированы принципы, на которых основывались танец модерн и джаз-модерн, контемпорари, и даже будто и контактная импровизация. Основоположницей свободной пластики стала Айсидора Дункан.

Одним из идейных источников свободного танца стало движение за физическое совершенствование, раскрепощение тела, отрицание рамок и границ, смешение танцевальных направлений и стилей. Основатели сво-

бодного танца считали, что танцевать может и должен каждый, и что танец поможет каждому развиваться и менять свою жизнь. Свободная пластика – это всегда раскрепощение, самовыражение, «полет», это особое отношение к себе, своему телу, особый способ мыслить. Свободная пластика позволяет быть одновременно спонтанным и осознанным; дает возможность выразить себя в творчестве, почувствовать радость движения, гармонию тела с музыкой и ритмом. Свободная пластика – направление в современной хореографии. Вид сценического танца, где удивительным образом сочетаются в себе элементы джазовой хореографии, стилистика направления модерн и технику классического танца.

В 70-ые годы XIX века в Америке становятся популярными стили уличных танцев таких как: локинг, брейк-данс, хип-хоп, в 90-ые годы такие стили как: фанк, крамп. В самом начале эти танцы имели стихийный характер: молодёжь, собираясь вместе, устраивала свои соревнования по танцам, называя их батлами. Затем к батлам стали готовиться заранее, приглашая зрителей и группы поддержки. В наше время подобные соревнования проводятся уже на международном уровне в самых разных местах нашей планеты.

**Локинг** – технически локинг очень близок к своему прародителю хип-хопу, поэтому много элементов было позаимствовано оттуда резкие и интенсивные движения, разнообразные кидания и покачивания рук, прыжки разных видов и уровней. Локинг представляет собой синтез движения и неподвижности.

**Хип-хоп** культурное направление, зародившееся в среде рабочего класса Нью-Йорка в конце 1970-х. Это танцевальный стиль, на основе которого построена вся современная лексика клубных танцев. Жизнерадостный и энергичный, не агрессивный танец, в основе техники которого, «кач» тела, прыжки, сочетание мелких движений руками и ногами. Музыка выделяется ломаным, динамическим ритмом средней скорости с короткими вставками инструментов.

**LA style** – это современный стиль, который в последнее время пользуется огромной популярностью, и имеет своих поклонников в широкой аудитории энергичной, раскованной и уверенной в себе современной молодежи. LA style – происходит от «Лос-Анджелесский» стиля, который, вышел из хип-хопа, так же его еще называют Hip Hop Choreography. Не стоит его путать с нью-стайлом (Нью-Йоркский стиль). Они имеют между собой принципиальные различия.

**Брейк-данс** – первая часть представляет так называемый верхний брейк, который имеет практические бесконечные возможности, ограниченные разве что только фантазией исполнителя или команды исполнителей. В ней вы можете полностью и широко раскрыть себя, импровизируя как на ходу, так и перед выступлением, создавая и придумывая новые элементы и движения. Движения этого направления требуют от танцора неко-

торой подготовки и отличаются специфичностью исполнения и имитируют несвойственные типы движений для человека в повседневной жизни: механические с фиксацией в определенных точках, либо шарнирные, схожие с движениями заводных игрушек, также имитация роботовидных движений или движений резиновых конечностей. Вторая большая часть, именуемая брейкинг, иногда называемый нижним брейк-дансом, представляется нам, как указывалось выше активностью, энергичностью и требует приличной физической подготовки от исполнителя. Нижний брейк очень эффектно смотрится и наполнен акробатическими элементами.

**Крамп** – это развитие «Clowning», или стиля «Танца Клоуна». Его отличительной особенностью является мощь и сила исполнителя, направленная на освобождении танцора от негативной энергии, путем выплескивания своих эмоций со сцены. Танец Клоуна был создан в начале 90-х годов Томасом Джонсоном, или Томми Клоуном. В 1992 году Джонсон начал соединять различные местные элементы танца и создавать уникальный, универсальный стиль, который также помог ему в продолжении его собственной карьеры клоуна для детей. Танцоры крампа больше взаимодействуют друг с другом и работают с весом партнера. Такие исполнители как Missy Elliott, Chemical Brothers, Black Eyed Peas, используя в своих клипах крампинг, сделали танец известным по всему миру.

**Хастл** – парный танец, основанный на импровизации и «ведении». В переводе с английского hustle «сутолока, толкотня». Один из любимейших танцев молодежи. Это поистине универсальное направление появилось в конце прошлого века. Танцуют его практически везде: на вечеринке, дискотеке, танцполе либо на улице. Причем исполняться этот танец может абсолютно под любую музыку и с любым партнером, не требует долгого обучения и позволяет после небольшой практики танцевать любому желающему.

Чем богаче и разнообразнее становилась музыка с появлением новых электромузыкальных инструментов, тем больше возникало различных музыкальных направлений, а вместе с ними и различных стилей танца. В конце 80-х начале 90-х годов с появлением видео обретают популярность определённые стили. Творчество Майкла Джексона, который назван тогда королём поп-музыки и королём танца, дало начало новому виду исполнения – «а ля Джексон». Его самые известные клипы из альбомов «Триллер», «Бэд», использовал движения диско, брейка, хип-хопа.

**Клубные танцы (Club-dance)** – сейчас это всё, что ультрамодно, энергично и современно. Этот стиль – это бурное соединение элементов многих танцевальных стилей и направлений. Клубные танцы – это движения и замки из локинга, прыжки из «хауса», шейки и «качи» из хип-хопа, пластика и эксцентричность вакинга, элементы джаза, мажорность и настроение из фанка.



**Стретчинг** (Stretching) – стиль танца, который дает нам гармонию с окружающим миром, чувство умиротворения и удовлетворения с собой, своим телом и жизнью. Позволяет ощущать свое тело гибким, подтянутым, раскованным без боли в суставах и мышцах.

**Стрит-джаз** – современное танцевальное направление, отличительной особенностью которого является множество стилей: R'n'B, модерн, локинг, поппинг, рагга, хаус, электрик бугалу и, конечно же, классический джаз. А за основу в нем, как и в большинстве новомодных сейчас танцевальных направлений, заложена танцевальная база хип-хопа.

В XX веке появляется термин «эстрадный танец» – это порождение светского искусствознания, отображает, прежде всего, место, где вступает исполнитель. То есть не сцена театра, а площадка варьете или концертного зала. В понятие «эстрадный танец» входят и стилизации народных танцев, спортивные танцы, деми-классика, танцы в стилях бытовой хореографии, степ, в настоящее время на эстраде мы видим достаточно много постановок, решенных средствами джазового танца или танца модерн. Таким образом, понятие «эстрадный танец» объединяет достаточно много направлений хореографического искусства. Однако в настоящее время во многих университетах и институтах культуры и искусства открыты отделения именно «эстрадного» танца. К сожалению, ничего с этой терминологической путаницей сделать нельзя.

Большая часть современных танцев не имеет четких стандартов и норм. Все они основываются на демократичности и свободе исполнений. Практически каждый танцор вносит в танец свою индивидуальность, особенно данный факт, проявляется в так называемых уличных танцах.

Некоторые виды современной хореографии уже пережили пик своей популярности, однако по-прежнему любимы исполнителями и востребованы зрителями. А такие танцы как брейк-данс, хип-хоп, ритм-энд-блюз или тектоник, наоборот, переживают свой взлет.

XX век принес с собой такой способ демонстрации хореографического мастерства, как **батлы**. Эти импровизированные соревнования танцоров и по сей день не перестают видоизменяться и вбирать в себя новые модные тенденции.

Таким образом, можно с полной уверенностью сказать, что XX век был для хореографии настоящим творческим прорывом и некой революцией в культуре танца.

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя.

## ***ТЕМА 2. Роль предмета в хореографическом образовании, взаимосвязь с другими предметами профессионального цикла***

Хореографическое искусство – вид искусства, который включает создание, постановку и исполнение хореографических произведений различных жанров, основанный на музыкально-организованных в пространстве, условных, образно-выразительных движениях и позах человеческого тела.

Подготовка специалиста по данной специальности предполагает формирование определенных профессиональных компетенций, включающих знания и умения по исполнению партий в хореографических постановках; режиссуре хореографических спектаклей и концертных номеров; использованию приемов репетиционной работы в области хореографии; проведению научно-методической работы.

«Современный танец – понятие временное, то есть танец, который в отличие от историко-бытового, исполняется сейчас, в наше время» [14, с. 113]. Тем не менее в русском искусствознании термин включает в себя все те направления танцевального искусства, которые противопоставляются народно-сценическому и классическому танцу. В связи с чем создается не корректная интерпретация этих направлений. Так как наравне с танцевальными техниками, например, джаза и модерна имеющими определенную школу, четко выстроенный урок и свою систему подготовки, сравнивают социальный, бальный, танцы варьете и кабаре, а также многие другие направления хореографии. Значительный интерес к современному танцу, особенно в любительских коллективах и в провинциальных городах, зачастую приводит к неграмотному использованию хореографами и педагогами лексического материала, что влечет за собой подмену техник модерн или джазового танцев на социальную.

Анализируя любой из видов танца, о которых говорилось ранее, можно выделить четкий набор движений, присущий конкретному танцевальному направлению. Яркий пример тому – классический балет. В нем существует столетиями формировавшийся язык движений. Что касается современного направления танцевального искусства, часто анализ движений неотрывно связывается с размышлением о теме произведения, действующих лицах и музыкальном сопровождении. Все это связано с тем, что современное направление охватывает большое количество различных танцевальных техник и изо дня в день подкрепляется новыми знаниями и навыками, которые придают танцу стихийный характер.

В Беларуси очень много учреждений дополнительного образования, в которых можно получить знания в различных танцевальных направлениях и в том числе в области современного танца – это хореографические кружки и коллективы, студии и театры танца, ансамбли. Каждое творческое объединение имеет свою специфическую направленность, а также

свои цели и задачи: в одних занимаются только лишь для поддержания физической формы и здоровья, в других осваивают основы хореографии. Но существуют учреждения и профессиональным уклоном – это студии, ансамбли, театры, часто имеющие звание «образцовый», где весь процесс обучения основывается на подробном и качественном изучении различных танцевальных направлений, такие коллективы имеют собственную систему обучения, которая часто формируется годами, а также разноплановый танцевальный репертуар.

В сфере танцевального искусства происходит деление на любительское и профессиональное образование. И естественно процесс обучения тоже различается друг от друга. Профессиональное хореографическое образование дети получают в учреждениях со специальной направленностью – хореографические училища и колледжи. Здесь их целенаправленно готовят к профессиональной карьере артиста ансамбля народного танца или классического балета. Вследствие этого, в нашей стране сложилась специфичность систем обучения.

Учебные заведения в направлении современного танца находятся на пути становления.

Учебный процесс в каждом учреждении, содержит в себе разное количество дисциплин. Это зависит от количества занятий в неделю, некоторые студии и ансамбли имеют возможность устанавливать дополнительную нагрузку в виде музыкальной грамоты, игры на инструменте. Урок современного танца тоже может состоять из изучения различных направлений – джазового танца, модерна, импровизации и других.

В каждом образовательном учреждении – школе искусств, хореографическом училище в основу процесса обучения заложен рабочий учебный план. В нем фиксируется перечень предметов и количество часов, отведенных на их изучение. Также в учебных планах отражается информация об изучаемых разделах и уровне физических нагрузок. Как правило, педагог в своей работе обязан опираться на утвержденные учебные программы, которые разработаны и составлены в соответствии со спецификой учреждения. В случаях, если в репертуар группы, ансамбля добавляются танцевальные композиции в направлении современного танца, в обучение вводится соответствующая дисциплина. В настоящее время появляется все больше любительских коллективов в современном направлении. Руководитель в постановке номеров, как правило, опирается на свой личный танцевальный опыт, обучая детей техникам, которые в дальнейшем формируют репертуар данного ансамбля. Такие коллективы не ограничиваются учебными программами и зачастую находятся в творческом поиске новых идей.

В течение последних лет мы можем наблюдать сочетание различных танцевальных техник. Балетмейстеры в своих творческих работах пытаются показать что-то необычное, чтобы удивить и заинтересовать публику. Причем это не зависит от лексической принадлежности. Хореографы неиз-

бежно прибегают к сочетанию различных стилей и техник, поскольку они владеют огромным спектром танцевальных движений. Благодаря тому, что современное направление танцевального искусства активно совершенствуется и привлекает к себе внимание все большее количество детей, можно говорить о его доступности и востребованности в жизни общества.

Хореографическое искусство переживает изменения в период демократических преобразований начала XXI века, что приводит к сближению нововведений и традиций в различных областях общественного сознания. Изменения затронули систему профессиональной подготовки танцовщиков и балетмейстеров, произошло расширение стилистического многообразия, сменился репертуар, а в целом – меняется роль хореографии в общественной жизни. В ходе совершенствования хореографического искусства появляются новые формы, стили и жанры, объединенные одним термином – современный танец. Тем не менее, если исследовать процесс профессиональной подготовки педагогов-хореографов в направлениях современного танца, можно сделать выводы о том, что существуют затруднения, которые связаны с обучением специалистов данного профиля.

Появление новых танцевальных направлений обязывает к поиску инновационного подхода для подготовки высококвалифицированных специалистов в данной области, но эта проблема в теории и методике образования разработана не в полной мере. Действующая в нашей стране система хореографического образования, которая формировалась в течение многих лет, дает положительные результаты в подготовке высокопрофессиональных танцовщиков и педагогов классического и народного танцев.

Используемая в настоящее время практика адаптации методик профессионального обучения хореографов народного и классического танцев для подготовки специалистов в области современного направления не отражает в полной мере мировых тенденций совершенствования танцевального искусства, она ограничивает процесс свободного творчества, который необходим в современной хореографии. При обучении балетмейстеров для современных направлений танца возникает актуальная педагогическая задача – не просто обучить профессиональным навыкам, а изменить сущность художественно-творческого мышления, психологию восприятия, т.е. разработать модель формирования студента в системе среднего и высшего профессионального образования не только с точки зрения будущей специфики профессиональной деятельности, но и с точки зрения творческого развития.

Подробно разбирая систему обучения в высших учебных заведениях творческим специальностям можно говорить о том, что в основу заложены практические дисциплины, которые в дальнейшем используются в профессиональной деятельности выпускников. Процесс обучения педагогов-хореографов основан на таких дисциплинах как:

- Классический танец и методика его преподавания;

- Народный танец и методика его преподавания;
- Современный танец и методика его преподавания;
- Основы композиции и методика работы с детским хореографическим ансамблем;
- Музыкально-ритмическое воспитание.

В процессе обучения хореографы современного танца разрабатывают собственную систему преподавания, в которой опираются на предлагаемые техники таких авторов как – Марты Грэм, Хосе Лимона, Лестера Хортон. Преподавателям коллективов стоит формировать учебный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями и требованиями – цели и задачи, тип коллектива, уровень физической подготовки. При этом, несмотря на большое количество методик, типы занятий можно сгруппировать по признакам:

1. Занятие с четкой структурой – экзерсис у станка, на середине зала, в который входят учебные комбинации, кросс, танцевальные комбинации;
2. Отсутствие структуры занятия – наполнение сочетанием различных техник: оздоровительных, танцевальной терапии;
3. Авторские разработки – это проведение занятий в игровой или театрализованной форме.

В современном танце экзерсис строится на основе движений классического танца, с возможностью задействовать различные центры тела в пространстве. Количество комбинаций может изменяться.

Если сравнить методику разных хореографов можно выделить основные разделы занятия:

1. Разогрев.
2. Изоляция и координация.
3. Упражнения для позвоночника.
4. Уровни.
5. Кросс. Передвижение в пространстве.
6. Комбинация или импровизация.

Занятия с сочетанием оздоровительных техник и танцевальной терапии, имеют место применению в тех случаях, когда помимо данной дисциплины проводятся классический тренаж или занятия джазового танца и модерна. Также во второй части занятия можно применять комбинирование различных техник. Проведение занятий в игровой форме, необходимо проводить в виде дополнения к основной части, содержащей классический тренаж.

Цель подготовки специалиста для любительского искусства – это подготовка универсального педагога, имеющего представление о различных направлениях, стилях, жанрах танцевального искусства.

За последнее время система профессиональной подготовки специалистов с области современного танца кардинально не изменилась. В основе этой системы заложены методики и программы, которые разрабатыва-

лись много лет назад, которые актуальны для подготовки педагогов классического и народного танцев.

В подготовке специалистов необходимо опираться на новую программу и методику, не только для того чтобы обучать студентов профессиональным приемам, навыкам, умениям, но и посредством этих приемов изменить способность мыслить творчески и затем реализовывать на практической деятельности. Путь профессиональной подготовки лежит от знаний и навыков к осуществлению творческих идей.

На сегодняшний день преобразование в системе профессионального хореографического образования носит непостоянный, непростой характер. В XX веке у балетмейстеров появилось множество возможностей для выражения своих идей при помощи разнообразия танцевальных направлений. Каждое из них имеет собственную эстетику, поэтому обладает и своим особенным языком танца, при помощи которого хореограф-постановщик создает свои танцевальные шедевры. Мышление балетмейстера меняется при восприятии эстетики танцевального направления и зависит от использования выразительных средств.

В настоящее время определенный отпечаток на содержание системы обучения в целом накладывает приоритет в обучении классическому и народному танцам. За рубежом в основе обучения лежат системы «авторских школ», «танцевального плюрализма», которые положительно влияют на изучение различных танцевальных школ, стилей и техник.

Часто понятие «Современный танец» определяют как социальный или эстрадный танец. К большому огорчению, с такой путаницей терминологии трудно что-то сделать. Остается только использовать понятия в различных ситуациях по-разному: «Современный танец» – как социальный и эстрадный, и «Модерн» – как современный сценический танец.

Главной педагогической задачей является выявление индивидуальности, воспитание специалиста, обладающего высоким интеллектом, абстрактным и парадоксальным мышлением, а также свободно владеющего способами выражения своего внутреннего мира через индивидуальную форму движения. В наше время необходимо повышение профессиональных качеств будущих специалистов, поэтому перед педагогами высших учебных заведений ставятся задачи, связанные с разработками и внедрением новых технологий, методов обучения и воспитания студентов. Необходимо обобщить и осмыслить теоретическую информацию и практический опыт, накопленные в мировом пространстве, в области современной хореографии, а также воспитания профессиональных балетмейстеров.

Изучение дисциплины «Современный танец и методика его преподавания» положительно сказывается на формировании профессиональных качеств будущих педагогов, дает возможность изучить неизведанные ранее направления современной хореографии. При рассмотрении учебной программы данной дисциплины в системе профессиональной подготовки

можно отметить, что студенты получают довольно обширный спектр знаний, навыков и умений в различных современных направлениях танцевального искусства. В полной мере предоставлен теоретический материал, в котором раскрываются вопросы об истории возникновения и развития танцевальных направлений, формировании техник и школ танца. Студенты знакомятся с известными исполнителями и балетмейстерами. В процессе практических занятий приобретают новые танцевальные возможности, совершенствуя свои физические данные. А самое главное получают опыт в педагогической деятельности. Имеют возможность проявлять свои творческие идеи, создавая собственные танцевальные миниатюры и проводить анализ данной деятельности.

### ***ТЕМА 3. Понятие техники современного танца. Специфика танцевального языка***

Во все времена хореографическое искусство приковывало к себе внимание, вызывало интерес, и стремление овладеть техникой танца. В наше время хореография представлена широким спектром направлений: классическим, балльным, народным, современным. Любое танцевальное направление имеет свою историю появления и развития, характерные черты техники исполнения. Связанно это с тем, что у каждого из видов танца существуют свои физиологические и музыкально-ритмические характеристики.

Для классического танца в наибольшей степени присущи строгие требованиями к физическим показателям, точности и логичности линий. В свою очередь спортивно-балльному танцу требуется развитие аэробных ресурсов организма человека. Характерный и народно-сценический танец воспитывает у танцовщиков скоростно-силовые качества, технику исполнения трюковых элементов, навыки сценического образа, передачи характера, актерского мастерства, принадлежащего каждому танцу в отдельности.

Наиболее прогрессивным видом пластики с наше время является современный танец. В сравнении с классическим танцем он несет в себе более глубокий потенциал. В большей степени раскрываются возможности тела человека, становится свободнее пластика, появляется новый лексический материал.

Техника танца – степень владения телом и мастерство в выполнении основных па и позиций. Во многих танцах большое значение имеет также жестикуляция, особенно движения рук. Танец имеет разные средства выразительности:

- гармонические движения и позы;
- пластика и мимика;
- динамика – «варьирование размаха и напряжённости движений» [1];
- темп и ритм движения;

- пространственный рисунок, композиция;
- костюм и реквизит.

Темп – это простейшая форма танцевального движения, различные танцевальные сочетания образуют па. Танец измеряется теми же длительностями, что и музыка, и подчинён законам определённой музыкальной системы.

Техника танца усложняется, но, совершенствуя ее, специалисты-хореографы порой стремятся к эффектности, спортивному азарту исполнения танцевальных элементов, оставляя без внимания кантиленность, музыкальность и одухотворенность пластики, – все то, чем всегда отличалась русская школа танца. Педагоги первоочередной задачей считают оснащение воспитуемых виртуозной техникой, что нередко осуществляется в ущерб развитию артистичности и выразительности. В результате хореографический текст перестает быть языком, на котором говорят (танцуют) исполнители. Балетные критики, педагоги и хореографы все чаще поднимают проблему сохранения традиций воспитания танцевальной выразительности.

Молодой специалист, обладая профессиональными данными и достаточно хорошо владея исполнительской техникой, лишь через несколько лет работы в творческом коллективе обретает навыки танцующего актера, свободы и выразительности движений. Но это дается не каждому. Уровень подготовки – объективная закономерность, с которой нужно примириться, или необходимо добиваться, чтобы выпускник вливался в творческий коллектив молодым специалистом, способным решать различные актерские и исполнительские задачи. С этой целью создаются необходимые условия для развития творческой личности, уделяется больше внимания танцевальной выразительности будущих специалистов, наряду с решением задач сугубо «технического» характера: обучение современной лексике танца, формирование классических линий тела танцовщика и др. Более того, «техническое развятие» необходимо рассматривать как обязательное условие для достижения конечной цели – воспитания специалиста.

Процесс обучения танцевальному искусству проходит через осознание тела, ощущения, реализацию чувств в пластике движения. Тело – это материальное воплощение нашей души, нашего духа, это наш путь к индивидуальности. Через движение, ощущение, чувство и размышление мы само выражаемся. Мы осязаем, смотрим и слушаем, изнутри и снаружи и настраиваемся на осознание внешнего и внутреннего. Основываясь на ощущениях, мы структурируем опыт о самих себе и о внешнем мире и действуем в соответствии с этим представлением.

Танец способствует развитию осознанного восприятия телесности. В танце становятся пластичными мышцы и связки, улучшается подвижность суставов, работают все отделы позвоночника, укрепляются мышцы, происходит естественный массаж внутренних органов. Стимулируется работа кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем. Овладевая искусством



движений, человек становится гибким, обретает устойчивость и силу, хорошую координацию движений. Смена танцевальных ритмов (чередование напряжения и расслабления) оздоравливает нервную систему. Ощущение физического здоровья в сочетании с эстетическим чувством рождает мощные положительные эмоции, что приводит к целительскому эффекту.

Овладевая танцевальной техникой, человек начинает чувствовать свое тело как прекрасно работающий тонкий механизм, позволяющий раскрыть многие возможности. Физическая телесность, восчувствованная изнутри, становится инструментом взаимодействия человека с миром вещей, природы, людей. С улучшением сенсорного восприятия, то есть естественного информационного обмена с миром, снижается риск неадекватного взаимодействия, которое приводит к деструктивным последствиям, как для среды, так и для человеческого организма.

Одновременно тело воспринимается и как инструмент сознания, который совершенствуется душой и духом. Тело соединяет «Я» и внешний мир – оно становится местом взаимопроникновения пространств, энергий, вещей, переживаний. Не случайно А.Ф. Лосев называл тело живым ликом души, а судьбу души определял как судьбу тела. Восточные мудрецы считают, что для расширения сознания не существует орудия более совершенного, чем человеческое тело. Можно уменьшить пропасть между человеком и средой, созданной человеком, ощущая творческие проявления через телесный опыт – это ведет к эмпатии (сочувствию), непосредственно относящейся к творческому, надличностному измерению. Все, что способствует росту и полноте восприятия и самореализации, несет и терапевтический эффект, расширяя и раскрепощая сознание.

Сущность танца связана с процессуальной природой, движением. Движение – многогранный меняющийся процесс. Танец – это рисунок движений, их композиция. Музыка сопровождает движения звуками, задает их темп. Костюмы расцветивают танец. Все элементы танцевальной практики нацелены на передачу определенного сюжета, замысла, направлены на создание коммуникативной ситуации и формирование эмоционального состояния. Движение как коммуникативный элемент танца – образ, означающий экспрессивный элемент, но это также и концентрированный отточенный опыт взаимодействия человека с миром, опыт отношений. Овладевая той или иной танцевальной техникой, человек способен освоить состояния, понять смысл языка жестов и поз. В условной, игровой форме танец раскрывает суть взаимоотношений в природе и обществе. В рисунке танца заложены определенные законы жизни, которые постигаются через эмоционально-чувственное восприятие в движении. Танец обладает очищающей, одухотворяющей силой, он несет в себе более тонкие и высокие знания, чем те, которыми мы руководствуемся в обыденной жизни.

Телесность и разум современного человека, слишком зависящего от слов, застывают, теряют гибкость. В отличие от вербальной коммуника-

ции, сужающей мир, стремящейся номинализировать процессы («любовь» и «ненависть» – существительные, означающие устойчивость состояний, а не их процессуальный характер), невербальная коммуникация позволяет сохранять неуловимые и невидимые связи, составляющие суть бытия. При этом важно, что такая «коммуникация об отношениях» является природной, естественной для живого организма. Психика, определяющая состояние и поведение человека, существует как живой, предельно пластичный и гибкий, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а потому формирующийся, развивающийся в ходе непрерывно изменяющегося взаимодействия человека с внешним миром процесс. Вербальный язык может отрицать и классифицировать; движение же является языком связи и возможности. Танец позволяет объединить тело и сознание, индивидуальное и общественное, то есть дает возможность осознания противоположностей и их взаимодополняемости.

Танец формируется между тренировкой, алгоритмом движений и творчеством, техника и импровизация здесь одинаково необходимы. Это почти невозможный в повседневной жизни баланс между спонтанностью, экспрессивностью и рациональностью, организацией, мост между хаосом и космосом. Овладевающий искусством танца выходит из зоны стереотипов движения и начинает использовать все доступное пространство и все доступные возможности. Танцующий человек расширяет свои границы, интегрируя языки взаимодействия с миром, ощущая многогранность и многообразие отношений с окружающей средой.

Топологически грамотно воздействуя на тело, человек одновременно воздействует на мозг. Телесный импульс переводится в психический импульс. Психика человека в сложных переходных периодах от болезненных деструктивных состояний отрицания, борьбы эволюционирует до ощущений единства, консолидации, прежде всего, с самим собой, другими людьми, миром. Расширение сознания, его продвижение вовнутрь и вовне есть обретение более глубоких и объемлющих уровней своего Я. В этом состоит личностный рост.

Танец – вид психотерапии, использующей движение для гармонизации социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Он возрождает талант тела испытывать удовольствие, лечить эмоциональные раны включением в позитивное чувство по отношению к своему телесному «Я». Это форма досуга, позволяющая совершенствоваться физически и духовно, избавляться от накопившегося напряжения, достигать измененных состояний сознания и личностной трансформации. Подобная трансформация создает человека играющего и творящего мудрость – человека танцующего. Танцевальные образы способствуют творческому обогащению личности, которое приводит к более наполненной жизни.

В то же время танцевальное искусство – это способ уравнивать нации и культуры, поколения, социальные классы и все ныне существующие спо-

события разделения людей. В мире контрастов и неразрешимых кризисов движение-образ позволяет балансировать в сфере противоречий, преодолевать поляриность, восстанавливая естественный ход жизни.

Вопросу специфики языка искусства как знаково-коммуникативной системы отводится большое место в работах Ю.М. Лотмана, М.С. Кагана, Е.Я. Басина, С.Х. Раппорт и других, в которых авторы утверждают, что искусство представляет собой одно из средств массовой коммуникации; для того чтобы воспринять передаваемую информацию, необходимо владеть его языком.

Поскольку художественная информация должна не только воплотить художественное содержание, но и передать его тем, к кому искусство обращено, его форма приобретает знаково-коммуникативный характер. Соответственно, содержание искусства, рассмотренное по отношению к выражающей и передающей его системе образных знаков, может быть определено как художественная информация. Отличие искусства от других знаковых систем состоит в том, что художественные знаки должны не только выражать значение, но организовываться по определенным эстетическим законам: гармонии, ритма, созвучий, контраста и т.д.

Знаковая система не только признается центральной, наряду со знаком, категорией семиотики, но в некоторых семиотических концепциях даже делается попытка определить понятие знака через понятие знаковой системы. Другим важным для нас фактом является утверждение, согласно которому с семиотической точки зрения понятия «знаковая система» и «язык» – синонимы. Разумеется, семиотическое понятие языка отличается от лингвистического, ориентирующего только на естественные языки, значительно большей широтой. Но большинство определений языка дается теперь все же с семиотической точки зрения, где язык представляет собой систему коммуникативных знаков, упорядоченных определенными способами их комбинирования (т.е. с определенной синтаксической структурой), и со значением или смыслом, общими для членов данной социальной общности.

В хореографическом искусстве трактовка текста танца также может быть двоякой: текст как знак и текст как определенная совокупность знаков. Принято выделять три группы знаков:

- 1) знаки-изображения (иконические);
- 2) знаки-признаки (симптомы, индексы, индексаторы);
- 3) условные знаки (символы).

По аналогии, элементы-знаки танцевального языка также можно охарактеризовать и как знаки-изображения (статические позиции и положения, система классических движений, выработанная в процессе исторического развития), и как знаки-признаки (спонтанные, произвольные выразительные движения и жесты), и как условные знаки (жесты, искусственно разработанные движения, контролируемые заданным эмоциональ-

ным состоянием – актерство в жизни и на сцене). Всякое обозначенное предполагает наличие языка, которым оно обозначается. Знак, движение, па, поза, как система букв, – сами по себе ничего не означают без осмысления, без вкладывания в них внезаковым носителем (танцором) определенного смысла, идеи, чувств, настроения, состояния.

Рассмотрим танцевальный язык в прикладном аспекте и укажем на его особенности, в которых отражается его отличие от вербального языка, которым мы пользуемся в жизни, общаясь, друг с другом, поскольку словесная речь – продукт рационального движения, вербального сознания, а язык танца основан не на словах, а на невербальных знаках и часто выражает неартикулируемые смыслы. Специфика танцевального языка заключается в отсутствии слова, что является его достоинством, благодаря которому развивается пластическая выразительность движений и воплощаются состояния, слову труднодоступные или недоступные совсем. Еще М. Фокин отмечал, что «иногда танец может выразить то, что бессильно сказать слово» [6, с. 214]. Отсутствие слова делает невозможным в танце прямое выражение мысли, поэтому танец «...воплощает мысль косвенно, опосредованно, при этом мысль сколь угодно глубокую», – пишет К. Голейзовский [7, с. 12]. Танец передает мысль через чувства, прямо запечатленные в образном танцевально-пластическом языке.

Знак и знаковые системы выполняют роль идеальных образов, содержат знание. Функционируя в процессе деятельности, знаки складываются в символический язык хореографического искусства. Основные коммуникативные знаковые средства раскрывают совокупность выразительных средств особого хореографического языка. Специфика знаков в художественной коммуникации заключается в том, что они выражают не только значение, а также организуются по определенным эстетическим законам: гармонии, ритма, созвучий, контраста. Они предназначены не только передавать информацию об объекте, но обязательно способствовать тому, чтобы у зрителя возникло определенное оценочное, эмоционально окрашенное отношение как к изображаемому, так и к самому изобразительному знаку. Язык танцевального искусства представляет собой совокупность пластических мотивов (интонаций), с помощью которых строится знаковая танцевальная система. Основными элементами танцевального языка являются разнообразные движения и положения человеческого тела, собственно пластика, эмоциональные и деятельные движения.

**ТЕМА 4. Основные принципы техники современного танца.  
Основы методики**

**Основные техники современного танца**

1. **Техника Грэм (Graham Technique)** – техника танца модерн, созданная американской танцовщицей и хореографом Мартой Грэм (устаревший вариант написания фамилии – Грэхем) (1894–1991).

2. **Техника Хамфри-Вейдман (Humphrey-Weidman Technique)** – техника танца модерн, основанная на теории и действии падения и восстановления танцовщицей Дорис Хамфри и Чарлзом Вейдманом в 1920–1930-е гг.

3. **Техника Лимон (Jose Limon Technique)** – техника танца модерн, созданная танцовщиком и хореографом Хосе Аркадио Лимоном (1908–1972) в I половине XX века.

4. **Техника Хортон (Lester Horton Technique)** – техника танца модерн, созданная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем танца Лестером Хортоном (1906–1953).

5. **Техника Хоукинс (Hawkins Technique)** – техника танца модерн, созданная американским танцовщиком и хореографом Эриком Хоукинсом (1909–1994).

6. **Техника Каннингхэм (Cunningham Technique)** – техника танца постмодерн, разработанная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем Мерсом Каннингхэмом (род. 1919).

7. **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. Эти темы подробно разбираются в начале урока, затем следует их практическая разработка в определенных упражнениях и танцевальных комбинациях. Основное внимание уделяется трем 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.

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.

**8. 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, подъем и т.п.

### **Основы методики. Приемы и принципы в методике преподавания современного танца**

Прежде, чем приступить к изучению танца модерн, необходимо овладеть правильным дыханием, то есть развить его так, чтобы оно было свободным при соединении с движениями тела и с танцевальными па. Развитое дыхание помогает переносить большую физическую нагрузку в танце, и даёт умение рассчитать эту нагрузку. Тогда пропадает мышечная скованность и нервное напряжение, повышается заряд энергии. И ещё, что очень важно, дыхание во многом определяет манеру танца в техниках современных направлений хореографии. Правильно поставленное дыхание является неотъемлемой частью танца модерн. Оно при физической нагрузке – залог успеха. Рассмотрим биологический процесс дыхания, для того, чтобы знать, как работает скелет и мышцы в процессе дыхания.

Дыхание является основным жизненным процессом и важной сферой жизнедеятельности человека, оно может контролироваться сознательно и бессознательно. Ритмическое дыхание способствует вентиляции воздуха в легких и поддерживает постоянство его состава. К дыхательному аппарату человека относятся грудная клетка с мышцами, приводящими ее в движение и легкие с воздухоносными путями. Главными дыхательными мышцами являются диафрагма и межреберные мышцы – внутренние и наружные. Движения грудной клетки механически обеспечивают вентиляцию легких, то есть наполнение их чистым атмосферным воздухом (вдох) и изгнание насыщенного углекислым газом воздуха из легких (выдох). К органам дыхания относятся полость носа, гортань, трахея, бронхи и легкие. Через гортань воздух движется к дыхательному горлу (трахея). Трахея начинается на уровне нижнего края 6-го шейного позвонка и заканчивается на уровне 4–5-го грудных позвонков. Дальше, через бронхи, которые отходят от трахеи почти под прямым углом, воздух направляется к воротам легких.

Каким образом происходит механизм вдоха и выдоха? В дыхательном центре, расположенном в продолговатом мозге, ритмически возникает возбуждение, и нервные импульсы от дыхательного центра посылаются к дыхательным и. шрам спинного мозга, а затем по диафрагмальным и межреберным нервам – к дыхательным мышцам, вызывая их сокращения. При сокращении мышечных волокон диафрагмы она уплощается и опускается, при этом грудная полость увеличивается в вертикальном направлении, то

есть сверху вниз. Сокращение наружных межреберных мышц поднимает ребра и отодвигает их в стороны, а грудину – вперед. Таким образом, объем грудной полости при вдохе увеличивается в трех направлениях. При расширении грудной полости пассивно расширяются легкие за счет атмосферного давления, действующего через воздухоносные пути на внутреннюю поверхность легких. При расширении легких воздух в них распределяется в большом объеме, и, следовательно, давление в полости легких становится ниже атмосферного. Разность давления является причиной того, что атмосферный воздух начинает поступать в легкие – происходит вдох. Следовательно, активными в акте вдоха являются дыхательные мышцы, а легкие пассивно следуют за движениями грудной стенки.

Выдох осуществляется в результате расслабления дыхательных мышц. Когда прекращается их сокращение, приподнятая и выведенная из положения равновесия грудная клетка в силу своей тяжести опускается и возвращается в исходное положение. Расслабившаяся диафрагма под давлением брюшных внутренностей поднимается вверх и снова принимает форму купола. Растянутые легкие благодаря своей эластичности уменьшаются в объеме. Все вместе взятое приводит к повышению внутрилегочного давления. Начинается ток воздуха из легких наружу – происходит выдох.

При глубоком усиленном дыхании сокращаются не только главные дыхательные мышцы, но и вспомогательные: мышцы брюшного пресса, груди и шеи. При сильном сокращении мышцы брюшного пресса давят на органы брюшной полости, при этом диафрагма поднимается вверх, и опускаются ребра. Это ведет к мощному выдоху.

Как же используется биологический процесс дыхания в техниках танца? При обучении правильному дыханию важно уяснить, что дыхание складывается не из двух, как мы привыкли думать, моментов – вдоха и выдоха. В своей книге «Дыхание в хореографии» Е.А. Лукьянова (педагог по дыхательной гимнастике Московского хореографического училища) определяет эти моменты фазами. И рассматривает дыхание как трехфазовое. Именно трехфазовое дыхание, как утверждает Е.А. Лукьянова, дает возможность танцовщику переносить тяжелые физические нагрузки. Первая фаза – длинный упругий выдох, он очищает легочные пузырьки (альвеолы) от избытка углекислоты. Вторая фаза – пауза, она подсказывает, когда и сколько нужно вдохнуть. Третья фаза – вдох после паузы, он заполняет легкие достаточным количеством кислорода.

В танце модерн существует такое понятие, как «дыхание души». Источник энергии, рождающий это «дыхание», находится в центральной области нашего тела, в которой расположены брюшные и ножничные мышцы. Поэтому исполнителю очень важно научиться понимать биологический процесс дыхания внутреннему, эмоциональному состоянию. Это понятие энергии души неразрывно связано с техникой Грэм. В противоположность технике Грэм, где выдох происходит при сильном сжатии мышц

брюшного пресса, в технике Лимона – наоборот, выдох – это сильное расслабление мышц тела – падение, или же зависание тела в момент выдоха.

Осваивая техники танца модерн, очень важно учиться длинному ровному выдоху. Вдох же должен быть произвольным, руководить им не следует. Он происходит автоматически, не переполняя чрезмерно легкие. Вдох должен осуществляться бесшумно, так как носовые ходы сами собой расширяются. Если вдох производить искусственно, обычно больше, чем нужно, происходит расширение легочных пузырьков, и мы слышим сопенье: носовые ходы сжимаются, затормаживая избыточное поступление воздуха. На основании этого расставим фазы дыхания так, как это должно происходить в технике М. Грэм:

- 1) сжатие – выталкивание воздуха (выдох) через рот;
- 2) пауза («приостановка»), ожидание;
- 3) высвобождение (возврат дыхания) через нос.

На основании трёхфазного дыхания расставим фазы дыхания в технике Х. Лимона:

- 1) момент расслабления – выдох через рот;
- 2) пауза («приостановка»), ожидание;
- 3) вдох через нос – возврат дыхания;

Изучение техник в танце модерн должно начинаться с изучения правильного дыхания. Танцовщики техники танца модерн должны быть сильными физически и внутренне, обладать умением контролировать своё дыхание и грамотно использовать его в определённых техниках танца модерн.

Для решения педагогических задач в подготовке исполнителей танца модерн, предлагается одна из систем, наиболее приемлемая для танца модерн и апробированная в авторском педагогическом МШТС, – система пилатес. Чем же привлекла внимание эта система автора данного учебного пособия? Дело в том, что это безопасная программа упражнений, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности. Сочетание западного атлетизма и восточной размеренности порождает уникальную особенность этой системы. Ее основатель – Джозеф Пилатес, родившийся в 1880 г. Кроме серьезных занятий и достигнутых успехов в гимнастике, лыжах и нырянии, он занимался исследованиями восточных систем физических упражнений. Изучив и объединив все самое лучшее из западных и восточных методик, он создал свою систему.

Система пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, их силу, мышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества. Каждое упражнение выполняет определенную функцию, поэтому контроль за правильным исполнением движений является основополагающим стержнем этой системы. Постоянно концентрируя свое внимание на дыхании, положении позвоночника и таза, исполнитель учится чувствовать свое тело.



Необходимо сконцентрироваться так же и на том, что вы делаете, внимательно тренироваться. Таким образом, налаживается связь между телом и разумом на энергетическом уровне. Танцор не должен позволять себе делать бессмысленные движения. Поэтому главной целью использования системы пилатес в педагогическом процессе является стремление научить правильному и осознанному дыханию при физических нагрузках

Ведь занимаясь любой техникой, исполнитель должен осознавать, что техническое совершенствование служит главной цели – донести до зрителя всю внутреннюю глубину чувств сценического образа.

Выполняя упражнения для исполнителя важно сконцентрироваться и контролировать исполнение, добиваться плавности, точности и правильности дыхания. Не менее важно использование воображения и интуиции. Работа над техническим совершенствованием двигательного аппарата должна быть сознательной. Выполняя каждое из движений, необходимо прислушиваться к ощущениям тела. Движения следует исполнять плавно, мягко.

Основные правила:

- дыхание не должно быть поверхностным,
- вдох производится через нос,
- выдох через приоткрытый рот на глухом звуке «ха».

Необходимо избавиться от излишнего напряжения (мышцы линии шеи). Выдох всегда приходится на исполнение сильного движения, то есть движения выполняются вместе с выдохом. В момент выдоха масса тела становится меньше, а это даст возможность истопить с легкостью сложный элемент танца. Вдох – это возврат в исходное положение.

Итак, система пилатес способствует развитию умения дышать ровно, углубленно, ощущая свое тело и его физические возможности.

Знакомство с техникой начинаем с разогрева суставов: плечевого, локтевого, тазобедренного, коленного. Далее следуют упражнения для брюшных мышц, разогрев позвоночного столба. Постепенно движения к движению увеличивается мышечная нагрузка, путем усложнения движений, задействуются всё новые и новые мышцы. Занятие начинается в положении лежа на спине, затем лежа на боку, животе. Уровни положения тела меняются, а количество исполняемых движений зависит от задания педагога. Музыкальное сопровождение должно быть спокойного темпа и звучать фоном, чтобы исполнитель мог, не напрягая слуха, слышать спокойный тон преподавателя. Заканчивать урок по технике пилатеса рекомендуется полным

### **Основные движения и элементы танца модерн**

Обучение технике танца модерн начинается с постановки корпуса в положении стоя на середине класса. Обучающиеся знакомятся с позициями ног, рук, положениями головы, отличными от канонов классического

танца, с основными, характерными движениями техники. Движения осваиваются сначала в партере в положении лежа и сидя. Это contraction (контракшен), arch (арка), curve (кёрф), release (релиз), tilt (тилт), движения ног, головы, торса. Все движения должны быть правильно и четко исполнены. При этом работает каждая мышца. Упражнения исполняются длительный период времени. Это вырабатывает в танцорах силу и выносливость.

Постановка корпуса, стоя на середине аудитории (класса). Встать прямо в параллельную позицию. Параллель строится по внутреннему ребру стопы. Стопы находятся под тазобедренными костями, пальцы стоп направлены точно вперед. Стопы расправлены на полу, пальцы не сжимаются, голеностоп мягкий. Давления на ноги быть не должно. Контроль за положением тела исходит из центра. Необходимо помнить, что главным источником движения является центр тела. Потеря его ощущения ведет к частым травмам. «Вес и центр – важные концепции – гравитация и корень грации». Присутствует ощущение подвешенного торса. Все тело расположено вертикально. Спина длинная, расправленная, плечи свободно опущены вниз, лопатки разведены. Ягодичные мышцы и мышцы живота подобраны. Руки, вытянутые в локтях, опущены вдоль корпуса. Кисть расправлена, шея вытянута, взгляд перед собой. Очень важно чувствовать прямую вертикальную линию спины – ось. Темя находится над копчиком. Энергия «стекает» с копчика вниз.

Постановка корпуса проучивается вначале по параллельной позиции ног которая характерна для техники, а затем по позициям классического танца, используемых в технике танца модерн.



Рис. 2. 4-я параллельная позиция

4-я параллельная позиция (рис. 2) проучивается после того, как освоена постановка корпуса по всем остальным позициям.

Позиция «стоя» – позиция новой способности духовного роста, отражающая появление энергетического тела в физическом проявлении. Она означает, что при помощи набранной энергии обретается гармония тела и устойчивость. В теле появляется «свет», что является проявлением энергии, достигающимся энергией танца.

Руки (позиции, положения и уровни)



Рис. 3–4 Положение рук во время исполнения contraction

В танце модерн используются все три позиции рук классического танца, локти в позициях рук танца модерн более удлинены, а кисть оформлена чашевидно. Локти могут быть выпрямлены, кисть меняет направления (наружу, вовнутрь, вниз), поэтому принято такое понятие, как

уровни рук. Очень часто используются положения рук с развернутыми ладонями вниз – *arondi*. В классическом танце это положение именуется *allonge*. Руки при этом вытянуты в локтях, кисть продолжает линию руки. Такое положение рук обычно используется при исполнении *release* и тягиваниях, и используется во всех уровнях. Особенностью положений рук в танце модерн, отличной от классического танца, является то, что в данном танце существует 4-я позиция рук.

Особенное внимание уделяется работе рук во время исполнения *contraction*. Руки предельно вытягиваются в локтях, кисть принимает согнутую форму и разворачивается в заданную сторону (рис. 3, 4).



Рис. 5. Frog position (положение en face)



Рис. 6. Frog position (положение боком)



Рис. 7. Second position

При исполнении *arch* и *curve* руки движутся по анатомическим законам движения человеческого тела, а не удерживаются в заданных позициях, как это выполняется при исполнении перегибов корпуса в классическом танце.

Постановка корпуса в партере (сидя на ягодицах), положение рук и ног.

Frog position (фрэг позиция) – 1-е положение (позиция): сесть на пол так, чтобы спина располагалась перпендикулярно полу. Ноги соединены стопами перед собой, колени разведены в стороны, максимально выворотом. Шея и голова находятся на одной вертикальной линии со спиной. Кисти рук находятся на коленях, локти округлены (рис. 5, 6).

Это позиция замыкания и восприимчивости. Она воплощает сочетание внешнего спокойствия с внутренней активностью, характерна для перехода энергии из одного состояния в другое, активизирует архетипные энергии нового рождения, стимулирует и создает благоприятные условия для начала нового.

2-е положение – *second position* (позиция): положение спины, головы и шеи сохраняется, а нога разведены в стороны, сохраняя выворотное положение. Колени и стопы вытянуты (рис. 7).

В этом положении вы открыты и готовы принять то, что хотите. Позиция притягивает к себе жизнь, приводит к пониманию, даруя любовь. Она способствует артистическому вдохновению и дает положительную энергию.

3-е положение – *change point*: ноги вытянуты вперед, образуя Прямой угол по отношению к корпусу. Ноги могут сохранять первую выворотную позицию или параллельную (рис. 8).



Рис. 8. Change point

Положения спины, шеи и головы ся. Руки вытянуты вперед или могут быть опущены вниз.

4-е положение (позиция): положение корпуса сохраняется. Правая нога согнута в колене перед собой, колено отведено в сторону, не касается пола. Стопа располагается по центру корпуса, она натянута, касается пола мизинцем, пятка поднята. Левая нога, согнутая в колене, отведена назад, за себя, колено и голень лежат на полу (рис. 9, 10).



Рис. 9. 4-я позиция, положение epaulment

5-е положение («закрестная» позиция): ноги согнуты в коленях

Колени разведены в стороны, не касаясь пола. Натянутые стопы, касаясь мизинцами пола, скрещены между собой, пятки пола не касаются. Вытянутые руки, смягченные в локтях, лежат на коленях.



Рис. 10. 4-я позиция, положение en face

Сидя на опоре в любой из позиций, необходимо помнить, что давления на пол быть не должно. Тело находится почти в подвешенном состоянии.

Contraction (контракшен)

Contraction означает сжатие, после которого обязательно следует высвобождение. Работа над сжатием и высвобождением – часть технического танца. Эта часть урока начинается после нескольких продолжительных упражнений для ног и гибкости спины. Contraction составляет основу танца модерн, основанного на принципах техники Мирты Грем. Исполняется это движение на выдохе. В этот момент происходит сильное сжатие мышц брюшного пресса (рис. 13–23).



Рис. 11. «Закрестная» позиция (положение en face)



Рис. 12. «Закрестная» позиция (положение epaulment)



Рис. 13. Contraction в первом положении (en face)

При выдохе кости двигаются: тазовая кость наклоняется, подаваясь вперед, позвоночник растягивается и выгибается назад в области поясничного отдела, плечи остаются впереди. Подбородок поднимается, при этом вытягивается, не мешая выходу энергии, струя воздуха направлена вверх. Напряжения в шее быть не должно, голова не запрокидывается, затылок к спине не прижимается, задняя стенка шеи остается длинной.



Рис. 14. Contraction в первом положении (бокком)



Рис. 15. Contraction в frog position (epaulment)



Рис. 16. Contraction в change point (бокком)



Рис. 17. Contraction лежа, с отрывом от пола грудного отдела



Рис. 18. Contraction в спиральном положении

После contraction обязательно происходит высвобождение – release – вдох. При вдохе позвоночник возвращается в свое первоначальное положение, двигаясь в том же порядке: бедра, спина, плечи. Корпус вновь становится высоким, приподнятым. «Тянуть, тащить свое тело, изгибая его в дугу: от бедра до головы, приятно ощущая глубокую мышечную работу и волну силы в моих костях, которая, казалось, выплескивается наружу через мои согнутые руки и стопы. Высвобождение распрямляет меня подобно распрямлению пружины.

Когда начинается сжатие, мое лицо поднято, вытягивается шея. Очень важно открыть глаза и показать пристальный взгляд – «послать взгляд к своду потолка, потом через это воображаемое небо в космос и за космос».

Начинать изучать contraction следует в положении лежа на спине. Необходимо следить, чтобы в момент сжатия спина в поясничном отделе была плотно прижата к полу. Воздух остается под шеей и под коленями. При сжатии задние мышцы удлиняются, передние становятся короче. Во время release мышцы вновь приобретают исходную длину.

Следующий этап изучения contraction – сидя на копчике (рис. 19–20).



Рис. 19. Contraction в позиции second (epaulment)

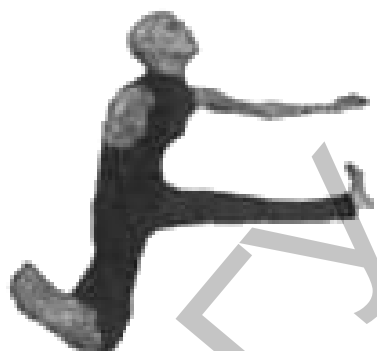


Рис. 19. Contraction в second (en face)

После освоения контракции в основных положениях, работа над сжатием и высвобождением включается на всех уровнях и в более сложных положениях и позициях (рис. 21–23). Руки и стопы реагируют на сжатие и высвобождение по заданию педагога.



Рис. 21. Contraction в 4-й позиции epaulment



Рис. 22. Contraction в закрестной позиции (бокoм)



Рис. 23. Варианты поз при исполнении contraction в положении стоя

Мышцы двигаются вместе с позвоночником. «Не падать» резко при сжатии, «не складываться». Позвоночник остается удлиненным. Contraction в технике М. Грэхем, отличается от contraction в джазовом танце не только внутренним содержанием, но и техникой исполнения. В джа-

зовом танце contraction – это фиксированное сжатие мышц, а в танце модерн под contraction понимается рождение энергии внутри тела, которая поднимается вверх и выплескивается наружу вместе с release. Поэтому она не фиксированная, а длящаяся длительный период времени.

Contraction в танце модерн присуще драматическая окраска движения – это экстаз, активное сопротивление. Release присуще лирическое качество исполнения. И лирическое, и драматическое движения должны быть сильными, с сохранением внутренней глубины движений. При обучении Contraction и Release очень важно уяснить «задержку». Это момент между этими двумя движениями, момент баланса между выдохом и вдохом. Без задержки дыхание становится усиленным, позиционным.

Curve (кёрф)

Curve – это перегиб корпуса от груди вперед и в сторону с ощущением «через вверх» (рис. 23–31).



Рис. 24. Curve (кёрф) в frog position боком



Рис. 25. Curve (кёрф) в frog position epaulment



Рис. 26. Curve в frog position с исполнением contraction (en face)

Перегиб происходит за счет первоначального вытягивания позвоночника, curve начинается с движения макушкой наверх. Позвоночник, удлиняясь наверх, закругляется через верхнюю точку вниз или в сторону.



Рис. 27. Curve (кёрф) в 4-й позиции (боком)

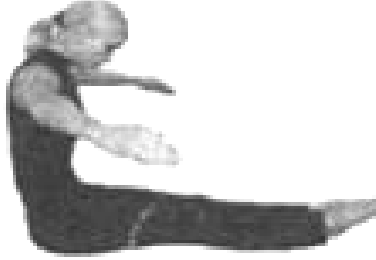


Рис. 28. Curve (кёрф) в позиции change point боком



Рис. 29. Curve (кёрф) в позиции second боком

При исполнении вперед шея остается удлиненной, голова опущена вниз, но подбородок не прижимается к груди.

Руки могут находиться в любом уровне, по заданию педагога. Направление в исходное положение – «раскручивание» – происходит поочередно – позвонок за позвонком. Заканчивает движение голова.



Рис. 30. Curve (кёрф),  
стоя на коленях



Рис. 31. Curve (кёрф),  
стоя в параллельной позиции

### Arch (арч)

Это открытое положение корпуса. При исполнении arch происходит перегиб позвоночника назад в области лопаток. Голова отклоняется назад до положения – лицо параллельно потолку, но не запрокидывается, шея сохраняет удлиненное положение. Перегиб должен происходить с удлинением позвоночника. Затылок не должен касаться спины. Грудь и бедра не смещаются. Первоначально arch изучается стоя на всей стопе, по параллельной позиции, а затем и всем остальным позициям (рис. 32).

Следующий этап освоения arch, сидя на опоре, по всем позициям и положениям в партере (рис. 33).



Рис. 32. Исполнение  
arch (en face)



Рис. 33. Исполнение arch  
в frog position (боком)



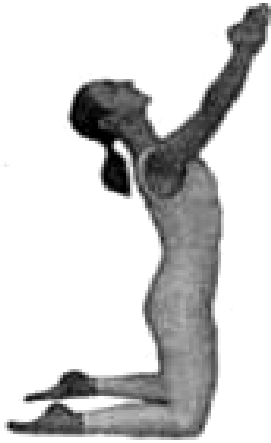


Рис. 34. Исполнение arch, стоя на коленях

В положении сидя необходимо следить, чтобы поясница находилась перпендикулярно полу, давления на копчик необходимо исключить.

При исполнении arch, стоя на коленях (рис. 34), надо помнить о вертикальной линии спины. Необходимо избежать чрезмерного давления на колени. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на всю голень, стопы вытянуты, прижаты к полу.

Последующее исполнение arch осваивается в положении стоя, с одновременным releve' по всем позициям.

При выполнении releve' очень важно ощущать прямую вертикальную линию позвоночника. Подъем должен быть вертикален, без подачи корпуса вперед. Тело балансирует над стопами. Поднимаясь на полупальцах и опускаясь, мы приводим физическую и духовную энергии в движение.

#### Release (релиз)

Contraction и Release – два взаимосвязанных понятия, после Contraction обязательно должен исполняться и Release. В зависимости от положения или уровня, в котором исполняется Contraction, Release может исполняться в различных направлениях, например, возможно диагональное вытягивание в положении сидя на ягодичных мышцах в заданном направлении. Вытягивание происходит от копчика до макушки. Копчик плотно прижат к полу, шея продолжает линию спины с плоскими лопатками. «Тянуться» вперед необходимо макушкой, а не подбородком, голова всегда должна заканчивать линию позвоночника, она является «последним позвонком». Примеры исполнения release в партере (рис. 35–38).



Рис. 35. Release по 2-й (second) позиции в положении epaulment



Рис. 36. Release frog position (бокком)



Рис. 37. Release в позиции change point (бокoм)

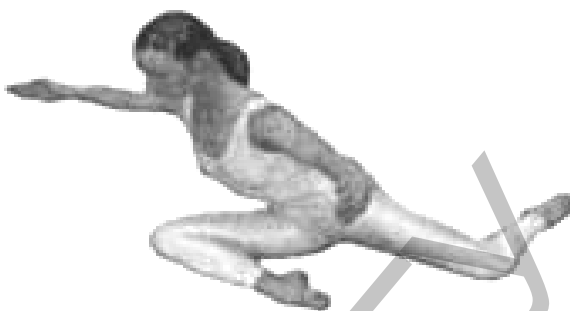


Рис. 38. Release в 4-й позиции (epaulment)

### Spiral (спайрэл) спираль

Spiral – положение корпуса, означающее сильный поворот верхней части тела вправо или влево, тогда как нижняя часть сохраняет положение – enface.

Положение стоя: выполнение spiral turn влево (рис. 39, 40).



Рис. 39. Исходное направление – точка 1



Рис. 40. Исходное направление – точка 2

Встать в параллельную позицию, в точку 1, руки опущены вдоль корпуса, голова прямо.

1–4 счета: верхняя часть туловища и голова максимально разворачивается влево к точке 7 (вправо к точке 3), сохраняя горизонтальную линию плеч. Направление тазобедренных костей и позиция ног остаются в исходном положении.

Осваивается spiral стоя – по всем позициям, на всей стопе, в дальнейшем – с releve' В партере – в положении сидя на ягодицах по всем позициям и стоя на коленях (рис. 41–43).



Рис. 41. 1-я позиция, исполнение spiral влево



Рис. 42. Позиция change point, исполнение spiral влево



Рис. 43. Позиция second, исполнение spiral влево

Когда выработано ощущение спирали, начинается изучение соединений этого движения с другими движениями (рис. 44–47).



Рис. 44. Contraction в закрестной позиции со spiral вправо



Рис. 45. Исполнение spiral в 4-й позиции



Рис. 46. Spiral – вариант исполнения contraction из 4-й позиции в партере

Движение верхней части тела по спирали вокруг позвоночника III пользуется практически во всех движениях, основанных на четвертой позиции, сидя в партере.



Рис. 47. Contraction в 4-й позиции и на коленях с использованием spiral

## Tilt (тилт)

Это смещение торса, отклонение его с вертикальной оси под углом в сторону, вперед, назад. Величина угла отклонения зависит от степени растянутости мышц и силы мышц стопы. Исходное положение при изучении этого элемента – стоя на середине класса, ноги в 1-й выворотной позиции. Руки опущены вдоль корпуса. Исполняя tilt, следует следить за тем, чтобы не было перегиба корпуса. Стопы плотно прижаты к полу, пальцы стоп широко расставлены (рис. 48а).



Рис. 48 (а,б) Tilt

После изучения tilt с опущенными руками следует усложнение – использование 4-й позиции рук. Следующий этап исполнения tilt – стоя на одной ноге. Другая нога в момент смещения может находиться у колена или открыта в любом из направлений (рис. 48-б). Tilt комбинируется часто с боковым продвижением через прием triplet, с падением и всевозможными перекатами.

## Triplet (триплет)

Triplet – это тройной шаг, который используется в перемещении ни пространстве класса как самостоятельное движение, так и как исходный шаг от одной позы к другой, как связующее движение в невольных комбинациях. Исполняя triplet, можно менять направление. Характер исполнения поступательный:

– «раз» – шаг вперед правой ногой в demiplie' на всю стопу, выполнив спираль к правой ноге;

– «и» – шаг вперед левой ногой на releve';

– «два» – шаг вперед правой ногой на releve'.

Все повторяется с другой ноги. Шаги должны выполняться энергично, с широким поступательным движением вперед или назад.

Горе сохраняет положение spiral, которое меняется на счет «раз», I охраняя его на счет «и», «два».

## Перекаты

Перекаты относятся к акробатическому разделу урока. Они различают координацию, быстроту реакции, смелость, решительность. Перекаты осуществляются на ягодичных мышцах, на спине, через плечо, с разными положениями рук и ног (рис. 49–51).

Перекат на спине:



Рис. 49. I-й этап переката налево (вариант направления руки 1)

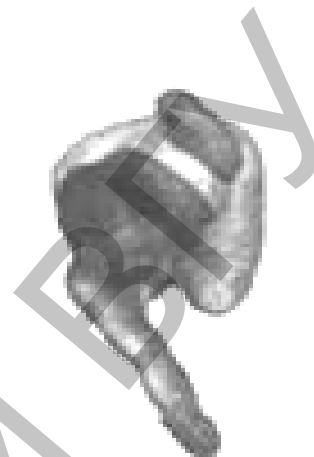


Рис. 50. I-й этап переката направо (вариант направления руки 2)



Рис. 51. Второй этап переката на спине (для обоих вариантов направления рук)



Рис. 52. Один из вариантов позы после переката налево

На рис. 52 представлен один из вариантов позы после переката налево. Возможны и другие варианты:  
– обе ноги согнуты в группировке;  
– встать на одно колено, корпус оставить в положении параллельном полу;  
– встать на одно колено, корпус принимает вертикальное положение.

Falls (фоле) – падения

Изучение falls на уроке начинается в партере. Необходимо сначала освоить скольжение тела в заданных направлениях. Начинается падение из положения сидя на коленях. Далее, по мере освоения, изучаются падения из положения стоя на коленях, затем из положения стоя на ногах. В момент падения происходит полное расслабление мышц тела. Исполняется выдох (рис. 53–57).



Рис. 53. Конечная поза при исполнении падения в сторону

Поза «проходящая», представленная на рис. 54, является первой при исполнении падения из положения сидя на коленях, и второй при исполнении падения из положения стоя на коленях. На рис. 55 поза является первой при исполнении падения из положения, стоя на коленях.



Рис. 54. Поза «проходящая»



Рис. 55. Поза – первый этап при исполнении падения из положения, стоя на коленях



Рис. 56. Исходное положение при исполнении падения

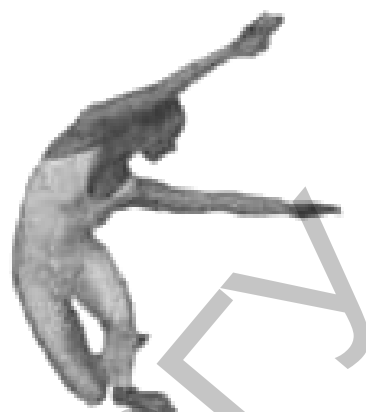


Рис. 57. Второй этап при исполнении падения из положения стоя

Исполняя падение, необходимо помнить, что падаем не «под себя», а вдаль, вытягивая и расслабляя свое тело. Falls – движения, скользящие над полом. «Вычислите опасность, как если бы вы только столкнулись и упали». Падение назад представлено на рис. 58–60. Строгого контроля требуют исполнения падение на лопатки. Корпус возвращается на место с взмахом ноги.



Рис. 58. Исходная позиция

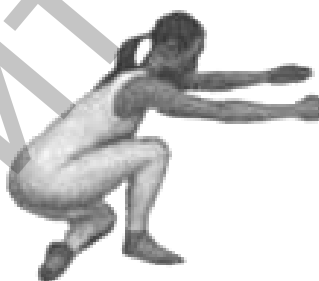


Рис. 59. Второй этап



Рис. 60. Третий этап исполнения падения

Необходимо помнить, что раскручивание по полу позвоночника сегментное. Безопасности падения помогает выполнение curve и скольжение рук по полу.

Падение назад и назад по спирали являются сложными по исполнению, поэтому требуют предельного внимания со стороны педагога.

Приведенные позы при исполнении падения назад являются самыми простыми. Дальнейшее позы могут быть:

- с вытянутыми за голову прямыми ногами;

- одна нога прямая, другая согнутая;
- «свеча» с прямыми ногами;
- «свеча» с согнутыми коленями.

Позы могут усложняться по мере освоения и в зависимости от фантазии преподавателя и исполнителя.

Stretch (стретч) – растяжки

Stretch (растяжки) в уроке занимают важное место. Они основаны на естественных движениях, не противоречащих анатомическому строению опорно-двигательного аппарата. Речь идет не только о расшивании мышц бедра и паховых мышц для развития «шага», но и растягивание мышц и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. При воздействии на мышцы растяжением повышается двигательная активность, улучшается подвижность суставов. Во время растяжения в мышцах не должно быть напряжения, а только Ощущение мягкого растягивания. Растягивание не должно быть резким, оно выполняется без излишнего усилия. Растяжение желательно проводить по оси мышечного волокна. Прежде чем выполнять растяжку, необходимо знать, какую группу мышц она растягивает. Безболезненное растягивание мышц и связок достигается медленным и постепенным увеличением усилий. Исходное положение может быть вертикальным или горизонтальным. Горизонтальные: лежа на животе, на спине и на боку. Руки при этом могут быть вдоль, туловища за головой, в стороны. Нога на ширине плеч, вместе или шире плеч. Вертикальные позы: стоя на ногах, коленях, сидя на ягодицах. Примеры упражнений для растяжения:

Stretch мышц спины (позвоночника)

1. Лечь на спину, почувствовав твердую опору. Руки вытянуты над головой. Нога вместе, носки вытянуты. Потянуться сначала одной рукой, потом другой. Потом поочередно ногами. Растянуться попеременно руками и ногами к противоположным стенкам.

2. Лечь на спину, почувствовав твердую опору, руки положить вдоль корпуса, ладонями вниз. Ноги вытянуты. В этом положении исполнить *curve*.

3. Лечь на живот, ноги вытянуть, руки, согнутые в локтях, положены ладонями вниз под лоб. Спина сохраняет прямую линию. Поочередно приподняв ногу, без отрыва тазобедренной кости, тянуть ее вдаль.

4. Лежа на животе исполнить перегиб назад в области лопаток, затем в области талии. Руки опираются ладонями, локти вытягиваются. Затылок к спине не прижимать.

5. Во *frog*-позиции (стопа в стопу, колени согнуты, разведены в стороны). Это положение позволяет весу корпуса мягко растягивать мышцы нижней части спины. Выполнив *curve over* вперед, выполняются «ударные» наклоны *bends* к ногам. 16 раз корпус наклоняется к ногам, прижатым сто-



пами друг к другу, 16 раз к развернутым и разведенным в стороны ногам, 16 раз к ногам, вытянутым вперед.

Side stretch (сайд стретч) – боковые растягивания

1. Исходное положение: сидя на ягодицах, с опорой на копчик, ноги разведены в стороны (2-я позиция). Не заваливаясь на внутренние мышцы бедра, наклониться вправо. Сохраняя прямую линию позвоночника, тянуться вдаль. Руки в третьей позиции, локти вытянуты, ладони направлены друг к другу. Следить, чтобы противоположная наклону ягодичная мышца была плотно прижата к полу. Выполнить растягивание вправо и влево.

2. Исходное положение то же. Повернуть торс к правой ноге. Руки в положении 4-го арабеска. Ягодичные мышцы плотно прижаты к полу. Растягивание происходит в спиральном положении корпуса. Тянуться вперед вдоль правой ноги. Правая рука может быть согнута за спиной. Выполняется в обе стороны.

3. Выполнить боковые наклоны – перегибы корпуса, используя все известные позиции в партере. В исполнении этих наклонов происходит растягивание боковых мышц противоположной наклону стороны. Ягодичные мышцы при этом плотно прижаты к полу. Руку со стороны наклона можно положить на пол, насколько позволяет растянутость мышц бока. Вторая рука, находясь в третьей позиции, направлена в сторону наклона, корпус своим весом помогает растягиванию.

Stretch мышц рук.

1. Исходное положение: сидя на ягодицах с опорой на копчик, ноги скрещены перед собой. Взять левой рукой локоть правой руки. Правая рука тянется назад за спину, обвивая шею перед собой, а левая рука толкает правую в локоть.

2. Выполняется предыдущее растягивание с изменением направления. Растягиваемая рука находится над головой.

3. Исходное положение сохраняется. Обе руки сгибаются в локтях. Пальцы обеих рук сцепляются за спиной. Локоть одной руки направлен вниз, локоть другой направлен вверх.

4. Исходное положение сохраняется. Обе руки, сгибаясь в локти, соединяются за спиной ладонями (ладонь в ладонь). Локти обеих рук направлены вниз.

Stretch мышц ног.

Исходное положение – сидя на ягодицах ноги во второй позиции (ickond):

– спираль торса к правой ноге и, исполняя глубокий curve вперед, повиснуть над ногой, сохранить это положение 8 тактов 2/4;

– не поднимая корпус наверх, перевести наклон по центру, соединяя глубокий curve;

– сохранить это положение 8 тактов 2/4.

Затем повторить все к другой ноге. Растягивание происходит за счет собственного веса. Необходимо во время исполнения растягивания сидеть точно на копчике, не заваливаться на внутренние мышцы бедра.

Методика построения урока танца модерн 47

Структура урока состоит из 3-х основных частей:

- floor work – упражнения в партере;
- centre work – упражнения в положении стоя, на середине класса;
- moving in space – передвижение в пространстве.

Floor work (фло ворк) – упражнения в партере.

Это упражнения для определенных групп мышц в положениях – лежа на спине, животе, на боку, сидя на копчике, сидя и стоя на коленях с разными позициями рук. Это упражнения для растягивания мышц спины, шеи, боковых мышц торса, внутренних мышц бедра, мышц ног и работа с дыханием. В партерных упражнениях используются contraction, curve, arch, release с изменением уровней и направлений. В партере осваивается положение spiral, спирального положения корпуса. Упражнения на полу начинаются с разогрева суставов, мышц спины и ног в 2-х уровнях (лежа и сидя), затем следуют упражнения на дыхание, потом продолжительная работа над contraction и release. По мере усвоения учащимися основных элементов и движений следует их варьирование, комбинирование, изменение ритма их исполнения и изменение темпа. Количество повторов каждого упражнения, как правило, личное решение педагога.

### Порядок упражнений

1. Упражнения stretch – характера, растягивание мышц ног, рук, шеи, спины, бока.
2. Упражнения на дыхание (лежа, сидя), при которых необходимо проанализировать движение позвоночника при вдохе и выдохе.
3. Исполнение contraction по всем позициям и уровням:
  - а) с изменением позиций рук и ног;
  - б) комбинирование curve, arch, release, bangs;
  - в) release в нейтральное положение;
  - г) release в заданное положение, с изменением уровней.
4. Положение корпуса – spiral – (спиральное):
  - а) в соединении со всеми позициям ног;
  - б) в соединении с движением ног и рук;
  - в) в комбинации с основными движениями – contraction, arch, release;
  - г) изменение уровней.
5. Упражнения для стопы – point, flex (вытягивание и сокращение):
  - а) с подъемом пятки;
  - б) с change point (вытягиванием ног вперед в скрещенном положении);

в) с second position (вытягиванием ног в сторону);  
г) с изменением уровней ног, чередованием положения стопы – point, leх.

6. Упражнения с движением бедер (таза). Выполняются spiral (кручения и повороты) на полу на неподвижной основе, то есть на копчике:

а) «закрестная» позиция ног, с изменением направлений головы; и б) 4-я позиция ног.

7. Упражнения в 4-й позиции (сидя). Верхняя часть корпуса заворачивается – spiral:

а) расслабление корпуса по полу вперед и назад (лечь на спину);

б) release (вытягивание корпуса);

в) выполнение поз с использованием rond de jambe и table top (наклон корпуса вперед параллельно полу);

г) варианты contraction вокруг бедра с изменением уровней ног и рук.

8. Упражнения сидя на коленях:

а) contraction, release;

б) подготовка к падению, исполнение falls.

9. Перекаты на спине:

а) в группировке;

б) с открыванием ног;

в) с различными вариантами положений рук;

г) с вставанием на одно колено;

д) с вариантами перехода и вращения на ягодичных мышцах.

10. Броски и медленное открывание ног в положении лежа на спине, на боку, на животе:

а) варианты бросков (вперед – лежа на спине, в сторону – лежа на боку, назад – лежа на животе);

б) варианты подъема с помощью ноги.

### **Упражнения на коленях**

В технике танца модерн множество элементов и движений исполняется на коленях, поэтому мышцы вокруг коленного сустава должны быть развиты, и быть достаточно сильными. Все упражнения должны исполняться с большой концентрацией внимания. Безопасность выполнения этих упражнений зависит от следующих правил: все упражнения на коленях, которые выполняет танцор, должны быть исполнены с одинаковой силой всегда.

Тяжесть корпуса следует распределять на всю голень, не передавать вес корпуса на колени. И тогда упражнения не повредят коленям. Упражнения на коленях является второй частью работы в партере.

Порядок движений.

1. Plie' – опускание копчика на пятки:

а) стоя на двух коленях по параллельной по второй позициям;

б) в положении, когда колени находятся рядом, а стопы разведены;  
в) одна нога отведена в сторону с согнутым коленом, стопа находится на полу;

г) одна нога отведена в сторону с вытянутым коленом, стопа расположена на полу в положении point;

д) с наклоном корпуса.

2. Исполнение contraction, arch, curve:

а) стоя на двух коленях;

б) используя spiral upper body;

в) стоя на одном колене, вторая нога вытянута в заданном направлении (вперед, в сторону, назад).

3. Falls – падения в сторону:

а) с полным расслаблением;

б) с частичным расслаблением.

4. Battements:

а) grand battement jete' в сторону с опусканием на предплечье, grand battement jete' вперед, назад.

5. Slide (скольжения):

а) на открытую ногу с опусканием на ягодичную мышцу;

б) на бок, в противоположную от открытой ноги сторону, с использованием руки;

в) назад, с опорой на предплечье.

6. Передвижения на коленях:

а) «ползком» на одном колене (исполняется шаг стопой одной ноги, с переходом на колено, а другая нога подтягивается коленом с переносом тяжести на неё);

б) «ползки» по кругу (одна нога пересекает другую над коленом);

в) продвижение вперед на коленях (одна нога подменяет другую через rond);

г) повороты на коленях.

7. Подъемы с колен:

а) через стопы с двух коленей;

б) с одного колена с вертикально расположенным корпусом;

в) с одного колена, выполняя release;

г) используя spiral upper body при подъеме;

д) «мгновенный» подъем, используя позы (arabesques, attitude), туры.

**Centre work** (сентер ворк) – упражнения для ног, рук и корпуса на середине класса.

Это группа движений и упражнений в положении стоя. Функциональные задачи этого раздела урока: усваивается постановка корпуса, характерная для танца модерн, развивается ощущение центра тяжести, вырабатывается параллельная позиция ног, параллельное положение корпуса.

Приобретаются навыки чередования параллельных и выворотных позиций ног. Развивается координация рук и ног, спины и головы, отличной от координации классического танца. В эту часть урока включается большое количество комбинаций на развитие пространственной координации, на сохранение равновесия I позах, усвоение основных элементов, характерных для техники. Набивается сила ног в сочетании с общей выносливостью, которая становится доступной, когда ноги работают вместе со спиной, не сохраняющей статичного положения. В этом разделе урока большое внимание уделяется работе над contraction. Contraction может выполняться во всех комбинациях, в любой позе по усмотрению педагога. Движения на середине класса строятся по принципу последовательности движений из экзерсиса классического танца. Но строгого соблюдения этой последовательности не существует в силу того, что обучение танцу модерн идет в параллель с обучением классическому виду.

Порядок движений.

1. l'lie":

- а) по параллельным и выворотным позициям;
- б) с releve';
- в) с исполнением contraction;
- г) используя различные положения корпуса – table top, spiral и различные положения головы;
- д) с исполнением основных элементов техники.

2. Battement tendu и battement tendu jete'.

Исполняются по параллельным и выворотным позициям во всех направлениях

Стопа должна быть очень активной и напряженной. Активно используются спирали торса. В упражнениях, кроме силы ног, вырабатывается координация с руками и головой:

- а) с подъемом пятки рабочей ноги;
- б) с переходом на рабочую ногу;
- в) с изменением уровня рабочей ноги и рук;
- г) spiral к впереди стоящей ноге, к сзади стоящей ноге;
- д) исполнение flex рабочей ногой с опорой на нее;
- е) исполнение push рабочей ногой;
- ж) battement tendu jete" по 1/8 в сторону с наклоном головы к рабочей ноге и от ноги.

3. Rond de jambe.

С этого движения начинается изучение передвижения в пространстве. Кроме свободы движения ноги в тазобедренном суставе вырабатывается длинный шаг, парящее состояние в передвижении за счет spiral turn upper body:

- а) чередуя rond de jambe an deor, an dedan подряд с двух ног;

- б) исполнение с шагом через подмену опорной ноги;
- в) с прохождением через положение *surlesou-de-pied* рабочей ногой;
- г) с четвертными поворотами.

#### 4. Tilt (тилт).

- а) стоя на двух ногах;
- б) с движениями рук;
- в) стоя на одной ноге, вторая нога может быть открыта в любом направлении или находится в положении *passee* у колена;
- г) передвигаясь в сторону, вперед, назад, в соединении с *contraction*;
- д) в соединении с позами и выпадами.

#### 5. Grand battement jete':

- а) по открытым позициям;
- б) из положения выпада;
- в) в передвижении, с поворотом торса по точкам;
- г) с наклоном корпуса (в сторону при броске в сторону, вперед при броске назад);
- д) используя вариации поз классического танца.

#### 6. Adagio:

- а) *Battement releveTent*, *battement de'veloppé*', *battement aveloppe'*, *MUcrnent fondu* по выворотным позициям ног;
- б) по параллельным позициям ног;
- в) в соединении с *contraction*;
- г) комбинирование с положениями *tabletop*, *layout*;
- д) комбинирование с позами *arabesques*, *attitude*, со спиралью Горса;
- е) с падениями в сторону, назад.

### **Moving in the space.** Передвижение в пространстве.

Этот раздел занятия включает в себя танцевальные элементы, комбинации и этюды. В этой части урока студенты начинают использовать выученные элементы и движения для раскрытия внутренних чувств и вырабатывать навык исполнителей. Тело становится инструментом для выражения эмоций через движение.

Начинается раздел с освоения пространства различными вариантами шагов, бега, триплетов по диагонали и по кругу. В движениях «вдоль пола», как в проходках, тело должно как бы проталкиваться сквозь тяжелую массу, что очень похоже на движения в воде. Бегущие шаги, похожие на маленькие прыжки на 2 счета: вверх, вниз тяжелый, легкий). Затем в более нежном темпе. При исполнении «путешествующего» шага колени сгибаются мягко, носки касаются иола кончиками пальцев, затем касание происходит пяткой.

В этот раздел урока включаются прыжки, повороты и вращения. Попороты (туры) изучаются и осваиваются последовательно: подготовка, полуповорот и полный поворот (тур). Особенностью вращательных дви-

жений в танце модерн является то, что глаза не фиксируют «точку» для вращения, как в традиционной хореографии, а тело может передвигаться во время вращения от нижнего уровня до верхнего положения. Часто торс находится в наклонном положении, параллельно полу (tabletop). Форс для поворота берется за счет корпуса или скручивания по спирали, или за счет исполнения contraction. Голова и руки следуют за корпусом.

Порядок движений.

1. Комбинации шагов – триплеты по диагонали:

- а) шаг – триплет с опущенными вдоль корпуса руками;
- б) в координации с движениями рук;
- в) в соединении с различными вариантами поз и arabesques;
- г) в соединении с основными элементами техники, исполняемых в заданных позах;
- д) боковые передвижения;
- е) свинговые движения ног и корпуса.

2. Вращения:

- а) walkingturn – повороты на двух ногах в передвижении, триплет в повороте;
- б) pivotturn – тур на одной ноге, в позах и arabesques;
- в) pivot повороты в attitude с contraction;
- г) pivot повороты в attitude с параллельным положением бедра в стороне;
- д) contractionroll в повороте в параллельной позиции ног;
- е) варианты вращения с параллельным положением торса;
- ж) повороты с contraction, изменяя уровень и положения рук.

3. Прыжки:

- а) «подскоки», прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, по выворотным позициям ног;
- б) фиксацией sur le cou-de-pied;
- в) tempsleve' по параллельным позициям;
- г) прыжки классического танца, комбинируемые с падением и с перекатами на полу;
- д) летящие прыжки, комбинированные;
- е) прыжки, заканчивающиеся падением;
- ж) большие прыжки;
- з) stagleap – прыжки с согнутыми коленями;
- и) комбинирование прыжков с вытянутыми коленями и с согнутыми коленями;
- к) чередованием положения стопы – point, flex.

4. Танцевальные комбинации:

- а) с отработкой исполнительского, технического мастерства;
- б) с созданием образа.

## Литература

1. Лотман, Ю.М. Структура художественного текста / Ю.М. Лотман. – М.: Искусство, 1970. – 384 с.
2. Басин, Е.Я. Семиотика об изобразительности и выразительности / Е.Я. Басин. – М.: Искусство, 1965. – 234 с.
3. Резников, Л.О. Гносеологические вопросы семиотики / Л.О. Резников. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1964. – 303 с.
4. Захаров, Р.В. Сочинение танца / Р.В. Захаров. – М.: Искусство, 1989. – 236 с.
5. Атитанова, Н.В. Танец как смысловая универсалия: от выразительного движения к «движению» смыслов: дис. ... канд. филос. наук / Н.В. Атитанова. – МордГУ, 2000. – 245 с.
6. Фокин, М. Против течения / М. Фокин. – Л.: Искусство, 1981. – 260 с.
7. Голейзовский, К. Образы русской народной хореографии / К. Голейзовский. – М.: Искусство, 1964. – 230 с.
8. Галдин, Л.О. Африканская музыка / Л.О. Галдин // Музыкальная энциклопедия. – М., 1973. – Т. 1.
9. Гринберг, М. Современный мюзикл / М. Гринберг, М. Тараканов // Советский музыкальный театр. – М.: Советский композитор, 1982. – 246 с.
10. Добровольская, К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна / К.А. Добровольская. – Л.: ЛГИТМиК, 1992. – 374 с.
11. Дункан, А. Моя исповедь / А. Дункан. – Лиесма, 1991. – 288 с.
12. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: этапы развития, метод, техника / В.Ю. Никитин. – М., 2000. – 440 с.
13. Храпова, В.А. Танец в современном мире / В.А. Храпов // Изв. Волгоград. гос. техн. ун-та. – 2012. – Вып. № 10, т. 3. – С. 34–36.
14. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская. – М.: Искусство, 1985. – 25 с.



# СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

## МОДУЛЬ 1

---

### Раздел II

#### *Специфика современной хореографии и современного танцевального спектакля. Композиция. Импровизация*

Введение в основы техники современного танца.

Особенности постановки ног, корпуса, рук; координация движения и дыхания; работа над освобождением тела; методика исполнения основных движений.

Структура урока. Взаимосвязь ритма дыхания, импульса движения и темпоритма танца.

Общие рекомендации по подбору музыкального сопровождения.

Использование импровизации. Основы композиции современной хореографии.

Рисунок танца в современной хореографии. Приемы и принципы композиции в современной хореографии.

Работа с музыкальным материалом и ритмом, как основными составляющими современной хореографии.

Использование современной пластики в хореографических постановках и балетных спектаклях. Балетная неоклассика и примеры современных балетных спектаклей.

Стилизация народной хореографии посредством современной пластики.

#### *Композиция*

#### **Контрольные вопросы:**

1. Охарактеризуйте основные выразительные средства хореографических постановок на основе джаз-танца.
2. Какие выразительные средства используются хореографами в спектаклях на основе танца модерн?
3. Как применяются законы драматургии при создании комбинаций, композиций, шоу-программ и спектаклей на основе современного танца?
4. Каковы этапы творческого процесса создания хореографического произведения на основе современного танцевального материала?
5. В чем заключаются особенности построения массовых хореографических композиций?
6. Какие приемы организации зрительского восприятия необходимо использовать при создании хореографического произведения?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Выбрать тему, определить жанр, стилистику и композиционное построение хореографической миниатюры (этюда).

2. Сочинить хореографический дуэт, трио на основе техники танца модерн.
3. Сочинить массовую композицию на основе джазовой музыки.
4. Сочинить хореографический этюд с использованием синтеза лексики джазового танца и народного.
5. Сочинить танцевальный этюд (по заданию педагога).
6. Работа над выбором темы, определение жанра, стиля и характера будущей хореографической композиции.
7. Сочинить хореографический текст и композицию танца на основе песенного материала (сольная, парная, массовая).
8. Изучить опыт синтезирования джаз-танца с модерн танцем, классическим, народным, этническим и другими танцевальными системами по видеоматериалам.

### ***Импровизация***

#### **Контрольные вопросы:**

1. Что означает понятие «импровизация»?
2. Обоснуйте танцевальную импровизацию как выразительное средство хореографии.
3. Каковы особенности спектаклей и постановок, основанных на контактной импровизации?
4. Изучение методики танцевальной импровизации и определение ее функциональных возможностей в развитии творческих способностей и творческой фантазии.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подобрать музыкального материала для танцевальной импровизации.
2. Определить тематику импровизации.
3. Подготовить материал для проведения урока контактной импровизации.
4. Сочинить массовый танцевальный этюд, построенный на выразительности различных положений рук.

## **РАЗДЕЛ III**

### ***Техника танца модерн***

Введение в основы техники современного танца  
Понятие центра. Центр и периферия. Понятие центральной оси тела.  
Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции. Ощущение веса при движении.  
Координация рук в современном танце. Изучение основных положений и позиций рук.

Органичное движение во взаимодействии с полом.

Понятие параллельных позиций. Изучение параллельных позиций (параллельная, II параллельная позиция, IV параллельная позиция).

Понятие выворотности в современном танце. Изучение выворотных позиций (I, II, III, IV).

Движения на полу

Движения корпуса. Изучение основных положений корпуса и движений корпуса

Contraction и release – базовые понятия техники модерн-танца (положение корпуса, рук, ног и связь с дыханием). Взаимосвязь дыхания и движения для динамической окраски движения.

### **Контрольные вопросы:**

1. Какие черты характеризуют современные стили танца модерн.
2. Что является особенностью contemporary dance?
3. Охарактеризовать творческую направленность деятельности ведущих центров и коллективов современной хореографии.
4. Систематизируйте различные направления и школы танца модерн.
5. Что означают понятия «contraction» и «release» в технике танца М. Грэхем.
6. Охарактеризуйте основные принципы техники движения школы Д. Хамфри и Х. Лимона.
7. Дайте определение понятию «Уровни» (Levels) и систематизируйте виды levels.
8. Что означает понятие Уровни (Level) и какие виды levels используются в технике современного танца?
9. Какие функциональные задачи выполняют упражнения у станка?
10. Охарактеризуйте принципы построения движений у станка, его аналогию и различия с классическим и народно-сценическим экзерсисом.
11. Дать характеристику базовым движениям упражнений у станка.
12. Составить экзерсис у станка и провести урок с исполнителями.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Сочинить комбинаций упражнений у станка.
2. Составить экзерсис у станка и провести урок с исполнителями.
3. Изучить теоретические основы различных техник и школ танца модерн.
4. Провести сравнительный анализ методик подготовки исполнителей в различных школах танца модерн.
5. Сочинить танцевальные комбинации на развитие техники contraction и release.
6. Сочинить танцевальные этюды с использованием различных levels.
7. Сочинить комбинации стрэтч-характера на различных levels.

8. Составить один из разделов занятия.
9. Провести практические занятия с исполнителями.
10. Сочинить комбинации с использованием более сложных isolation с координацией двух, трех и более центров.
11. Сочинить танцевальные комбинации для раздела «Кросс» (Передвижение в пространстве).

#### РАЗДЕЛ IV

##### *Основные техники джаз-танца*

Постановка корпуса. Позиции рук и ног.

Изучение основного положения корпуса и центра тяжести в джаз-танце.

Изучение основных позиций рук и разновидностей положений рук в джаз-танце: нейтральное положение;

- первая позиция;
- вторая позиция;
- третья позиция;
- press позиция;
- положение – V;
- другие позиции и положения.

Изучение основных позиций ног:

- изучение параллельных и выворотных позиций стоя;
- изучение параллельных и выворотных позиций сидя.

Основы координации в джаз-танце.

Понятие изоляции, уровней, моноцентричное и полицентричное движение, оппозиция.

Изучение изоляции различных частей тела:

- головы;
- плеч, рук, кистей;
- грудной клетки;
- верха корпуса;
- таза;
- коленей;
- стоп.

Изучение танцевальных комбинаций, включающих изоляцию, полицентричное движение и оппозицию на разных уровнях.

Структура и особенности экзерсиса в джаз-танце.

Изучение основных движений экзерсиса на середине.

Изучение основных упражнений и движений у станка. Шаги и ходы в джаз-танце.

Прыжки. Вращения. Диагонали.

Ритм в джаз-танце. Роль ритма в джазе. Полиритмия в джаз-танце. Варианты ритмических структур в танцевальных фразах.

Общие рекомендации по подбору музыкального материала для уроков.

### **Контрольные вопросы:**

1. Каковы истоки и природа джазового танца?
2. Выявите типичные черты африканского танца.
3. Назовите элементы и формы, каких культур оказали влияние на формирование стилистики джаз-танца?
4. Определите этапы развития сценических форм джаз-танца.
5. Какие хореографы синтезировали в балетах технику джаз-танца с этническим, народным и классическим танцем?
6. Какие признаки характеризуют джаз танец?
7. Дайте определение понятиям «изоляция», «полицентрика», «полиритмия».
8. Что в джазовом танце означает «мультипликация»?
9. Охарактеризуйте понятие «координация» и способы координации движений в джаз-танце.
10. Какие стили джазовой музыки оказали влияние на формирование лексики современного танца?
11. Охарактеризуйте современные стили джаз-танца.
12. Изучение стилистических особенностей джаз-танца ведущих мастеров направления по видеоматериалам (Б. Фосс, А. Эйли, Д. Кол, Б. Феликсдал).
13. Провести сравнительный анализ различных школ и техник джаз-танца.
14. Что означает понятие «мультипликация» в современном танце?
15. Какие движения с передачей и без передачи центра тяжести являются базисными в джаз-танце?
16. Охарактеризуйте разновидности джаз-вращений, прыжков и падений.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Работа над импульсной техникой и ритмопластической выразительностью движений.
2. Разбор по видеозаписи хореографического номера Б.Фосса, отработка стилистики танца.
3. Изучить и практически овладеть стилем Б. Феликсдала.
4. Изучить разнообразные джазовые ходы и манеру их исполнения.
5. Сочинить танцевальные комбинации с соединением джаз-шагов, ходов, прыжков, падений и вращений.
6. Изучить стилистические особенности и манеру исполнения джазовых композиций по видеоматериалам (Б. Феликсдал, Б. Фосс и другие).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЬ 2

---

### РАЗДЕЛ V

#### *Стили современной хореографии*

Современные направления танцевального искусства. Краткий обзор концепций и стилевых различий. Знакомство с творчеством ведущих хореографов и танцевальных коллективов

Club dance Disco;

Slide man (лунная походка);

Танцы в стиле Майкла Джексона

Plastic («волна», плавные движения);

Hip-hop

House;

BREAK (напольное исполнение);

HIPE (смесь свободных танцевальных фигур);

R&B

Break dance

Krump

Локинг

Wacking & Vogueing

Ragga Jam

Рок-н-ролл

King tut

Drum and Bass step

Степ (чечётка)

Тектоник

Электроденс

#### **Контрольные вопросы:**

1. Какие черты характеризуют современные направления танцевального искусства?
2. Что является особенностью Hip-hop?
3. Охарактеризовать творческую направленность деятельности ведущих центров и коллективов современной хореографии
4. Что означает понятие «мультипликация» в современном танце?
5. Какие признаки характеризуют Krump?

6. Какие признаки характеризуют Локинг?
7. Что является особенностью Ragga Jam?
8. Какие черты характеризуют современные направления тектоник, Электроденс?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Изучение стилистических особенностей танца в стиле Майкла Джексона по видеоматериалам.
2. Изучить разнообразные Breakdance ходы и манеру их исполнения.
3. Сочинить танцевальные комбинации Рок-н-ролл
4. Провести практические занятия с исполнителями.
5. Составить один из разделов занятия.
6. Сочинить хореографический дуэт, трио на основе Krump.
7. Сочинить массовую композицию на основе Степа (чечётка).

# КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

---

## Тестовые вопросы (с одним вариантом ответа)

### ТЕМА 1

1. Причиной зарождения современного направления хореографии стало:  
Появление новых направлений в искусстве: кубизм, супрематизм  
Первая мировая война  
Кризис классической балетной школы в начале XX века  
Великая депрессия  
Холодная война
2. Идею танца модерн в 1830 году предвосхитил французский педагог и теоретик сценического движения:  
Франсуа Дельсарт  
Чарлз Вейдман  
Ханья Хольм  
Гас Джордано  
Стив Пэкстон
3. Основательница танца модерн. Она противопоставила классической школе балета свободный пластический танец:  
Хелен Тамирис  
Ханья Хольм  
Айседору Дункан  
Франсуа Дельсарт  
Лой Фуллер
4. Свободный, пластический или ритмопластический танец конца XIX века:  
«модерн»  
«локинг»  
«джаз-танец»  
«хастл»  
«стретчинг»
5. Первый педагог, хореограф и исполнительница, последовательно создающая систему танца. Создавала спектакли, основанные на легендарно-эпической теме, на сюжетах античной и библейской мифологии:  
Д. Хамфри  
Ч. Вейдман  
Х. Тамирис  
Х. Хольм  
М. Грэм (Грэхэм)



6. На творчество этого хореограф и педагога оказало влияние фольклора американских индейцев и негров, а также искусство Востока:

Дорис Хамфри  
Марта Грэм (Грэхэм)  
Чарлз Вейдман  
Хелен Тамирис  
Ханья Хольм

7. Его хореография – это сложный синтез американского танца модерн и испано-мексиканских традиций с резкими контрастами лирических и драматических начал:

Мерс Каннингем  
Чарлз Вейдман  
Хосе Лимон  
Хелен Тамирис  
Ханья Хольм

8. Танец африканских племён, был привезен в Америку рабами из Африки в XVII–XVIII вв.:

Локинг  
Брейк-данс  
Хип-хоп  
Джаз-танец  
Рагга

9. Особенность этого танца, изолированные движения:

Чарльстон  
Рок-н-ролл  
Макарена  
Хип-хоп  
Джаз-танец

10. Первый педагог и хореограф, объединивший в своем творчестве технику танца модерн и джазового танца:

Лой Фуллер  
Луиджи (Юджин Луис)  
Гас Джордано  
Чарлз Вейдман  
Хосе Лимон

11. Одной из форм свободного танца, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнером:

Ритм-энд-блюз  
Контактная импровизация  
Брейк-данс  
Хип-хоп  
Джаз-танец

12. Создатель школы «Контактной Импровизации», изучал танец модерн и классический изучал танец модерн и классический танец, занимался гимнастикой и айкидо, а также много времени проводил над исследованием танцевальной импровизации танец, занимался гимнастикой и айкидо, а также много времени проводил над исследованием танцевальной импровизации:

Стив Пэкстон  
Луиджи (Юджин Луис)  
Гас Джордано  
Чарлз Вейдман  
Хосе Лимон

13. Стиль возникший в начале XX века, движение за освобождение от рамок классического танца и слияние танца с жизнью:

Ритм-энд-блюз  
Модерн-джаз  
Контемпорари,  
Свободная пластика  
Контактная импровизация

14. Соревнования по уличных танцам в 70-ые годы XIX века в Америке становятся популярными и называются:

Крамп  
Баттлами  
Брейн-ринг  
Брейк-данс  
Хип-хоп

15. Синтез движения и неподвижности:

Локинг  
Крамп  
Баттлами  
Рок-н-ролл  
Макарена

16. Танцевальный стиль на основе которого построена вся современная лексика клубных танцев:

Ритм-энд-блюз  
Хип-хоп  
Локинг  
Крамп  
LA style

17. Стиль «Танец Клоуна»:

Крамп  
Хип-хоп  
Локинг  
Хастл  
LA style

18. Парный танец, основанный на импровизации и «ведении». Один из любимейших танцев молодежи:

- Хастл
- Крамп
- Хип-хоп
- Локинг
- Макарена

19. Стил танца, который дает нам гармонию с окружающим миром, чувство умиротворения и удовлетворения с собой, своим телом и жизнью:

- Стретчинг
- Стрит-джаз
- Хастл
- LA style
- Модерн-джаз

20. Современный танец уходит своими корнями в:

- Модерн-джаз
- Классический балет
- Эстрадный танец
- Народный танец
- Балет

## ТЕМА 2

1. Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца:

- Тренировка
- Экзерсис
- Эскиз
- Импровизация
- Разминка

2. Автор и постановщик балетов, танцев, хореографических номеров, танцевальных сцен в опере и оперетте:

- Балетмейстер
- Хормейстер
- Художественный руководитель
- Хореограф
- Режиссер

3. На этом уроке постигаются тонкости балетного искусства, гармония сочетания движений с классической музыкой, основа хореографии:

- Классический танец
- Народный танец
- Балет

- Эстрадный танец  
Современный танец
4. Красочное, яркое творение народа, воплощающее в себе его эмоциональный и художественный образ, может рассказать и показать всю многовековую и многообразную историю общества, в котором он зародился:
- Балет
  - Народный танец
  - Классический танец
  - Эстрадный танец
  - Современный танец
5. В этом танце могут присутствовать элементы хип-хопа, фанка, классического балета или джаз-танца. Истоки кроются в народном творчестве:
- Эстрадный танец
  - Современный танец
  - Народный танец
  - Классический танец
  - Ритмика
6. Танец, эволюционирующий, имеющий отношение к настоящему времени:
- Современный танец
  - Эстрадный танец
  - Народный танец
  - Классический танец
  - Ритмика
7. Этот термин появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы в кон. XIX — нач. XX вв.:
- Танец модерн
  - Ритм-энд-блюз
  - Крамп Брейн-ринг
  - Брейк-данс
  - Хип-хоп
8. Автор одноименной техники модерна, который основал первый театр модерна в Америке:
- Лестер Хортон
  - Мерс Каннингем
  - Чарлз Вейдман
  - Хосе Лимон
  - Хелен Тамирис
9. Составление целого из частей:
- Композиция

- Постановка  
Пластика  
Импровизация  
Экзерсис
10. Выразительное средство, которое является приоритетным для хореографического искусства:  
Образ  
Пластика  
Музыка  
Костюм  
Темп
11. Американская танцовщица, считается одной из основоположниц техники танца модерн:  
Марта Грэм  
Мерс Каннингем  
Чарлз Вейдман  
Хосе Лимон  
Ханья Хольм
12. Техника этого американского танцовщика и хореографа характеризуется сильным мужским началом, зачастую приобретая национальную окраску мексиканского и индейского искусства, которая обуславливалась его происхождением:  
Хосе Лимон  
Мерс Каннингем  
Чарлз Вейдман  
Хелен Тамирис  
Ханья Хольм
13. Автор одноименной техники модерна, который основал первый театр модерна в Америке, а также одну из первых трупп современного танца:  
Лэстер Хортон  
Мерс Каннингем  
Чарлз Вейдман  
Хосе Лимон  
Марта Грэм
14. Вид искусства, который включает создание, постановку и исполнение хореографических произведений различных жанров, основанный на музыкально-организованных в пространстве, условных, образно-выразительных движениях и позах человеческого тела:  
Хореографическое искусство  
Изобразительное искусство  
Художественное искусство  
Музыкальное искусство  
Театральное искусство

15. Цель хореографического искусства:
- Развитие сюжетного содержания
  - Создание танцевальных композиций
  - Сохранение и развитие танцевального фольклора
  - Развитие современных направлений танца
  - Создание музыкально-пластического образа

### ТЕМА 3

1. Степень владения телом и мастерство в выполнении основных па и позиций:
- Техника игры
  - Техника танца
  - Техника дыхания
  - Контактная импровизация
  - Техника релиз
2. Простейшая форма танцевального движения, различные танцевальные сочетания, образующие па:
- Ритм
  - Темп
  - Метр
  - Пунктир
  - Синкопа
3. Цель хореографического искусства?
- Развитие сюжетного содержания
  - Создание танцевальных композиций
  - Сохранение и развитие танцевального фольклора
  - Развитие современных направлений танца
  - Создание музыкально-пластического образа
4. Наиболее близкий к хореографии вид искусства:
- Музыка
  - Опера
  - Цирк
  - Пантомима
  - Баттл
5. Танец, который не относится к жанровым формам:
- Классический танец
  - Дуэтный танец
  - Современный танец
  - Джаз-модерн танец
  - Народный танец

6. Этот стиль бурное соединение элементов многих танцевальных стилей и направлений, всё, что ультрамодно, энергично и современно:

- Клубные танцы
- Современные танцы
- Классические танцы
- Дуэтные танцы
- Джаз-модерн танец

7. Танцевальный стиль, который является одним из самых энергичных, зародился в конце 60-х годов в бедных кварталах Нью-Йорка:

- Джаз-модерн
- Брейк-данс
- Тектоник
- Хип-хоп
- Степ

8. Молодой танцевальный стиль, образовался в 2000 году во Франции, на волне популярности бельгийских клубных движений:

- Хип-хоп
- Брейк-данс
- Тектоник
- Степ
- Чечётка

9. Танец, который еще называют «музыка ног»:

- Теп-дэнс
- Хип-хоп
- Брейк-данс
- Тектоник
- Степ

10. Синкретический вид хореографического творчества, базирующийся на танцевальном и пластическом традиционном материале (обряды, ритуалы) этносов с включением музыки, пения, слова:

- Этнохореография
- Контактная импровизация
- Скиннер релиз
- Пилатес
- Локинг

11. Танцы массовые, общедоступные, бытовые, к ним относятся: латиноамериканские, восточные танцы, аргентинское танго, ирландский степ, фламенко, так называемые танцы улиц, клубные танцы, хастл:

- Клубный танец
- Скиннер релиз
- Социальный танец
- Современные танцы
- Классические танцы
- Джаз-модерн танец

12. Современное танцевальное направление, отличительной особенностью которого является множество стилей, а за основу в нем заложена танцевальная база хип-хопа:

- Стрит-джаз
- Джаз-модерн
- Пилатес
- Локинг
- Брейк-данс

13. Название этого танца происходит от музыкального стиля, очень динамичный и ритмичный:

- Хаус
- Скиннер релиз
- Теп-дэнс
- Хип-хоп
- Брейк-данс

14. Направление современной хореографии, данный стиль является целым пластом современной культуры и отражает в себе танец, музыку и одежду:

- Теп-дэнс
- Хаус
- Пилатес
- Брейк-данс
- R'n'B

15. Особенное движение ног в танцах:

- Па
- Плие
- Фуэте
- Степ
- Модерн

#### ТЕМА 4

1. Какое дыхание дает возможность танцовщику переносить тяжелые физические нагрузки?

- Двухфазное дыхание
- Однофазное дыхание
- Трехфазовое дыхание
- Длинный вдох
- Вдох после паузы

2. Этот стиль бурное соединение элементов многих танцевальных стилей и направлений, всё, что ультрамодно, энергично и современно:

- Эстрадные танцы
- Современные танцы



- Народные танцы
  - Клубные танцы
  - Классический балет
3. Танцевальный стиль, который является одним из самых энергичных, зародился в конце 60-х годов в бедных кварталах Нью-Йорка:
- Брейк-данс
  - Пилатес
  - Макарена
  - Стретчинг
  - Хастл
4. Молодой танцевальный стиль, образовался в 2000 году во Франции, на волне популярности бельгийских клубных движений:
- Тектоник
  - Хастл
  - Крамп
  - Хип-хоп
  - Локинг
5. Техника современного танца, основанная на освобождении некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца:
- Релиз
  - Брейк-данс
  - Тектоник
  - Брейн-ринг
  - Хип-хоп
6. Техника современного танца, распространившаяся в США и Европе в конце XX века, основой которой является физический контакт, как отправная точка для импровизации и исследования движения человеческого тела:
- Контактная импровизация
  - Техника релиз
  - Техника Каннингхэм
  - Техника Хоукинс
  - Техника Хамф Локингри-Вейдман
7. Система развивающая гибкость суставов, эластичность связок, их силу, мышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества:
- Техника релиз
  - Техника Каннингхэм
  - Пилатес
  - Контактная импровизация
  - Брейк-данс

8. Совокупность дисциплин, изучающих взаимосвязи в человеческом теле, влияние сознания на функции и строение телесных тканей, и применяющих концепцию целостности тела, ума и духа:

Направление Соматик  
Техника Александера  
Техника Фельденкрайс  
Техника Скиннер релиз  
Техника релиз

9. Метод, созданный австралийским актёром, обучающий правильному движению и расслаблению, что позволяет танцовщику улучшить координацию и научиться владеть своим телом:

Техника Александера  
Техника Фельденкрайс  
Техника Скиннер релиз  
Техника релиз  
Техника Каннингхэм

10. Система гармонизирующая движение и обучающая правильному и экономичному использованию тела в движении:

Бартеньефф  
Контактная импровизация  
Скиннер релиз  
Пилатес  
Локинг

11. Медленная часть урока:

Adagio (адажио)  
Bruch (браш)  
Allongee (альянже)  
Saute (соте)  
Нор [хоп]

12. Арка, прогиб торса назад:

DROP (дроп)  
ARCH (арч)  
ALLONGEE (альянже)  
BRUCH (браш)  
SAUTE (соте)

13. Угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше:

Тилт  
Хоп  
Браш  
Адажио  
Соте

14. Изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону:

Тилт

Хоп

Браш

Адажио

Кёрф

15. Расширение объема тела, которое происходит на вдохе:

DROP (дроп)

ARCH (арч)

RELEASE (релиз)

BRUCH (браш)

SAUTE (соте)

Репозиторий ВГУ

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

Последовательное освоение форм самостоятельной работы над хореографическим материалом:

1. Разобрать танцевальную комбинацию. Определить музыкальный размер, ритмический рисунок движений, характер исполнения. Определить наиболее сложные для исполнителя фрагменты.
2. Охарактеризовать эмоционально-образное содержание изучаемого материала, определить его стилевые и жанровые особенности.
3. Определить методические особенности разучивания данной комбинации;
4. Оценить свое исполнение, указав его достоинства и недостатки. Определить пути исправления ошибок и недостатков исполнения.

## **Примерная тематика рефератов (презентаций)**

1. Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции.
2. Влияние импровизации на современную хореографию.
3. Влияние импровизации на современную хореографию.
4. Вращения в современной хореографии.
5. Выразительные средства и выразительность в современном танце.
6. Движение через пространство. Диагонали.
7. Законы композиции урока академических направлений танца в применении к современным направлениям в хореографии.
8. Законы сценического и бытового танца, процесс из взаимовлияния и использование бытового танца в сценической практике.
9. Исполнение и манеры, технику движений того или иного стиля
10. Исторические корни возникновения и развития современных направлений бытового танца.
11. Композиция урока и методика преподавания современных направлений танца.
12. Контактная импровизация. История возникновения.
13. Контактная импровизация. Специфика.
14. Концепция взаимодействия с гравитацией.
15. Концепция восприятия тела человека.
16. Концепция естественного движения.

17. Концепция сферического пространства танца.
18. Координация рук в современном танце.
19. Методику преподавания современных направлений бытового танца для различных уровней любительского и профессионального искусства.
20. Музыкальное сопровождение урока танца модерн.
21. Органичное движение во взаимодействии с полом. Движения на полу.
22. Основные стилистические особенности музыкального материала и взаимосвязь популярных направлений музыки и танца.
23. Основы координации в джаз-танце.
24. Понятие выворотности в современном танце. Изучение выворотных позиций.
25. Понятие параллельных позиций. Изучение параллельных позиций (параллельная, II параллельная позиция, IV параллельная позиция).
26. Понятие центра. Центр и периферия.
27. Понятие центральной оси тела.
28. Постановка корпуса, позиции рук и ног в джаз-танце.
29. Процесс обучения в любительском или профессиональном коллективе, используя лексический модуль того или иного направления современного бытового танца для сценической хореографии.
30. Ритм в джазовом танце.
31. современного бытового танца.
32. Специфика современной хореографии и современного танцевального спектакля.
33. Специфика танцевального языка в современной хореографии.
34. Специфика танцевального языка.
35. Сферическое пространство современного танца.
36. Телесность и физичность в современном танце.
37. Хореограф – педагог в современном танце (М. Грэм, М. Кэнингем, Х. Лимон и др.)
38. Хореограф. Творческий путь, концепция, стиль (персоналии современного танца XX–XXI вв.).
39. Экзерсис в современной хореографии. Структура и особенности.

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

---

1. Какие идеи, теории и системы явились предпосылками возникновения танца модерн?
2. Каковы основополагающие принципы представителей танца модерн?
3. Охарактеризуйте стилистические особенности американской школы современного танца.
4. Проанализируйте тенденции развития современных стилей и направлений хореографии.
5. Охарактеризуйте специфические признаки и основные выразительные средства танцевальной эстрады.
6. Дайте характеристику видам и жанрам хореографических произведений на эстраде.
7. Проанализируйте процесс взаимовлияния и взаимообогащения балета и танцевальной эстрады.
8. Определите значение творческой деятельности А. Дункан для развития ритмо-пластического танца в России.
9. Определите особенности хореографического языка ведущих балетмейстеров, работающих с современными стилями танца.
10. Какие центры, формы и средства по развитию современного танца существуют в системе хореографического образования?
11. Какие черты характеризуют современные стили танца модерн.
12. Что является особенностью contemporary dance?
13. Систематизируйте различные направления и школы танца модерн.
14. Что означают понятия «contraction» и «release» в технике танца М. Грэм.
15. Охарактеризуйте основные принципы техники движения школы Д. Хамфри и Х. Лимона.
16. Дайте определение понятию «Уровни» (Levels) и систематизируйте виды levels.
17. Что означает понятие Уровни (Level) и какие виды levels используются в технике современного танца?
18. Какие функциональные задачи выполняют упражнения у станка?
19. Дать характеристику базовым движениям упражнений у станка.
20. Каковы истоки и природа джазового танца?
21. Выявите типичные черты африканского танца.
22. Назовите элементы и формы, каких культур оказали влияние на формирование стилистики джаз-танца?
23. Какие признаки характеризуют джаз танец?

24. Дайте определение понятиям «изоляция», «полицентрика», «полиритмия».
25. Охарактеризуйте понятие «координация» и способы координации движений в джаз-танце.
26. Охарактеризуйте современные стили джаз-танца.
27. Изучение стилистических особенностей джаз-танца ведущих мастеров направления по видеоматериалам (Б. Фосс, А. Эйли, Д. Кол, Б. Феликсдал).
28. Что означает понятие «мультипликация» в современном танце?
29. Охарактеризуйте разновидности джаз-вращений, прыжков и падений.
30. Каковы этапы творческого процесса создания хореографического произведения на основе современного танцевального материала?
31. В чем заключаются особенности построения массовых хореографических композиций?
32. Что означает понятие «импровизация»?
33. Обоснуйте танцевальную импровизацию как выразительное средство хореографии.

## 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 фраппе] – 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.

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



BATTEMENT TENDU [батман тандю] – движение ноги, которая скользящим 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 [контракш] – 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 контракш] – 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 выполняться как с demi-plié, так и на вытянутых ногах.

DEMI-РЫЁ [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.

EMBOITÉ [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, повернутого 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 [фрог-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 мелко-го 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 a pas de bouree*. 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-plie*. Синоним *step pas de bouree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bouree* 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 *demi-plie* 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 RELEVÉ [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. RELEVÉ [релеве] — подъём на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] – резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude 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 JAMBÉ PAR TERRE [рон де жамб пар терр] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMBÉ 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 OUVÉRTÉ [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, начинающийся 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 ra 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.

ТОМБЁ [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.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---

### Учебники, книги, пособия

Учебники, учебные пособия:

1. Абдуллин, Э.Б. Методика музыкального образования: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / Э.Б. Абдуллин, Е.В. Николаева; под общ. ред. М.И. Ройтерштейна. – М.: Музыка, 2006. – 336 с.
2. Айламазьян, А.М. Феномен телесности личности в танцевальных практиках / А.М. Айламазьян, Н.Ю. Шувалова // Вопросы психологии. – 2010. – № 5. – С. 71–82.
3. Акопян-Шупп, Р. Глобальный танец: творческий процесс, развитие новой сферы танца / Р. Акопян-Шупп // Голос художника: проблема синтеза в современной хореографии: материалы международной конференции. – Волгоград, 1999. – С. 41–50.
4. Андреева, Т. Классический танец / Т. Андреева // Молодежная эстрада. – 2005. – № 10–12. – С. 291–328.
5. Бежар, М. Мгновения из жизни другого. Мемуары / М. Бежар. – М.: Редакция журнала «Балет», 2002. – 239 с.
6. Беленко, Е. Классический танец для всех / Е. Беленко // Искусство в школе. – 2011. – № 5. – С. 24–26.
7. Боттомер, П. Танец современный и классический: большая иллюстрированная энциклопедия / П. Боттомер. – М., 2006. – 256 с.
8. Буксикова, О. Б. Культурологические аспекты танцевальной культуры / О.Б. Буксикова // Актуальные проблемы хореографического образования: материалы междунар. науч.-практ. конф. – М., 2008. – С. 39–44.
9. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – М.: EmergencyExit, 2005. – 268 с.
10. Дункан, А. Моя исповедь / А. Дункан. – Лиесма, 1991. – 288 с.
11. Дункан, А. Танец будущего. Моя жизнь / А. Дункан. – Киев, 1994.
12. Жак-Далькроз, Э. Ритм / Э. Жак-Далькроз. – М.: Классика–XXI, 2006. – 248 с.
13. Здор, С. Точка навигации. Техника импровизации в современном танце / С. Здор. – Красноярск, 2010. – 237 с.
14. Лопухов, А.В. Основы характерного танца / А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров. – СПб., 2010. – 338 с.
15. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии / Е.А. Лукьянова. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.

16. Мавлявиева, Л.И. Танец как метод и условие развития творческих сил личности (в свете концепций А. Адлера) / Л.И. Мавлявиева // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 5. – С. 101–103. – Библиогр.: с. 103 (3 назв.).
17. Морина, Л.П. Танец в системе массовой культуры / Л.П. Морина // Российская массовая культура конца XX века: материалы круглого стола, 4 дек. 2001. – СПб., 2001. – С. 119–122.
18. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. – М., 2000. – 440 с.
19. Никитин, В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Никитин. – М.: Один из лучших, 2006. – 256 с.
20. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника / В.Ю. Никитин. – М.: ИД «Один из лучших», 2004. – 414 с.
21. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТТИС, 2000. – 440 с.
22. Осеннева, М.С. Методика музыкального воспитания младших школьников: учеб. пособие для студентов нач. фак. педвузов / М.С. Осеннева, Л.А. Безбородова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
23. Остроухова, А. Танец пяти движений: [Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения в ДОУ] / А. Остроухова // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2003. – № 1. – С. 35–37.
24. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие для студентов учрежд. ср. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
25. Полятков, С.С. Основы современного танца / С.С. Полятков. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 80 с.
26. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие для студентов среднего профессионального образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М., 2003. – 256 с.
27. Сироткина И. Е. Свободное движение и пластический танец в России / И. Е. Сироткина. – М., 2011. – 320 с.
28. Суриц, Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории / Е. Суриц. – Екатеринбург: Изд-во гос. ун-та, 2004. – 392 с.
29. Тагильцева, Н.Г. Современная музыкальная культура и ребенок: монография / Н.Г. Тагильцева, М.Р. Шамтиева. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2009. – 149 с.
30. Фельденкрайз, М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. – М.: Ин-т Общегуманитарных исследований, 2009. – 224 с.
31. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А. Я. Цорн. – СПб., 2011. – 544 с.

32. Чурко, Ю.М. Линия, уходящая в бесконечность: субъективные заметки о современной хореографии / Ю.М.; Чурко. – Минск: Полымя, 1999. – 224 с.
33. Шубарин, В.А. Джазовый танец на эстраде / В.А. Шубарин. – СПб., 2012. – 235 с.
34. Ярмолович, Л.И. Классический танец: метод. пособие / Л.И. Ярмолович. – Ленинград: Музыка, 1986. – 86 с.

### Исследования

35. Armitage Merle. Martha Graham: The Early Years. 1937; reprint. – New York: DaCapo Press, 1978.
36. Cunningham Merce. Changes: Notes on Choreography. – West Glover, NY : somethingElse Press, 1969.
37. Hays Joan. Modern Dance: A Biomedical Approach to Teaching. – St. Louis, MO: C.V. Mosby, 1981.
38. Lewis Daniel. The illustrated dance technique of José Limón. – New York: Harper and Row, Publishers, 1984.
39. Livett A. Contemporary Dance. – NY : Abbeville Press, 1978.
40. Minton S. C. Choreography: A Basic Approach Using Improvisation. – Champaign, Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc., 1986.
41. Taylor P. Private Domain : The Autobiography of Paul Taylor. – New York : Knopf.

### Интернет-ресурсы

42. Электронные каталоги и ресурсы web-сайтов отечественных и зарубежных библиотек;
43. Информационно-справочный портал [www. library.ru](http://www.library.ru);
44. Танцы мира: современные танцы [http://www. alldanceworld. ru/tancy/](http://www.alldanceworld.ru/tancy/)
45. Основные принципы техники современных видов танца – [http://dancedb.ru/jazz-modern/education/video/Видео уроки джаз модерн](http://dancedb.ru/jazz-modern/education/video/Видео_уроки_джаз_модерн), <http://welovedance.ru/site/styles/sovremennaya-khoreografiya>
46. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков. – Научная библиотека диссертаций и авторефератов [dissercat](http://www.dissercat.com/content/sovremennyi-tanets-kak-sredstvo-razvitiya-tvorcheskoi-individualnosti-podrostkov#ixzz4DXOquSFf)<http://www.dissercat.com/content/sovremennyi-tanets-kak-sredstvo-razvitiya-tvorcheskoi-individualnosti-podrostkov#ixzz4DXOquSFf>.
47. Новак, С. Размышления о танцевальной импровизации Электронный ресурс. / С. Новак. Contact Quarterly, Winter/Spring 97, Vol.22 N1.– Режим доступа: [http://www.psitren.ru/articles3/1\\_15-sintiyanovak.html](http://www.psitren.ru/articles3/1_15-sintiyanovak.html).



48. Пэкстон, С. Заметки о внутренней технике (интервью 12.08.2008)  
Электронный ресурс. / С. Пэкстон. – Режим доступа:  
<http://gnozis.info/?q=node/>.
49. American contemporary ballet. – URL:  
<http://www.americancontemporaryballet.com>
50. CriticalDance. – URL: <http://www.ballet-dance.com>
51. Dance-net.ru. – URL: <http://www.dance-net.ru>
52. Londondance.com. – URL: <http://http://www.londondance.com>
53. Балет: журнал. – URL: <http://www.russianballet.ru>
54. Балет: энциклопедия. – URL: <http://ballet-enc.ru>
55. Википедия – свободная энциклопедия. – URL:  
<http://ru.wikipedia.org>
56. Глоссарий.ru. – URL: <http://glossary.ru>
57. Контактная импровизация. – URL:  
<http://www.contactimprovisation.ru>
58. Маленькая балетная энциклопедия. – URL: <http://ballet.classical.ru>
59. Международный танцевальный журнал. – URL:  
<http://www.danceinternational.org>
60. Мир джазового танца. – URL: <http://www.offjazz.com>
61. Танцевальная компания «Каннон Данс» : официальный сайт. –  
URL:<http://www.kannondance.ru/>
62. Центр хореографии А. Прельжокаж. – URL:  
<http://www.preljocaj.org>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

---

### 1. Средства обеспечения освоения дисциплины

Учебный процесс обеспечен наличием необходимых видеозаписей на DVD или других запоминающих устройствах:

1. «Апполон Мусагет», балет Д. Баланчина.
2. «Болеро», «Ромео и Юлия», «Дом священника» и др. балеты М. Бежара.
3. «Большая fuga», «Вариации с фортепиано», «Черное пирожное» и др. Балеты Х. ван Манена.
4. «Век танца», фильм в 5 частях о современном танце.
5. «Весна священная», балет В. Нижинского в интерпретациях А. Прельжокажа, П. Бауш, М. Грэм.
6. «Деннишоун» – фильм о первой школе современного танца в США.
7. «Жизель», «Спящая красавица» и др. балеты М. Эка.
8. «Из классической позиции», «Что-то там, висящее по середине» и др. спектакли У. Форсайта.
9. «Кафе Мюллер», «Контактхофф» и др. спектакли Пины Бауш.
10. «Ночное путешествие», «Весна в Аппалачских горах» и др. танц-спектакли М. Грэм.
11. «Павана мавра» и др. балеты Х. Лимона.
12. «Песни странников» и др. танц-спектакли труппы Cloud's Gate (Тайвань).
13. «Серенада», «Четыре темперамента», «Драгоценности» и др. балеты Д. Баланчина.
14. «Собор парижской богородицы», «Кармен» и др. спектакли Р. Пети.
15. «Тацуми Хиджиката» – фильм, посвященный творчеству исполнителя танца буюто.
16. «Унецу», танц-спектакль в стиле буюто Т. Хиджиката.
17. «Черные и белые танцы» и др. балеты И. Килиана.
18. Видеозаписи отечественных трупп современного танца

## КАРТА ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

ДФО специальность 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография (срок обучения 8 семестров)					
№ темы	Название темы	Аудиторные занятия (часы)			
		Всего	Лекции	Лабораторные	Практические
3 семестр					
1.	Основные принципы техники и основы методики изучения современного танца	4	4		
2.	Специфика современной хореографии и современного танцевального спектакля. Композиция, импровизация				2
3.	Техника танца модерн				6
4.	Основы техники джаз-танца				6
5.	Стили современной хореографии				18
	<b>Всего часов:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>		<b>32</b>

ЗФО специальность 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография (срок обучения 8 семестров)					
№ темы	Название темы	Аудиторные занятия (часы)			
		Всего	Лекции	Лабораторные	Практические
3 семестр					
1.	Основные принципы техники и основы методики изучения современного танца	2	2		
2.	Специфика современной хореографии и современного танцевального спектакля. Композиция, импровизация	1			1
3.	Техника танца модерн	1			1
4.	Основы техники джаз-танца	1			1
5.	Стили современной хореографии	3			3
	<b>Всего часов:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>6</b>

Учебное издание

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ И МЕТОДИКА ЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ (НАПРАВЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ)**

**1-03 01 07 МУЗЫКАЛЬНОЕ ИСКУССТВО,  
РИТМИКА И ХОРЕОГРАФИЯ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составители:

**КУЩИНА** Елена Анатольевна

**КАРТАШЕВ** Сергей Андреевич

**БУХОВЕЦКАЯ** Ирина Викторовна

**ОРУП** Татьяна Васильевна

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Л.Р. Жигунова*

Подписано в печать 16.01.2017. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 5,35. Уч.-изд. л. 4,77. Тираж 50 экз. Заказ 4.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.