

Методика построения урока современного танца. Методика составления комбинаций

В уроке современного танца нет такой четкой последовательности движений, как например в уроке классического танца. При подготовке урока современного танца необходимо разделить материал на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все выделенные разделы урока, возможно более детальная проработка двух или трех разделов. Анализируя различные техники преподавания, можно выделить несколько основных разделов урока современного танца:

1. Разогрев (5-7 минут);
2. Изоляция и координация (10 минут);
3. Партер (10 минут);
4. Адажио и grand battement (20 минут);
5. Кросс/передвижения в пространстве (20 минут);
6. Комбинация или импровизация (20 минут).

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление.

Принципы построения урока современного танца

1. От просто к сложному;
2. Соответствие заданий возрасту и программе;
3. Соотношение частей урока между собой в различный период обучения;
4. Принцип повтора. Цель – выработать динамический стереотип;
5. Принцип согласованности движений с музыкальным оформлением;
6. Принцип сочетания наглядности и речевой образности;

7. Чередование работа разных групп мышц в сочетании с силовой нагрузкой;
8. Разделение уроков по направленности на работу на моторику, эмоциональностью, соответствующим танцевальным стилем;
9. В конце урока привести учеников к начальному физическому состоянию, чтобы у них возникло желание повторить все заново и еще лучше.

Методика ведения урока современного танца

1. Логически мотивированное составление урока;
2. Соответствие частей урока задачам, определенного периода обучения;
3. Продуманность, сознательный подход к каждому движению;
4. Причинный повтор движений;
5. Индивидуальный подход, связанный с учетом физических данных, типа личности ученика, его темперамента и склада нервной системы (танцевальный текст один, а нюансы и ударения у каждого могут быть индивидуальными);
6. Используем методы развития памяти, координации, музыкальности и пространственной ориентации.

РАЗОГРЕВ

Задача – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Разогрев должен быть подчинен определенной цели и задачам урока, соответственно которым подбираются упражнения.

По месту расположения исполнителя:

1. У станка;
2. На середине;
3. В партере.

По функциональным задачам:

1. Упражнения стрейч характера (растяжение), связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела. Так как растяжение мышц нужно производить только на достаточно разогретый связочный аппарат, то использование таких упражнений в разделе разогрева зависит от подготовки группы. Эти упражнения должны выполняться в медленном темпе, без излишних физических усилий. Обязателен контроль дыхания;
2. Движения для позвоночника: наклоны торса прямой спиной (flat back), изгибы торса, спирали, body roll или волна, контракшн, релиз, арч и др. Помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и все его отделы, развивают подвижность;
3. Движения, заимствованные из классического танца. В разогрев обычно используются движения для разогрева ног, как в чистом, так и в вариационном виде: plié, releve, battement tendu, battement tendu jete, rond и др.;

4. Упражнения свингового характера или падение торса в различных направлениях.

При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц. Темп разогрева может быть различен, главное последовательно разогреть все группы мышц.

Разогрев должен состоять из 5-10 упражнения на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно так же изменять расположение исполнителей (несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине) или сочетать различные уровни (несколько упражнений стоя, затем лежа и т.д). Четких правил и законов в этом плане нет, все зависит от уровня подготовки группы.

Примеры разогрева:

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, *demi* и *grand plié* по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

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

3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрейч характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

ИЗОЛЯЦИЯ И КООРДИНАЦИЯ

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. Если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры от головы до ног, но возможны комбинации, когда разные части исполняют движения последовательно. При исполнении подобных цепочек очень важно использовать принцип управления, т.е. передавать импульс из одного центра в другой.

Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причем можно исполнять двумя способами: медленное сжатие и расширение или резкое достижение максимального положения. Второй этап – соединение движений одного центра в простейшей комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в большее сложные геометрические комбинации и более сложные ритмические структуры. Последний этап – соединение движений нескольких центров, т.е. координация.

При работе с изоляцией основная задача педагога – следить, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой.

Примеры изоляционных движений:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, *zundari* (смещения);

2. Плечи: подъемы/опускания, крест/квадрат, круги, полукруги, восьмерка, твист плеч, шейк плеч;

3. Грудная клетка: смещения из стороны в сторону, вперед/назад, крест, квадраты, drop;
 4. Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, восьмерка, шейк, спирали;
 5. Руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, движение изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком;
 6. Ноги: движения изолированных ареалов, переводы стоп из параллельного в выворотное положение, ротация бедер.
- Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров. Первый этап обучения – координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. На следующем этапе эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. Последний этап – координация нескольких центров во время передвижения.
- На первом этапе желательно использовать в музыкальном сопровождении четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

В разделе координация могут присутствовать:

1. Свинговые раскачивания нескольких центров;
2. Параллель и оппозиция в движении центров;
3. Принцип управления, импульсные цепочки;
4. Координация движений рук и ног без передвижения и в пространстве.

ПАРТЕР

Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикале, но и горизонтали. Движение исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет важные функции:

1. В партере может происходить разогрев;
2. В партере могут быть упражнения на изоляцию;
3. Могут исполняться упражнения стрейч характера

4. В партере очень эффективные упражнения для развития подвижности позвоночника;

5. Могут выполняться переходы из одной позиции в другую, цепочки на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты уровней:

1. Стоя: а)верхний уровень (на полу пальцах), б)средний уровень (на всей стопе), в)нижний уровень (колени согнуты);

2. На четвереньках: а)опора на руках и коленях, б)одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руках, в)одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене;

3. На коленях: а)стоя на двух коленях, б)стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении;

4. Сидя: а)frog position (колени согнуты, стопы вместе), б)первая позиция (ноги вместе и вытянуты вперед), в)вторая позиция (ноги разведены в сторону), г)третья позиция (положение свастика, но стопы плотно прижаты к ягодицам), д)четвертая позиция (свастика, колени под прямым углом), е)пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены), ж)колени согнуты и соединены, стопы стоят параллельно, з)соссух позиция (ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу), и)джазовый шпагат (нога спереди вытянута, а сзади согнута), к)сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону), л)скрещенная свастика (колени согнуты, одна нога скрестна перед другой, стопа стоит на полу, колено направленно вверх);

5. Лежа: а)на спине, б)на животе, в)на боку.

АДАЖИО

В своей практической деятельности педагоги современного танца заимствуют лексику классического балета именно в адажио. Однако нет необходимости заимствовать их в чистом виде, так как это пересекается с задачами урока классического танца. Модерн-джаз накопил достаточно много собственных лексических модулей для того, чтобы создавать адажио на своем материале.

Основные задачи, которые ставит педагог при создании адажио:

1. Отработка устойчивости (апломба);

2. Развитие высоты подъема ноги;

3. Отработка вращения в позах;

4. Отработка пространственного расположения.

Виды движений в адажио:

1. Движения ног (battement developpe, battement releve lent, battement fondu, demi и grand rond, demi и grand plié, grand battement, flex стопы и колена);
2. Движения корпуса (flat back, arch, curve, contraction, realize, drop и т.д.);
3. Позы и положения (алясгон, аттитюд, epoulemente, arabesque);
4. Вспомогательные движения и связующие шаги (дегаже, глиссад, step boll change, pa failli, renverse и др.)
5. Вращения (партерные туры, tour lent, тур шене и др.)

При анализе движений, особенно заимствованных из классического танца, необходимо всегда помнить, что модерн-джаз танце эти движения часто изменяются по координации, положению рук, головы и корпуса.

КРОСС/ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Этот раздел урока развивает танцевальность, координацию и позволяет приобрести манеру и стиль. Кросс – наиболее импровизационная часть урока, каждый педагог задает те шаги, вращения и прыжки, которые считает необходимыми.

Кросс чем то похож на аллегро урока классического танца, но современный танец очень осторожно относится к прыжкам, особенно большим.

Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического танца. Поэтому педагоги в основном используют комбинации шагов, вращений и в меньшей степени прыжков.

Кросс обычно выполняется по диагонали, по прямой или по кругу. В зависимости от задач урока кросс может быть в различных стилях и манерах современного танца.

Виды движений, используемых в кроссе:

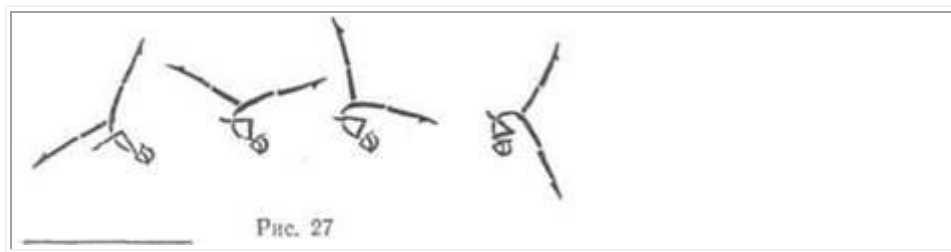
1. Шаги: фольклорного танца (афро), джазовые, с мультипликацией, комплексы связующих и вспомогательных шагов;

2. Прыжки: с двух ног на две (джамп), с одной ноги на другую с продвижением, с одной ноги на ту же ногу, с двух ног на одну. Обычно прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями. Наиболее рациональным путем использования прыжков в уроке служит путь трансформации прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса и использования параллельных позиций;

3. Вращения: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу, вокруг оси, повороты на различных уровнях, лабильные вращения (когда позвоночник не является осью, а отклонен в каком-либо направлении или расслаблен; заканчиваются такие повороты падением, либо переходом в стабильное вращение или положение).

Перека́т— вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Различают: перека́т вперед, в сторону, круговой перека́т, перека́т назад согнувшись (выполняемый из стойки) и др.

Кувыро́к— вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают: кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок с прыжка (рис. 26, а), с фазой полета до опоры руками, лет—кувырок, кувырок с поворотом, заканчивающийся лицом в противоположную сторону, кувырок назад, кувырок назад в упор на колене (рис. 26, б), кувырок назад Согнувшись (с прямыми ногами), кувырок назад через плечо, ку-



вырок назад в стойку на голове, на руках, кувырок назад через стойку на руках и др.

Перево́рот— вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета. Различают: переворот в сторону (впра-

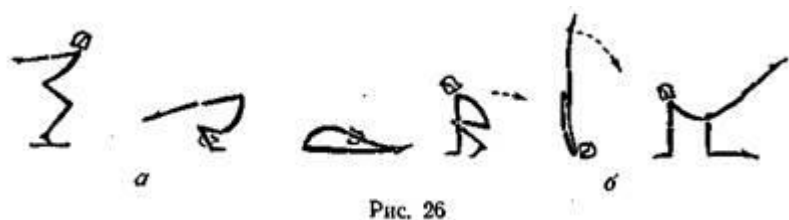


Рис. 26

во, влево), переворот с головы (с опорой головой), переворот на одну ногу, переворот с прыжка и др.

Переворот назад— вращательное движение тела назад с опорой на руки.

Перекидка— равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, предплечьями) без фазы полета.

Рондат— переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Курбет—прыжок назад с рук (из стойки на руках) на ноги..

Неполный переворот— вращательное движение тела прыжком содной его части на другую.

Подъем разгибом— подъем (всклок), выполненный из упора согнувшись (с лопаток) на ноги. Выполняется в сед, в сед ноги врозь, на колени и т. д. В перечисленных случаях надо указывать конечное положение.

Поворот разгибом— выполняется движением подъема с поворотом кругом в упор лежа; выполнение с поворотом на 360° указывается особо.

Сальто* — свободное переворачивание тела в воздухе. Различают: переднее сальто, маховое сальто (рис. 27), заднее сальто, боковое, затяжное, сальто с поворотами (кругом, на 360°, обозначаемое гимнастами термином «пируэт», с поворотами на 720° и др.), а также двойное, тройное сальто и др.

Темповой подскок

(сокращенно — подскок)— небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Применяется в качестве связующего элемента в прыжковой акробатике.

* Приводятся термины, принятые Федерацией акробатики СССР.

Мост— дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают: мост (рис. 28,а), мост на одной руке (рис. 28,б), мост на одной ноге (рис. 28,в), мост на предплечьях (рис. 28,г), разноименный мост, например с опорой левой ногой и правой рукой (рис. 28,5), и др.

Шпагат— сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Различают: прямой шпагат

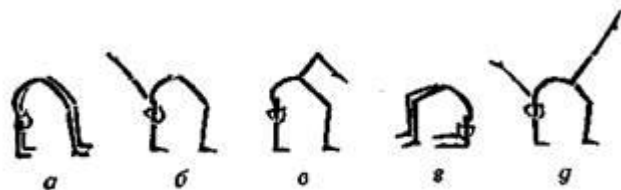


Рис. 28

■(рис. 29,а), шпагат правой (рис. 29,б) или левой (указывается нога, находящаяся впереди), одноименный (рис. 29,в), разноименный, шпагат с наклоном, с наклоном назад и др.

Полушпагат— аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся спереди (рис. 29, г), полушпагат с наклоном (рис. 29, д), с наклоном назад и др.

Стойка— вертикальное положение тела ногами вверх. Различают стойки: на лопатках (см. рис. 1,е), на голове (см. рис. 1,яе),

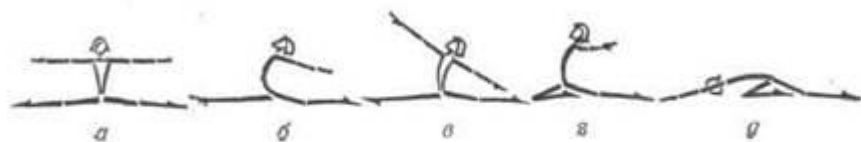


Рис. 29

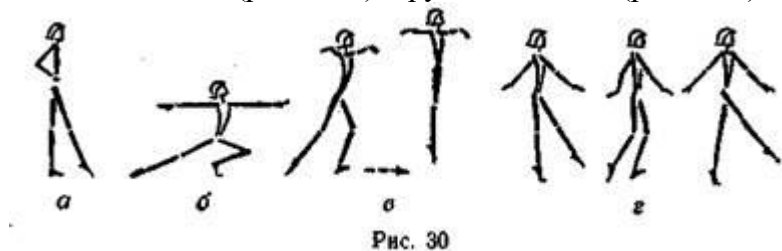
на руках (см. рис. 1,з). В последнем случае стойка может быть узкой (кисти на половину ширины плеч), сомкнутой (кисти рядом), на одной (правой, левой) руке, то же, но ноги врозь и т. п.

Способы выхода в стойки принято кратко обозначать так: с и-лой (руки сгибаются в локтевых суставах, ноги в тазобедренных), перекатом (вращательным движением с последовательной опорой махом правой или левой ногой); согнувшись (руки прямые, тело сгибается в тазобедренных суставах), прогнувшись (руки сгибаются, тело держится прогнутым), прогнувшись прямыми руками (выполняется через горизонтальный упор), прыжком (на руки), переворотом назад др.

В парных и групповых упражнениях применяются аналогичные термины, но указывается исходное положение и конечное каждого участника, какой частью тела верхний акробат опирается на ту или иную часть тела нижнего.

Термины упражнений художественной гимнастики

Шаги — различные виды передвижения. Различают: обычный шаг, шаг с носка (рис. 30,а), на носках, острый шаг, выпадами (рис. 30,б), высокий шаг, шаг галопа (рис. 30,в), пружинный шаг (рис. 30,г), приставной, переменный, скользящий, шаг полки,



вальсовый, шаг плечом вперед, шаг в приседе (полуприседе) и др.

Бег — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. Названия бега аналогичны видам ходьбы.

Поворот — вращательное движение вокруг вертикальной оси тела или вокруг продольной оси конечностей. Например, поворот руки, ноги. Различают повороты: переступанием (одноименный, разноименный), на носках, скрестный, поворот махом одноименный (выполняемый на левой опорной ноге), разноименный, спиральный, «винт», круговой поворот на 540, 720°, поворот с наклоном, в приседе (полуприседе), поворот в равновесии с сохранением того или иного равновесия, поворот на коленях и др.

Прыжок — свободный полет после отталкивания ногами.

В зависимости от амплитуды движения и положения исполнителя в воздухе (в полете) различают: прямой прыжок, прогнувшись, открытый, закрытый, прыжок шагом, скачок, перекидной, прыжок выпадом, подбивной, полукольцом, кольцом, в группировке, согнувшись, шпагатом и др.

Пружинное движение руками — целостное пружинное движение с одновременным сгибанием во всех суставах.

Волна — сложное целостное движение, состоящее из последовательного разгибания в одних суставах и сгибания в других. Различают: волну вперед (или просто волну), волну вправо, влево (боковая волна), волна книзу и др.

Волна рукой — волнообразное движение рукой (руками), начинающееся сгибанием руки (к себе) и опусканием кисти, затем следует разгибание (от себя) с одновременным подниманием кисти.

Положение кисти: обычное (не указывается), кисть свободна, кисть расслаблена, кисть поднята.

ПРАВИЛА И ФОРМЫ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ

Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет важное значение для их понимания. В зависимости от цели применяют ту или иную форму записи: конкретную, сокращенную или графическую, а также их сочетания.

Терминологическая запись гимнастических упражнений осуществляется по правилам (изложенным выше) и установленным формам.

К правилам записи относится: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдение

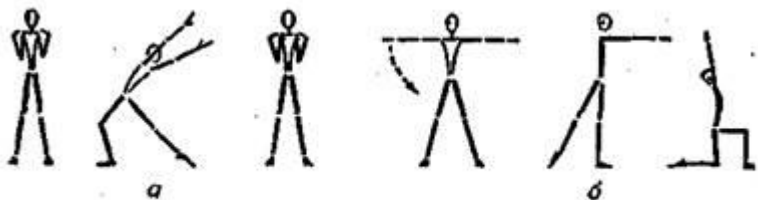


Рис. 31

грамматического строя и знаков, применяемых при записи. Рассмотрим эти правила:

Запись общеразвивающих упражнений. При записи отдельного движения надо указывать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение (и. п.).
2. Название движения (наклон, мах, поворот, присед, выпад и др.).
3. Направление (вправо, назад и т. п.).
4. Конечное положение (если необходимо).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения.

Например, и. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам.

1*. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх (рис. 31, а). 2. И. п.

Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записываются в той последовательности, в которой они (движения) протекают. Например, и. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны:

1. Дугой книзу правой с поворотом налево, правая сзади на носке, руки вперед. 2. Стать на правое колено (или стойка на правом колене), руки вверх, голову наклонить назад (рис. 31, б).

* Цифры перед описанием упражнения обозначают счет.

Если движение сочетается с другим движением (не на всем протяжении), но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом «и».

Если же движения совмещаются (например, наклон и поворот одновременно), то следует принять предлог «с».

Если движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи.

Например: 1. Руки плавно вперед, кисти расслаблены.

Запись вольных упражнений.

Вольное упражнение должно записываться в определенной последовательности.

1. Название упражнения (для кого предназначается).
2. Музыкальное сопровождение. Указывается произведение, размер.
3. Исходное положение.
4. Содержание упражнения записывается в соответствии со структурой музыкального произведения — по восьмеркам.

Запись упражнений на снарядах.

При записи упражнений на гимнастических снарядах помимо названия самого снаряда принято указывать:

1. Исходное положение (из виса, упора, прыжка, с разбега) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание— подъем...).
2. Название движения (подъем, спад, перелет, оборот, выкрут и др.).
3. Способ выполнения (разгибом, дугой, махом вперед, переворотом).
4. Направление (влево, назад и др.).
5. Конечное положение (в вис, в упор сзади), если само движение не указывает на него.

При записи движений отдельными частями тела надо одно от другого отделять запятой.

При записи комбинаций на снарядах (в строчку) основные элементы **или** соединения отделяются знаком тире.

Например, на перекладине: подъем махом назад — оборот назад — мах дугой **споворотом** налево в вис разным хватом и т. д.

При записи же обязательных упражнений (для соревнований) каждый элемент или соединение записывается с новой строчки (с абзаца), а справа от них указывается относительная трудность.

Для краткого обозначения перемахов касаясь применяется предлог «по», а не касаясь — «над». Например, на брусьях: подъем махом вперед — махом назад перемах правой над правой жердью **и**угол ... и т. д. Слитность двух и более элементов обозначается союзом «и», а совмещение их в одно движение — предлогом «с». Например, на перекладине подъем правой и поворот налево кругом — спад назад с перемахом левой и подъем разгибом **споворотом** в упор сзади.

В интересах краткости **и**более удобного произношения отдельные определения можно опускать, **а**также иногда несколько **от-**клоняться от указанной выше последовательности, если этим улучшается понимание упражнения (его доходчивость).

Запись акробатических упражнений.

При записи акробатических упражнений применяются указанные выше правила с учетом некоторых особенностей:

1. При выполнении элементов не с полным переворачиванием (например, кувырков) следует указывать конечное положение.
2. Иногда переходы из одного положения в другое не требуют специального термина. Например, из равновесия на правой стойка на голове или из стойки на руках стойка на голове и др.

3. Учитывается, что положение исполнителя после того или иного элемента (движения) предопределяет форму выполнения последующего. Например, из стойки на коленях перекатом стойка на плече или из упора присев перекатом назад стойка на лопатках и др.

4. Конечное положение записывается лишь тогда, когда по описанию это не ясно.

Запись упражнений художественной гимнастики.

При записи упражнений художественной гимнастики пользуются правилами, установленными для вольных упражнений. Помимо этого, учитывая специфические особенности художественной гимнастики, в записи следует указывать; характер движений, их оттенки, динамику и выразительность.

Основные формы записи гимнастических упражнений:

1.Обобщенная запись. Ею пользуются в тех случаях, когда необходимо перечислить содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точность каждого движения. Например, одноименные и разноименные круги или перемахи из упора или упора сзади на коне.

2. Конкретная терминологическая запись предусматривает точное обозначение каждого упражнения в соответствии с правилами терминологии (примеры этой записи см. выше).

3. Сокращенная запись применяется при составлении конспектов, при записи зачетных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращенно (полусловами или условными сокращениями). Например: эл.— элемент; соедин.— соединение; об.— обозначить; в/ж — верхняя жердь; сп. гимн.— спортивная гимнастика; акр.— акробатика; упр.— упражнение; и. п. — исходное положение; о. с. — основная стойка и др.

4. Графическая запись может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись «чертиками», полуконтурная и контурная.

Первая наиболее доступная, наглядная и экономная. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной практической работе по гимнастике.

5. Сочетание текстовой и графической записи — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике.