

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

### **«Методика преподавания современного танца»**

**Название работы:** «Методика преподавания современного танца».

**Вид работы:** Методическая разработка технологии преподавания современного танца.

**Краткая аннотация:** Методическая разработка технологии преподавания современного танца, дает возможность преподавателю, более подробно представить новые направления современной хореографии, в процессе занятий в танцевальной студии. Особенностью данной технологии является целенаправленное изучение каждым танцующим возможностей и особенностей собственного тела в процессе импровизации, поиск выразительных средств.

Форма проведения и выбранная тематика методической разработки соответствует индивидуальным и возрастным особенностям учащихся года).

Разработка рекомендуется для занятий современным танцем с подростками в системе дополнительного образования и в качестве методического пособия для педагогов-хореографов.

**Цель:** Развивать эмоциональную сферу и творческие способности учащихся средствами хореографического искусства.

**Задачи:** 1. Воспитание эстетических, моральных, волевых качеств.

2. Формирование важных музыкально-двигательных умений, навыков исполнения.

#### **Методика преподавания современной хореографии**

«Движение надо сделать как-нибудь, а, чтобы оно «читалось» красиво и правильно, а, когда делать «грязно», это никому не нужно».

(Николай Фадичев)

Данная техника разработана с учетом того, что основной целью дополнительного хореографического образования является не подготовка профессиональных танцовщиков, а эстетическое воспитание средствами танца. Обучение при этом должно быть доступно большому кругу подростков. Важно выработать у обучающихся не только комплекс практических навыков и умений, но и воспитать в них сумму качеств, главное из которых – развитое творческое начало.

#### **Ход урока**

1. Подготовительный – изолирование движения
2. Основной – позиции и движения рук, ног, коланс, середина, релиз
3. Базовый – шаги, поза, партер, прыжки.

#### **Методика преподавания современной хореографии**

##### **1. Движение головой**

1. «Кивок» - необходимо достигать положения впереди (к груди) и назад.
2. Вращение – вправо и влево. Следить за прохождением каждого положения: вперед, в сторону, назад, в сторону, вперед.
3. Наклоны – мах положение – ухо почти касается плеча.
4. Повороты – четкий поворот до профильного положения головы. Следить, чтобы не было наклона.
5. Сандери – сдвигание шейных позвонков в сторону, вперед и назад.
2. Правила исполнения.

Во всех движениях необходимо добиваться четкого движения в заданном направлении и полностью изолированного от других частей тела, особенно от плеча.

Сочетание движений:

1. «Крест» «1» - кивок вперед  
«2» - исходное положение  
«3» - кивок назад  
«4» - исходное положение  
«5» - наклон в сторону  
«6» - исходное положение  
«7» - наклон в сторону  
«8» - исходное положение
2. «Квадрат» - исполнение сандери  
«1» - вперед  
«2» - в сторону  
«3» - назад  
«4» - в сторону
3. «Круг» - 1 – вращение  
2 – сандери
4. «Полукруги»

### **Плечи**

1. Подъем плеч и опускание  
- поднимание одного плеча или двух одновременно
2. Твист – выведение одного плеча и обеих вперед, вниз и назад вверх. Поочередно или вращая одно за другим. Грудная клетка не участвует.

### **Правила исполнения**

Главная ошибка состоит в том, что при изолированных движениях плеч двигаются голова и грудная клетка.

Можно двигать только руки совместно с плечами (но не специально).

Движения могут быть медленными и продолжительными, могут быть резкими и толчкообразными.

Акцент может осуществляться в любой точке движения.

Для колебаний можно использовать те же направления, что и в предыдущем движении.

Твист может использоваться по любому из предложенных рисунков:

1. Крест
2. Квадрат
3. Круг
4. Полукруг

### **2. Движения грудной клетки**

1. Движение вперед – грудь и ребра поднимаем движением от позвоночника вперед и вверх. При этом следить чтобы живот и таз были неподвижны. Движения грудной клетки используются изолированно.
2. Движение назад – аналогично движению вперед. Но позвонки естественным движением слегка склоняются вперед, спина таким образом округляется.
3. Движение в сторону – соблюдая неподвижность поясничных позвонков, сдвигаем грудные позвонки в сторону, так что образуется изгиб. Голова, плечи, таз, шея абсолютно неподвижные.

Следить: за неподвижностью живота, бедер, плеч.

Может использоваться в следующей комбинации:

1. «Крест» - при этом исполняем с 4 акцентами

«1» - сдвиг вправо

«2» - влево

«3» - исходное положение

«4» - вперед

«5» - назад

«6» - исходное положение

2. «Круг» - исполняем без акцентов:

Вправо - вперед - влево - назад - вправо - исходное положение

### **3. Движение бедер**

1. Движение таза в сторону – работают только бедра. Необходимо стараться сдвигать их вдаль – в сторону по одной правой. При этом корпус не принимает участие в движении и колени не только верх не участвует, но и колени не двигаем из стороны в сторону.

2. Движения вперед – тоже используются изолированно. Следить чтобы таз возвращался точно по центру. Позвоночник участия в движении не принимает.

3. Назад – аналогично движению вперед, но теперь будут задействованы позвонки нижнего отдела - крестец. Как и во всех предыдущих движениях необходимо добиваться строго изолированной работы таза.

Комбинируем аналогично «В/в», используем:

1. Крест

2. Круг

3. Квадрат

Релиз – это наклоны корпуса вперед в сторону – и с разворотом от талии: в сторону – вперед в сторону – вперед (с разворотом от талии). В отличии от простых наклонов корпуса, здесь всегда соблюдается линия растяжения позвоночника от крестца до макушки и кончиков пальцев. Исходное положение ноги на II п. Руки в III п. ладони повернуты друг к другу.

Начинаем наклон вперед от крестца одной линией до кончика пальцев. При этом линия корпуса стремится вперед вдаль. Голова не проваливается вниз, но и не задирается наверх. Подъем корпуса аналогичен – необходимо сохранять эту линию. В других направлениях то же самое. Все наклоны идут вдаль и по одной прямой.

### **4. Движения рук и позиции.**

В джазе используются все позиции классического танца: 1,2,3. Но от классических они отличаются тем, что линии рук не так закруглены. Ладонь руки больше приоткрыта, и пальцы всегда стремятся вдаль.

Кроме указанных используются чисто джазовые позиции рук: «солнце» - руки согнуты в локтях, но не принимаются к корпусу. Пальцы сильно растопырены, ладонь открыта на зрителя. Линия локтя параллельна полу.

«Пресс-позиция» - руки согнуты. Ладонь к корпусу, локоть смотрит вниз. Ладонь и локоть составляют одну линию.

Можно использовать всевозможные варианты в позициях: ладонью друг к другу; ладонями от себя, ладонями вперед в т.1. руки могут быть специально сильно напряжены или наоборот мягкие.

В джаз-танце используется также положение рук на бедрах. Ладони обхватывают бедренные косточки, локти чуть отведены назад, но не прижимаются к корпусу.

## 5. Позиции ног

Используются все позиции классического танца. Для выворотных позиций используется понятие – « $\gg$ », для невыворотных позиций (параллельные) – « $\ll$ ».

Смена позиций идет всей стопой по полу не задирая носков, вдавливая всю стопу в пол. (как бы расползаясь).

Пример, из той параллельной.

«1-2» идет смена до 1-ой выв.

«3-4» из 1-ой выв. До 2-ой параллельной.

Позиции ног используются как стоя, так и в партере, но при этом изменяется положение ног.

Позиции ног в партере:

1-ая «ин» - колени вытянуты, ноги соединены вместе

«аут» - ноги развернуты, колени вдавлены др. в др.

2-ая «ин» - ноги раскрыты на расстояние 2-ой позиции.

Колени натянуты – ноги подтянуты к себе

Колени согнуты, смотрят вверх.

1-ая – колени согнуты и лежат

Следить особенно за положением параллельных позиций, линии стоп должны всегда соблюдать параллель. Не заворачиваться вовнутрь и не выворачиваться.

Коланс

Посегментное сворачивание и разворачивание тела. Исходное положение. II парал.

Начинаем с верха.

«1» - опускается голова. Все остальные мышцы подняты.

«2» - отпускаем расслабленные плечи, но ни в коем случае не вытягиваем их вперед.

«3» - расслабляем мышцы спины, идет слом корпуса.

«4» - расслабляем мышцы ног.

Корпус как будто сворачивается от макушки к коленям. Следить за расслабленностью мышц, ни в коем случае нет напряжения. Подбородок не прижимать. Затем обратное движение: «1» - ноги, «2» - спина, «3» - плечи, «4» - голова.

Можно делать до половины, без плие. Можно начинать колабс снизу, т. е. с обратного движения. Следить за очень четким расслаблением или включением мышц.

Точно также используется боковой колабс. Ноги могут стоять как в 1 выв. Позиции так и в параллельной.

!2! – начинаем сворачивать голову ухом к плечу (правому или левому). Корпус без наклона.

«2» - сворачивание через бок грудной клетки. Плечи не заворачиваются.

«3» - сворачивание мышц поясничного отдела.

«4» - плие в ногах

И зажим обратное движение.

Следить чтобы это действительно было сворачивание, а не просто наклон в сторону.

Каждое движение идет с ощущением воздуха между частями тела.

Поставить сразу за поз. Ног в партере, потом – коланс

Понятие «Флекс поинт», положение «секон флекс» – положение стопы к себе и сильно при этом напряженной.

«Поинт» - стопа сильно вытянута, до предела.

И эти два положения используются как и отдельно в комбинациях (как проходящий момент), так и сочетаются вместе в одной комбинации (особенно в партере) где они являются основным движением.

«Секон» в партере при этом положении ноги сильно раскрыты, спина прямая. Руки исходное положение на 2-ой позиции.

Комбинации на флекс и поинт в партере

Исходное положение 1-ая позиция «ин»

«1» - поинт

«2» - флекс

«3» - поинт

«4» - смена во 2-ую позицию с согнутыми коленями, стопа сохраняет положение поинт.

Руки приходят ладонями на колени, локти отведены в сторону.

«1-2-3» - повторение поинт, флекс

«4» - смена в положение

Стопа сохраняется – поинт. Руки на 2-ю позицию.

«1-2-3» - флекс, поинт, флекс.

«4» - смена в 1-ю позицию с положением колен на полу (вывор.) Стопы сохраняют на смене. Флекс

«1-2-3-4» - поинт, флекс, поинт, флекс

«1» возврат в исходное положение.

Стопы

«2-3-4» - поинт, флекс, поинт.

Следить: за натянутость ног, сильной работы стопы на флекс особенно. И на всех сменах спины очень подтянута и неподвижна. Работают только ноги.

Деми плие и батмен тендио

Деми плие в модерн танце используется на середине класса по всем правилам классического танца. Используются как позиции «ин» (параллельные), так и «аут» (вывор.).

Разница может заключаться в длительности движения.

Например: «1-2» - деми плие вниз

«3-4» - вверх

Может быть «1-2» - деми плие вниз

«3» - вверх

«4» - ролливе на п/п

Или «1» - вниз (короткое плие)

«2» - вверх

Так же и в исполнении гранд плие правила исполнения сохраняются, а ритм исполнения может быть очень разнообразным.

Батмен тандю – исполняется также по всем правилам классического танца.

Исполняется в позициях «ин» и «аут».

Так же исполняется батман тандю с деми плие но в различных вариантах.

1. «1» - батмен

«2» - деми плие на оп. н., а р. н. тоже сгибаясь остается на носке или ставиться на п/п

«3» - вытягиваемся на оп. н., р. н. батмен вперед.

«4» - закрыться в исх. положении.

Исполняется обычно в позициях «ин». Корпус в этом движении не участвует.

2. Исполняется и в позиции «ин» и «аут». Исх. 1 «аут»

«1» - бетмен в сторону

«2» - плie на р. н. и корпус делает такой наклон, чтобы была единая линия от макушки до пятки оп. н.

Оп. Нога остается на всей стопе, колено вытягивается, центр т. Переходит на раб. Н. «3» - р. н. выталкивает корпус на он. н., а сама дотягивает ботмoe в сторону.

«4» - закрыть в 1

Исполняется во всех направлениях.

### **Шаги с бедром.**

Простые шаги исполняемые по 1 позиции «ин».

Сначала проучивать на прямых коленях и следим чтобы точно работало бедро.

1. «1» шаг в сторону вправо идет правое бедро.

«и» - л. н. подставляется в 1 «ин» бедра точно по центру. Точно так же и влево. Работает только левое бедро.

2. «1» - шаг вправо, но работает левое бедро и левое колено чуть смягчено.

«и» - центр положения.

То есть ход идет в одну сторону, а бедро работает противоположное.

3. Затем на каждый шаг идет выход бедра:

«1» - шаг вправо, левое бедро

«и» - левое плечо подстав. 1 «ин» правое бедро выходит и т. д. После проучиваний шагов в сторону переходим к шагам вперед и назад, которые исполняются аналогично.

Даже в самых элементарных комбинациях хорошо добавлять хлопки: 4 шага вправо, хлопок

4 шага влево, хлопок.

Затем можно комбинировать с полуповоротами и поворотами.

Поза плуга (на растягивание позвонков) и поза змеи. Ренверсе

Для растягивания позвоночника и мышц спины используются позы из Йоги.

1. Плуг – исходное положение лежим спиной на полу. Руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Все мышцы расслаблены. Медленно начинаем поднимать обе ноги вверх стараясь не напрягать мышцы и без рывков. Затем ноги продолжая движение касаются носками пола за головой. Руки не участвуют. В позвоночнике получается растянутая дуга. В этом положении можно находится несколько секунд или в спокойном состоянии, или добавить небольшое покачивание – перекач на верхних позвонках или небольшое удлинение ног еще вдаль (как маленькие шаги на носках не отрывая от пола).

Затем сгибая колени, стараемся их поставить на пол, голова между колен, несколько секунд на эту позу, мышцы расслаблены.

После этого возвращаем ноги в предыдущее положение и медленно перекачом опускаем вниз на пол. Спина на в коем случае не поднимается. В конце дать пару секунд на полное расслабление лежа без напряжения мышц. Затем повторить все снова.

2. «Змея» - исходное положение, положение лежа на животе. Руки согнуты лежат у плеча ладонями вниз. Начинаем скручиваться с головы посегментно. Ноги вытянутые лежат спокойно. «1-2» - голова сильно наклоняется назад.

«3-4» - плечи уходят назад

«5-6» - начинаем гнуться грудным отделом

«7-8» - включается прогиб поясничный отдел. Но бедренные косточки не поднимаем. Руки намечают приподнять корпус, хотя в начале движения стараться чтобы мышцы сами начинали этот подъем – изгиб.

Обратно движение начинается с поясничного отдела, при этом верх, особенно голову, стараемся удерживать в изогнутом состоянии.

Не ложиться сразу плашмя на живот

«1-2» - поясничный отдел,

«3-4» - грудной

«5-6» - плечи

«7-8» - голова

Ренверсе – исходное положение как в «змее», но начинаем работать с ног.

«1-2» - правая нога начинает подъем вверх сильно вытянутая. Верх корпуса полностью на полу.

«3-4» - нога начинает сгибаться, через верх тянется вытянутым носком к левому плечу, стремясь за него.

Корпус еще стараемся удержать на полу, но в пояснице уже идет скручивание.

«5-6» - правой ногой стараемся на всю стопу с одновременным подъемом корпуса и переходом в положение сидя. Теперь мы сидим лицом в т.1, правая нога стоит согнутая на всей стопе в положении «ин», левая нога вытянута вперед тоже в положении «ин».

Левая рука вытянута чуть касаясь пола в стороне, а правая согнута и касается кистью правого плеча. «7-8» - пауза.

Возврат начинаем с верха корпуса

«1-2» - скручивание в пояснице и стараемся уложить плечи на пол, нога уже отрываясь от пола.

«3-4» - разворачиваясь идет через верх (как атлетюд)

«5-6» - еще полностью вытянуть правую ногу начинается опускание вниз.

«7-8» - опустить правую ногу в исходное положение.

### **Триид ботмон жете**

Триид ботмон жете можно использовать как движение используемое во всех партерных гимнастиках. Но чаще используется положение когда лежа на спине допустим левая нога опорная согнута в колене и всей стопой упирается в пол. Руки на 2 позиции ладонями в пол. Рабочая нога будет правая. Исполняем гранд ботмон жете вперед а вот затем можно добавить гранд ботмон жете с подъемом бедер, используя как раз опору левой ноги.

Одновременно с ботмон жете вперед начинаем выталкивать бедро вверх и центр тяжести перемещается на плечи и руки. Затем возврат в исходное положение. Но следить чтобы пятка опорной ноги не подпрыгивала.

В большой мех используется как вперед так и назад. В сторону очень часто используется положение когда опорная нога не просто лежит по всей длине, а опирается на п/п (т. е. стопа - назад). При этом пятка сильно тянется вдаль. Идет линия растяжения от подмышки до пятки.

Большой мех исполняем как выворотню, так и по параллельным позициям.

Правила исполнения классич. сохраняются.

Прыжки: используются все прыжки проученный на данный момент в классическом танце.

Но применяем как выворотные позиции так и не выворотные, причем они могут использоваться в одной комбинации. Это очень хорошо развивает координацию.

Например: «1-2» соте в поз. «аут» вперед

«3-4» - 2 соте в поз. «ин» назад

«5-6» - соте в поз. «аут» вперед

«7» - соте в поз. «ин» назад

«8» - соте в поз. «аут» вперед

Можно использовать прыжки с поджатыми ногами: стопы и флекс и поинт в сочетании с шагами: 3 шага, прыжок.

Задавать различные ритмические рисунки: 3 быстрых, 2 затяжных высоко. Добавлять очень быстрые смены из одного положения в другое.