



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

РАЗВИТИЕ ПЛАСТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОЙ
ХОРЕОГРАФИИ (ДЖАЗ-МОДЕРН)

Выпускная квалификационная работа
по направлению 51.03.02 Народная художественная культура
Направленность программы бакалавриата
«Руководство хореографическим любительским коллективом»

Проверка на объем заимствований:
48,26 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 11 » 06 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнила:
Студент(ка) группы ЗФ 507-115-5-1
Куратник Александра Владимировна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Клык Л.А. Клык Л.А.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ	7
1.1. Танец как средство развития пластической культуры личности	7
1.2. Танец джаз-модерн: история и современность	15
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦА	25
2.1. Джаз-модерн танец в педагогическом процессе	25
2.2. Программа курса обучения танцу джаз-модерн на примере танцевальной группы «Дэнс»	32
2.3. Анализ результатов, проблем и эффективности обучения	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

ВВЕДЕНИЕ

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В. Даля танец определяется как «вид, род пляски» и приводится поговорка «медведь танцует, а человек пляшет» [5, С. 390]. В современных условиях развития общей танцевальной культуры данная поговорка актуальна, т.к. к сожалению, большинство людей не «слышат» музыку, не понимают своего тела, его выразительных возможностей, красоты «воспитанной» пластики, пластической культуры тела. При этом давно доказано, что «человек в движении выражается полностью, только он это делает бессознательно» [2]. Можно видеть, как «человек слышит, понять, что он думает и чувствует», а танец - это прекрасная возможность научиться сознательно пользоваться языком тела, воспитать в себе культуру движения, выразительную пластику.

Танец, а точнее систематические занятия танцами, «собирают» человека воедино - его мышцы, дыхание, эмоции, отношения с окружающим трехмерным пространством - все это становится единым органичным целым, позволяющим человеку быть уверенным, собранным, красивым. По мнению большинства хореографов, педагогов классические, балльные, народные танцы воспитывают в человеке культуру движения, однако только «свободный танец» дает ему ощущение полной свободы движения и «вытаскивает» из него индивидуальность, неповторимость пластики. Так как классический танец или балльный танец - это канон, заданный набор движений, а в свободном танце первичен внутренний импульс, который оформляется всегда в некую индивидуальную форму.

Джаз-модерн - это и есть «свободный танец» XX века, сочетающий в себе классическую и современную хореографию, вобравший в себя язык движений двух основных направлений танцевальной культуры XX века - танца-модерн и джазового танца. Эта смесь культуры и импровизации воспитывает в человеческом теле силу, гибкость, пластичность,

выносливость. Занятия джаз-модерном развивают музыкальность, чувство ритма, координацию движений и умение владеть своим телом. Поэтому неудивительно, что большинство западных звёзд поп-культуры изучают джаз-модерн как основу хореографии и широко используют в постановках своих шоу и клипов. Актуален он и для работы в частных танцевальных студиях, преподаватели которых ценят индивидуальность и выразительность, а участников данных коммерческих студий учат уверенности владения своим телом, свободу самовыражения в движении.

Вообще в последние годы джаз-модерн набирает все большую популярность и начинает преподаваться в большинстве хореографических школ и клубов. Это танцевальное направление позволяет осваивать множество различных стилей движений - от классических па до элементов хип-хопа, техно, брейка, степа, фанка и т.п. Таким образом, джаз-модерн - это действительно «школа» современного танца, основа пластической культуры человека. Все вышесказанное подчеркивает актуальность темы данной выпускной квалификационной работы.

Цель работы: показать важность и эффективность джаз-модерна в формировании пластической культуры человека на примере обучения учащихся танцевальной группы «Данс»

Объект исследования: образовательный процесс на занятии по джаз-модерн танцу в танцевальной группе «Дэнс».

Предмет исследования: возможности джаз-модерн танца в развитии пластической культуры обучающихся.

В соответствии с указанной целью задачами выпускной квалификационной работы являются:

1. Осуществить анализ методической литературы по теме исследования;
2. Уточнить сущность понятия «пластическая культура»;
3. Рассмотреть историю его становления танца «джаз-модерн» и его современное развитие;

4. Выявить возможности танца джаз-модерн на развитие пластической культуры человека;

5. Разработать программу курса обучения танцу джаз-модерн на примере танцевальной группы «Дэнс».

Гипотеза: исследования: танец джаз-модерн может и должен стать важной составляющей общей подготовки участников студии как расширяющий их выразительно-пластические возможности, свободу и уверенность движения, способность к импровизации и созданию индивидуальных образов.

В данной выпускной квалификационной работе были использованы следующие методы исследования:

- Теоретические: анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, изучение и анализ существующих педагогических подходов в художественном образовании;

- Эмпирические: наблюдение, опрос, опытно-поисковая работа, включающая в себя различные виды диагностики детей, анализ педагогической документации, анализ продуктов творческой деятельности детей.

Методологической основой выпускной квалификационной работы явились: основные положения по развитию способностей: (перечислить имена); основные положения по развитию пластической культуры: (перечислить имена); основные положения теории обучения хореографическому искусству: (перечислить имена); отдельные работы по джаз-модерн танцу: (перечислить имена).

Теоретическая значимость работы заключается в том, что в ней было дано обоснование необходимости введения обучения танцу джаз-модерн как составляющей части программы обучения в школе моделей.

Апробация материалов исследования осуществлялась на протяжении последних двух лет, во время проведения занятий джаз-модерна в танцевальной группе «Дэнс». Кроме того, в данной выпускной

квалификационной работе:

- выявлено место курса обучения танцу джаз-модерн в системе воспитания и обучения подростков в танцевальной группе «Дэнс»;
- выявлено развивающее влияние танца джаз-модерн на формирование профессиональных (физических, пластических и личностных) качеств, учащихся танцевальной группы;
- предложена программа курса обучения танцу джаз-модерн для подростков до 20 лет.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

1.1. Танец как средство развития пластической культуры личности

Утверждение, что пластика нужна любому танцору, давно не вызывает ни у кого сомнений. Во многих танцевальных школах обязательны занятия по пластике, а увлеченные танцоры стараются заниматься ею самостоятельно.

Понятие «пластика» используется, как правило, в широком смысле слова. Так, например, в Большой советской энциклопедии термин пластика трактуется в трех ипостасях. Во-первых, (от греч. *plastike*) - скульптура; в узком смысле - «лепка скульптуры из пластичных, вязких материалов». Во-вторых, данный термин трактуется как «пластичность, выразительность объемной формы; в широком смысле - эмоциональная художественная выразительность, гармония, изящество». В-третьих, «в танцевальной культуре под пластикой подразумевается плавность, изящество движений» [8, С. 201].

Нас в данном исследовании интересует именно последнее определение. В хореографическом искусстве понятие «пластика» трактуется и в более узком значении как «особые выразительные средства, отличные от танца и пантомимы» [36, С. 52] Тарасов В.И. в своей книге «Классический танец» характеризует пластику как «свободное движение, не подчиненное законам классического танца, использование и совмещение танцевальных и жизненных положений тела танцовщика» [41, С. 15]. То есть пластику можно определить и как «способность тела принимать заданную форму и переходить между формами по выбранной Вами траектории» [28, С. 5].

Каждому человеку изначально присуща его индивидуальная пластика движений - походка, характерные движения, особенность которых, кроме всего прочего основывается на физиологии каждого

конкретного человека.

Однако эту пластику можно корректировать или совершенствовать, создавая новую, осознанную культуру движения - пластическую культуру.

Культура, как известно, это «возделывание, разработка» природного, данного природой, это творческий акт создания нового, совершенствование имеющегося, а пластическая культура, это соответственно развитая, постоянно совершенствуемая и осознанно используемая культура и при этом свобода движения.

Таким образом, если попытаться кратко определить понятие «пластическая культура», то можно сказать, что это способность человека красиво, эмоционально и выразительно двигаться.

Уровень пластической культуры танцора характеризуется по нескольким критериям: техника, композиция, техника презентации, зрелищность и т.п. Каждый из этих критериев подразумевает ряд так называемых подкритериев: правильное исполнение, точность и уровень сложности танца, музыкальность и координация, растяжка, разнообразная лексика танца, вариативность и оригинальность использования каждого компонента, уверенность и эмоциональность исполнения, драматургия танца и другое.

У взрослого или ребенка занимающегося танцами непрофессионально, ради так называемого «общего развития» уровень пластической культуры характеризуется несколько по иным показателям. Основными показателями пластической культуры в данном случае можно считать:

- Способность к саморегуляции - осознанному расслаблению и концентрации отдельных групп мышц;
- Правильная осанка;
- Ритмичность и координация движений;
- Гармонизация взаимодействия всех частей тела;
- Максимальное развитие возможностей человеческого тела,

данных природой.

Более сложными и уже относительно профессиональными считаются принципы эмоционально-образной составляющей:

- Артистизм исполнения;
- Пластическая выразительность;
- Музыкальность;
- Образность (аллегоричность, метафоричность);
- Пластическая трансформация.

Основным и неизменным средством развития пластической культуры человека, несомненно, является танец. Это объясняется тем, что танец неразрывно связан не только с физиологией человека, но и с его эмоциями, бытом. Так как, «зародившись еще на заре человеческой цивилизации, танец был естественной потребностью человека в выражении своего внутреннего эмоционального строя и чувства сопричастности окружающему миру, потребности в ритмических движениях, пластической форме освоения мира и организации пространства» [16, С. 155].

Действительно во второй половине XX века многими научными исследованиями было доказано, что любой звук вызывает у человека сокращения мускулатуры. Музыка действует на весь организм — он отвечает на действие музыки. Восприятие и понимание музыки заключается «в ощущение ее связками, мышцами, движением, дыханием» [44, С. 175]. Кроме того, психологами было доказано, что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится «обучающим фактором» [10, С. 61]. Оно оказывает влияние на характер восприятия образной сферы музыки.

На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека - средству гармонизации воспитания личности.

Изначально - в античную эпоху - появилось понимание необходимости танца, только как части физического развития человека. Этот факт объясняется спецификой античной культуры, которая основывалась на идее совершенства человеческого тела. Так писатель-сатирик и мыслитель античности Лукиан из Самосаты во II в. в своем труде «О танце» писал о многочисленных героях, упражняющихся в пляске, и превративших это занятие в искусство. Он писал о спартанской молодежи, обучавшейся пляске наравне с обучением искусству владеть оружием. А античный философ Сократ высоко отзывался об искусстве пляски, ценил «строгую размеренность, изящество и стройность отдельных движений, благородную осанку человека» [31, С. 57].

Античная же эпоха создала деление движения в две большие сферы:

- а) гимнастика - искусство телесных упражнений;
- б) искусство танца, в котором воедино сливались песня, танец и звуковое сопровождение.

И гимнастика, и танец были возведены жителями античного мира в ранг искусств, так как их назначение видели в совершенствовании, облагораживании человека, гармоническом развитии человека.

Несмотря на столь древние корни искусства танца, понимание того, что танец может быть средством развития пластической культуры человека и методом развития личности пришло много позднее - в начале XX века. Кроме того, было отмечено, что органичную внутреннюю взаимосвязь музыки и движения остро и непосредственно чувствуют и передают дети, а с возрастом эта непосредственность, спонтанность, креативность и импровизационность в восприятии музыки и движения уходят. Действительно часто дети, танцующие под музыку, делают это много интересней и изобретательней взрослых, придумывая целый танец или отдельные па с бьющей через край радостью.

Поэтому многие педагоги, хореографы уже в начале XX века стали задумываться о создании целого хореографического, ритмического

направления в общем начальном и среднем образовании для развития всесторонне развитой творческой личности. Так на основе системы известного швейцарского педагога XX века Э. Жак-Далькроз советские исследователи - Н.Г. Александрова, Н.П. Збруева, Е.В. Конорова, М.А. Румер, В.Е. Яновская, разработали методические основы музыкально-ритмического воспитания в России ещё в 1920 - 1930-е годы, которые в свою очередь активно использовались впоследствии при разработке различных методик музыкально-ритмического воспитания. Подобные методические наработки появились в этот период и в других странах - США, Франции, Германии и пр. Позднее данное направление педагогики начало активно развиваться. В основе многих методик музыкально-ритмического образования детей легло понятие пластического интонирования. «Пластическое интонирование» - это один из способов, «проживания» образов, когда любой жест, движение становятся «формой эмоционального выражения содержания». Это также «любое движение человеческого тела, вызванное музыкой и выражающее ее образ» (10, С. 61). Важность пластического интонирования в музыкально-ритмическом развитии состоит в том, что это преддверие осознанного понимания ребенком танца и музыки, бессознательное выражение им своего внутреннего мира, субъективного понимания внешнего мира, в частности музыкального произведения. В пластическом интонировании, ребенок «выплескивает» свое состояние, субъективно «проживает» свое настроение в музыке. Таким образом, пластическое интонирование помогает развитию ребенка без потери им творческого потенциала, интуиции и непосредственности, которые в последующем помогут ему в самореализации.

Также необходимо отметить, что в начале XX века многие хореографы, деятели культуры также осознали тот факт, что «возможности человеческого тела, реализующиеся в кинетике, мимике, пластике, в процессе танцевальных движений, раскрывают

неограниченный ресурс телесности» [16, С. 15]. Это понимание развивалось на протяжении всего XX века.

В связи этим появилось множество хореографических школ, в основе программ которых было не заучивание танцевальных форм и па, а во-первых, стремление приучить человека «делать простейшие движения с наименьшей затратой мускульных сил», то есть чувствовать вес отдельных частей своего тела и «уметь напрячь отдельный мускул, в то время как все остальные пребывают в состоянии полного покоя» [12]. Так например, для того чтобы поднять руку, нет необходимости напрягать мускулы локтя или кисти, требуется лишь напряжение плечевого мускула. Такая экономия движения и его логика сразу придает движению пластичность, то есть выявит его внутренний логический смысл движения: даст одновременно и «представление о тяжести руки и ту идею экономии средств и сил, которая составляет подоснову каждого эстетического восприятия» [12].

Во-вторых, стремление развить в человеке понимание и осознанное применение последовательности мускульных напряжений: сначала должны приходиться в движение главные рычаги тела, потом малые. Таким образом, «достигается впечатление, точно все движения волнообразно лучатся или текут из середины тела: восстанавливается то единство, которое нарушено в нашем теле анатомическими нелепостями нашей одежды. Те пластические движения, которые мы наблюдаем на античных вазах, барельефах и статуях, и были, в сущности, простыми и естественными жестами свободного и нагого человеческого тела, логика которого не была нарушена ни футлярами, ни повязками, ни стянутостями. То, что является для человека нашего времени наукой, там было естественными данными» [15]

Эта азбука естественной пластики продолжалась уроками ходьбы, бега, тоже сведенных до расчленения простейших своих движений. Кроме того; именно тогда начала развиваться практика нефиксированного

движения, жеста, рожденного изнутри, вслед за каждым новым музыкальным тактом, меняясь, варьируясь, преображаясь согласно индивидуальности и настроению человека. Эта практика нефиксированного движения приводит к тому, что все движения человека, даже в обыденной жизни, становятся ритмичными и верными, то есть пластичными.

Все эти принципы развивались на протяжении XX столетия и стали главным инструментом формирования пластической культуры не только в специализированных образовательных учреждениях (балетных и хореографических школах), но и в общеобразовательных учебных заведениях. Так в программу обучения начальных классов в советской школе наравне с физкультурой обязательно входила ритмика, обучение танцам. Это объяснялось не только стремлением развивать всесторонне развитую личность, но и стремлением через развитие пластики ребенка, привития ему определенной пластической культуры, дать ему уверенность движения, координации в пространстве и уверенности в собственной привлекательности.

В связи с этим современные программы обучения танцам, в том числе и в общеобразовательных школах предусматривают целый спектр занятий и приемов по формированию пластической культуры человека содержащиеся в обязательном порядке:

- упражнения на изолированное движение различных суставов;
- упражнения на совместное действие нескольких суставов в едином движении;
- упражнения на действие нескольких суставов в несвязанном движении.

Спектр существующих сегодня упражнений необычайно высок и основан на материале как африканских и афрокубинских танцев, реггетона, брейкданса, и т.д. так и из классической хореографии и балльных танцев.

Это внимание хореографов XX века к простой логике человеческого движения объясняется и пониманием того, что когда внутренняя логика жеста восстановлена, то танец является «таким же естественным проявлением музыкального возбуждения тела, как стих является естественным проявлением музыкального возбуждения духа» [12].

Таким образом, подводя итоги вышесказанному, можно утверждать, что естественная пластика человека - это самый мощный инструмент импровизации, самовыражения. А восстанавливается и развивается эта пластика, пластическая культура, именно в танце, а точнее в свободном танце, где главную роль играют не канонические позы и па, строгая последовательность движений, а понимание, чувствование движения, его связь с физиологией и внутренним импульсом человеческого духа. И главное, развитие пластики необходимо начинать с самого раннего возраста, ибо в этом случае танец становится не только способом поддерживать физическую форму, но и возможностью сформировать именно пластическую культуру личности, сохранить непосредственность и импровизационность восприятия ребенка и выражение им собственного «я», развить уверенное понимание своего тела и его пластических возможностей.

Танец джаз-модерн, является одним из порождений нового понимания танца и его выразительных возможностей. Органично соединяя классические и современные направления мировой хореографии, он является некоей квинтэссенцией современной свободной хореографии и может быть прекрасной основой для развития естественной и индивидуальной пластической культуры каждого человека, вне зависимости от наличия или отсутствия профессиональной подготовки.

В силу этого рассмотрим возникновение и развитие танца джаз-модерн; его истоки и современное состояние, позволяющие нам говорить о нем как о прекрасной основе для всестороннего развития пластической

культуры человека, в нашем случае будущей топ-модели.

1.2. Танец джаз-модерн: история и современность

Танец джаз-модерн - это своеобразный пласт в искусстве хореографии XX века, обладающий своей неповторимой спецификой, изяществом энергетикой. Это танцевальное направление имеет свою историю, свой «эстетический модуль» (32, С. 14), свою технику, свою методику подготовки и язык движений.

Джаз-модерн относительно молодой танец, получивший свое развитие в США с начала 1970-х годов. А истоки свои он берет в двух самостоятельно развивавшихся на протяжении XX века направлений мировой танцевальной культуры - танец-модерн и джазовый танец, которые также развивались в США.

Джазовый танец, а точнее его прообраз, был завезен на североамериканский материк вместе черными рабами из Африки и долгое время локально развивался в негритянской культуре. Его основой стали совершенная свобода движений всего тела, основанная на эмоциях и ощущениях, чувстве ритма, которая присуща всей африканской танцевальной и музыкальной культуре, их фольклору, праздникам. Каждое негритянское племя и сейчас имеет свои танцы, ритмы которых меняются в зависимости от времени года, события и четко дифференцированы. Чтобы полностью исполнить многие из них, требуется более четырех часов.

Попав на новые континенты, представители африканских племен достаточно быстро восстанавливали свои праздники и обычаи. Поэтому в среде рабов-афроамериканцев на протяжении XVI-XIX вв. в США и в Латинской Америке сложилась специфическая культура, в том числе и танцевальная. Однако прежде чем стать самостоятельным направлением танцевальной культуры джаз-танец вобрал в себя и традиции ирландских,

шотландских и английских переселенцев.

А элементы «черных» танцев начали использоваться хореографами и танцорами только в последней четверти XIX века. Так в 1880 году Джеймс Мак-Артур первым в США начал использовать в своих танцевальных шоу технику черных исполнителей. Примерно в этом же в отрезке в Новом Орлеане получает развитие джазовая музыка.

В дальнейшем, начиная с 1890-х годов и до конца II Мировой Войны - джазовый танец начинает активно развиваться как особая техника, «со своей школой, определенной лексикой и системой движения» [30, С. 13]. Он приобретает все большее значение, взаимовлияние «черного» и «белого» танца все возрастает и джаз-танец оказывает огромное влияние на театральный и бытовой танец, а также на балетный театр. Все это и обуславливает выделение джазового танца в отдельное направление танцевальной техники и рост его популярности не только в США, но и в европейских странах. «Чарльстон», «Блэк Боттон», «Ту стэп», «Биг Аппл», «Чикен стретч», «Дрэг», «Шимми» и другие «черные» танцы сменяли друг друга с невероятной быстротой. К этому же времени относится появление слова «джаз» и «джазовый танец».

На 1917-1930 годы - приходится вершина развития джазового танца, который становился «неотъемлемой частью музыкальных спектаклей на Бродвее и в Гарлеме, а выдающиеся исполнители того времени - Билл Робинсон, Берт Вильяме, Бэк и Баболс были в центре всех музыкальных представлений в «черном» варьете Гарлема». В 1931 году Хемсли Уинфилд основал «Негритянский театр искусств», прима-балериной которого была Эдна Гэй. Она пыталась танцевать спиричуэле и «создала новый стиль танца, объединивший африканскую пластику и достижения танца модерн» [30, С. 14].

Однако точной датой превращения «черного» танца в сценическое искусство считается 18 апреля 1940 года, когда Кэтрин Данхэм - известный хореограф и танцовщица, женщина, которой джазовый танец

обязан теорией и методикой, представила в Нью-Йорке свою первую джазовую постановку «Тропики и горячий Джаз» с подзаголовком «От Гаити до Гарлема». Глубоко изучив историю и конкретно африканские народные танцы, она включила их элементы в хореографию спектакля, а его содержанием стал путь «черного» джазового танца из Вест-Индии, Нового Орлеана и до Гарлема. В 1945 году в Нью-Йорке Данхэм открыла школу, где экспериментировала в области методики и теории преподавания джазового танца. Кроме нее джазовым танцем занимались такие известные танцовщики как Перл Примюс, Телли Битти, Дж. Баланчин, Х. Хольм, А. де Милль, Дж. Роббинс.

В 1950-1960-е годы, с появлением новой плеяды молодых талантливых балетмейстеров - Г. Чемпиона, М. Кидда, Б. Фосса, Г. Росса и др. джаз-танец прочно занял свое место в ряду направлений современной хореографии.

Несмотря на это он продолжал меняться, танцоры и хореографы вносили свои движения, менялась музыка и ритмы, рождались новые стили. В результате на сегодняшний день существует множество стилей джаз-танца, в том числе и танец джаз-модерн.

В период расцвета джаз-танца в 1910-20-е годы в Америке и США развивается другое направление, получившее позднее название «танец модерн» названный также «детищем XX века». В танце модерн существенным является попытка исполнителя «выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием». Поэтому неудивительно, что большинство стилей танца-модерн сформировалось под влиянием какой-либо «четко изложенной философии или определенного видения мира» (40).

Термин «танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Войдя в употребление, вытеснил другие термины (свободный танец, дунканизм, танец босоножек, ритмопластический танец и другое),

возникавшие в процессе развития этого направления.

Пионерами в области сценического танца признаны яркие и талантливые танцовщики и рубежа XIX-XX веков и начала XX века - Лои Фуллер, Рут Сен-Дени, Тэд Шоун, Айседора Дункан. Общим для них и для последующих представителей этого направления было намерение создать новую хореографию, отвечающую, духовным потребностям человека XX века. Основные её принципы: «отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами» [45, С. 45]. Однако в своем стремлении к полной независимости от традиций хореографы и танцовщики, выбравшие это направление пришли все-таки к принятию отдельных классических технических приёмов, в противоборстве с которыми и зародилось это направление. То есть установка на полный отход от традиционных балетных форм на практике не смогла быть до конца реализована.

До середины 1930-х годов идеи танца модерн развивались параллельно в США, и в Западной Европе, прежде всего в Германии. Эти идеи предвосхитил ещё в середине XIX века известный французский педагог и теоретик сценического движения Ф. Дельсарт, утверждавший, что «только жест, освобождённый от условности и стилизации (в том числе музыкальной), способен правдиво передавать все нюансы человеческих переживаний» [45, С.45]. Именно его идеи были художественно реализованы двумя американскими танцовщицами - Лои Фуллер и Айседорой Дункан.

Поиски Л. Фуллер касались внешнего, формального выражения. Костюмы, декорации, свет, вся атмосфера спектакля были ареной для экспериментов. Танец «Серпантин», впервые исполнявшийся Лои Фуллер в 1892 году в Париже «строился на эффектном сочетании свободных телодвижений, стихийно порождаемых музыкой, и костюма — огромных развевающихся покрывал, освещённых разноцветными прожекторами» [40]. Однако основоположницей нового направления в хореографии стала

именно Айседора Дункан, ибо в отличие от своей предшественницы она в своих поисках двигались по пути внутреннего, эмоционального. И ее «танец будущего», возвращённый к естественным формам, свободный от театральных, исторических и бытовых условностей, источником которого была природа, внутренний мир танцовщицы, не имел общих черт с какой-либо хореографической системой. Техника ее танца была ограничена сравнительно небольшим набором движений и поз, посредством которых танцовщица передавала тончайшие оттенки эмоций, наполняя простейшие жесты глубоким поэтическим содержанием. Айседора Дункан не создала своей школы, но открыла иной путь развития хореографического искусства. «Импровизационность, танец босиком, отказ от традиционного балетного костюма, обращение к симфонической и камерной музыке — все эти принципиальные нововведения Дункан предопределили пути танца модерн»[40].

Поиски Дункан в направлении свободного танца продолжила Рут Сен-Дени. Вместе с мужем Тэдом Шоуном она в 1915 году открыла первую школу танца-модерн «Деишоун», название которой на долгие годы стало символом профессионального танца-модерн. Из этой школы вышли такие известные исполнители и хореографы, как Чарлз Вейдман, Дорис Хамфри, Марта Грэхем. Появление этой школы и поиски Тэда Шоуна в области методики и теории воспитания исполнителей служили признаком того, что «танец-модерн постепенно превращается из экспериментального направления в определенную танцевальную систему, со своими принципами и законами технического исполнения»[30, С. 15]. В России одними из первых ее последователей были студии свободного или пластичного танца и музыкального движения, развивавшихся под влиянием идей русского авангарда. Одной из самых популярных Московских студий XX века стала студия «Московские классы» под руководством Э. Рабенек.

Кроме Айседоры Дункан у истоков танца модерн стоит система Э.

Жака-Далькроза - эуритмика. Ритмопластический танец, развившийся на её основе, был во многом противоположен дунканизму, так как Жак-Далькроз исходил из аналитичного, а не произвольного воплощения музыкального произведения. Несмотря на это уже в своих первых крупных постановках в Хеллерау («Эхо и Нарцисс» 1912; «Орфей», 1913) он воплотил и структуру музыкального произведения, и его эмоциональное содержание, что потребовало уже чисто пластической выразительности жеста и позы. Одним из его энтузиастов-пропагандистов стал С. Волконский, а после приезда Далькроза в Россию в 1912 году возникла целая школа, на базе которой, после Октябрьской революции в 1920 году был создан институт ритма в Петрограде.

Оппонентом этого «безраздельного господства музыки над танцем» [30, С. 15] выступил один из ведущих теоретиков танца модерн австрийский хореограф Р. Лабан. Опираясь на философско-эстетические учения древней Индии, пифагорейцев и неоплатоников в труде «Кинетография» (1928) он изложил «универсальную концепцию танцевального жеста, которая оказалась применимой для анализа и описания всех возможных пластикодинамических характеристик движений, вне зависимости от их национальной, стилевой или жанровой принадлежности. «Пространство, Время, Энергия - три константы, на которых построил Лабан свою теорию движения» [30, С. 15]. Главную роль в этом направлении танцевального искусства играет способность исполнителя к импровизации, то есть его способность самовыражаться в танце.

Творчество учеников Р. фон Лабана - Курта Йосса, сестер Визенталь, К, фон Дерпа, А.Сахарова, Л.Глосари и других было направлено на создание нового танцевального театра. Они использовали традиции и приемы мистериального и культового театров для пробуждения «энергии движения тела» (40). То есть танцевальная пластика для последователей Лабана - представителей «выразительного танца»,

оставалась главным и часто единственным, средством создания художественного образа. Расширению круга тем и образов хореографии содействовала еще одна ученица Лабана - немецкая танцовщица и хореограф Мэри Вигман. Её искания шли в русле экспрессионизма, в ее искусстве главными были образы-символы общечеловеческих эмоций, не всегда красивые, но крайне экспрессивные и выразительные. Идеи Вигман оказали глубокое воздействие на развитие танца модерн. Её ученица Х. Хольм распространила идеи Вигман в США. Другая ученица Г. Палукка, внесла в танец модерн технику высоких прыжков и разработала свою методику преподавания. У Вигман также учились известные представители танца модерн — И. Георги, Х. Кройцберг, М. Терпис, В. Скоронель, Г. Лейстиков. Индивидуальный стиль этих хореографов, равно как и других мастеров танца модерн складывался под воздействием основных школ немецкого танца модерн и разнообразных художеств, течений европейского искусства первой трети XX века. В связи с этим можно отметить два ведущих направления развития этого танца во второй половине XX века.

Представители одной - экспрессионизма - ставили во главу угла в танце выражение субъективных переживаний хореографа и танцовщика. Отсюда «резкость изломанных линий, нарочитая огрублённость форм, стремление вскрыть бессознательные мотивы поступков человека, «показать истинную сущность его души» [30, С. 16]. Второе направление сложилось под влиянием конструктивизма и абстракционизма, поэтому главенствующим средством выражения и непосредственным содержанием танцевального образа стала форма, внешнее. Так, например, О. Шлеммер в своей «танцевальной математике» рассматривал танец как точно рассчитанную конструкцию, а тело исполнителя как способ выявления «чисто кинетических формул» [40], подчинённых таким же числовым закономерностям, как и движения механизмов.

Как уже говорилось выше одновременно с танцем модерн

развивалась и совершенствовалась система джазового танца. Естественно, что педагоги и хореографы уже начиная с 1940-х годов синтезировали на своих уроках и в постановках различные техники и стили танца.

Так, первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца-модерн и джазового танца, был Джек Коул, выступавший с начала 1940-х годов со своей труппой «Ист Индиан Дансерс» в ночных ресторанах Нью-Йорка. В своей системе - хинди-джаз - он объединил технику изоляции «черного» танца, движения индийского фольклорного танца и достижения «Денишоун».

Однако начало модерн-джаз танцу, техника которого объединяет джазовый танец и танец-модерн приписывают Лестеру Хортону (1906-1953) и его школе, из которой в дальнейшем вышли известные педагоги и хореографы - А. Эйли, Д. Триит, Дж. Коллинз и К. Делавалад.

Еще одно имя в ряду основателей модерн-джаз танца - Гас Джордано. В 1966 году появился первый учебник, написанный Джордано и посвященный технике модерн-джаз танца. До сего времени этот учебник является основой в практике многих педагогов во всем мире.

В 1960-е годы происходит взрыв интереса к модерн-джаз танцу в Западной Европе. Первые семинары американских педагогов начали проводиться в 1959 году, когда в ФРГ приехал Уолтер Нике, ученик Кэтрин Данхэм. Он преподавал здесь до 1961 года, затем его сменил ученик Аллан Бернард. Параллельно развивалась техника нового направления.

Все эти факты говорят о том, что к началу 1970-х годов в США и Европейских странах возникло новое явление в танцевальной практике и педагогике - модерн-джаз танец. Это направление на протяжении более чем 50 лет своего развития, вбирая в себя элементы хип-хопа, техно, брейка, степа, фанка, рок-н-ролла, завоевало приверженцев во многих странах мира.

Так, например, на сегодняшний момент труппы танца модерн есть в

Аргентине, Бразилии, Гватемале, Колумбии. Большое распространение танца модерн получил на Кубе, где же сложилась своя школа. Первые труппы были организованы в начале 1960-х гг. Р. Геррой и Альберто Алонсо. Продолжая развивать традиции американского и мексиканского танца модерн, кубинские хореографы проявляют особый интерес к негритянском фольклору, причём не только в его латиноамериканских формах, но и в африканских.

В Германии также существует несколько крупных учебных центров танца модерн — «Палукка-шуде» (Дрезден) и «Фолькванг-шуде» (Эссен). Мировая известность принадлежит таким коллективам как танцевальный ансамбль И. Крамера (Швеция), Нидерландский танцевальный театр, Печский балет (Венгрия), «Батшева» и «Инбал» (Израиль) и другие. Стиль этих коллективов определяется принадлежностью их руководителей к американским или немецким школам танцам модерна, а также степенью использования национального фольклора и не балетной пантомимы, владением техникой классического танца.

О растущей популярности этого стиля свидетельствует использование джаз модерна во многих сценических постановках - например, знаменитая «Notterdam de Paris» исполнена именно в стиле джаз модерн и во многом благодаря именно ему приобрела широкую известность и бешеную популярность у поклонников.

Спектр использования джаз-танца сегодня чрезвычайно широк: в ревю, в мюзиклах, кинематографе, драматических спектаклях, и в чисто хореографических спектаклях, созданных языком джазового танца. Именно поэтому джаз-танец стал второй системой танцевального искусства со своей стилистикой, лексикой, а главное - школой.

Поэтому неудивительно, что наравне с крупными школами и труппами джаз-модерн танца существуют и направления обучения в небольших танцевальных студиях. Причем в этих студиях джаз-модерн танец чаще всего является средством не профессиональной подготовки и

не самодостаточным явлением, а средством развития общей пластической культуры среднестатистического городского жителя, а также представителей других творческих профессий. Ибо джаз-модерн танец - это мир импровизации и, следовательно, прекрасная возможность раскрыть себя, свой внутренний мир через гармоничную пластику движений, выразить внутренний протест против любых канонов и навязанных путей решения житейских проблем. Импровизационная природа этого танцевального направления позволяет вносить в него нотки своей индивидуальности, делиться своими идеями с единомышленниками на понятном всем, кто умеет видеть, языке тела и пластики движений. При этом музыка используется из любого стиля. Кроме того, полистилизм джаз-модерна и высокая степень пластичности его движений развивает и поддерживает на высоком уровне основные показатели пластической культуры человека.

В связи со всем вышесказанным, неудивительно, что в танцевальной группе «Дэне» также разработан курс по преподаванию джаз-модерн танца. Именно его программа и станет основным предметом рассмотрения и анализа в последующей главе исследования.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦА

2.1. Джаз-модерн танец в педагогическом процессе

Как уже говорилось ранее, танец джаз-модерн, органично соединяя классические и современные направления мировой хореографии, может быть прекрасной основой для развития естественной и индивидуальной пластической культуры каждого человека, вне зависимости от наличия или отсутствия профессиональной подготовки. В джаз-модерне нет ограничений, по возрасту или комплекции танцора.

Специфика его, как и хореографического искусства, в целом, определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой джаз-модерна как синтетического танца.

На наш взгляд педагогические возможности джаз-модерн танца заключаются в следующем:

- 1) искусство джаз-модерн танца доступно для изучения любому человеку, ребенку, независимо от его природных дарований и возраста;
- 2) в нем заложен огромный воспитательный и обучающий потенциал, практически не используемый в общеобразовательной школе.

Главной целью изучения танца джаз-модерн, является развитие творческой стороны личности, индивидуального воображения и артистизма. То есть педагог учит детей исполнять танец осмысленно, вдохновлено, музыкально и свободно, когда поза превращается в выразительный жест танца, характеристику любого образа, стиля, чувства или переживания человека. То есть через танец джаз-модерн учащиеся развивают способность выражать не только настроение, но и внутреннее качество личности, черты характера.

Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания, что и музыка, танец джаз-модерн даёт возможность

разностороннего развития человека. Во-первых, он прекрасно развивает слуховую, зрительную, мышечную память учащихся. Во-вторых, проводимая в процессе обучения тренировка тончайших двигательных навыков связана «с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности». В-третьих, в силу этого джаз-модерн комплексно и гармонично развивает силу и гибкость тела, создает позитивный настрой. В-четвертых, понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, «предотвращает появление различных психологических комплексов» [32, С. 12].

Специфической чертой танца джаз-модерн является то, что он невозможен в отсутствии хотя бы одной из двух его составляющих: внутренней - психодуховной или внешней, формообразующей, движенческой стороны. Поэтому в уроках модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. В силу этого, изучение джаз-модерн танца, помогает не только физическому развитию человека, он также способствует развитию многих сторон его личностного потенциала: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций.

Кроме того, джаз-модерн танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение джаз- танца с его стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела в программу обучения, воспитания пластической культуры учащихся, способствует «воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечнососудистой системы» [32, С. 12], хорошо тренируют выносливость, повышая тем самым жизненную активность организма

человека.

К наиболее состоявшимся школам джаз-модерна относят: школы американской танцовщицы Марты Грэхэм, Д. Хэмфри и Х. Лимона, Г. Джордано, М. Меттокса, М. Каннингхэма. Все они привнесли свое понимание и в танец и в методику его преподавания что-то новое, тем самым составив современное понимание методики преподавания этого танца.

До сих пор в американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является «самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов» [30, С. 12]. То есть ценность педагога, преподающего основы танца джаз-модерн заключается, прежде всего, в его неповторимости, индивидуальности.

Поэтому многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания этого танца, объединяющую несколько направлений. Однако, несмотря на различие авторских методик преподавания танца джаз-модерн можно совершенно четко выделить следующие составные части урока, состав которых и последовательность объясняются простой логикой физического развития человека, сохранения его физической формы и последовательностью от простого к сложному, то есть от механики к импровизации:

- Разогрев, преследует цель привести двигательный аппарат танцора в рабочее состояние, разогреть все мышцы;
- Изоляция - на этом этапе происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела танцора именно изолированно, то есть с каждой частью тела последовательно и изолированно от других - голова, шея, грудная клетка и т.д.
- Координация - усложняется в процессе обучения и строится по принципу от простого к сложному;
- Упражнения для позвоночника (всех его отделов) - основы этой

техники;

- Партер (уровни) - стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа.
- Кросс. Передвижение в пространстве. Эта составляющая урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца;
- Комбинация или импровизация, отличается использованием всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

В любой из этих частей урока, наряду с элементами модерн-джаз танца, могут использоваться движения из классического экзерсиса: Demi и grand pile, battement tendu и прочее.

На практике, обучение джаз модерну происходит в несколько этапов:

- Подготовительный - изучаются основные положения, уровни модерн-джаз танца, основные движения, шаги, прыжки. В разделе «Комбинация» изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.;
- Базовый - вводятся новые технические понятия в каждом разделе урока, в разделе «Комбинация» изучаются комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.
- Продвинутый - предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и техникой классического и народно-сценического танца. Упражнения выполняются по тем же разделам, но с полицентрией, полиритмией, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения. Время для разогрева максимально сокращается.

То есть каждый уровень предполагает развитие и совершенствование определенного круга движений. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

В независимости от уровня преподавания и несмотря на индивидуализм школ джаз-модерн танца всеми хореографами соблюдаются также ряд педагогических принципов:

1. Принцип вербального воздействия - передача обучаемому определенных знаний в виде вводной беседы, объяснения, описания той или иной техники или движения.

2. Принцип наглядности - объяснение и показ педагогом каждого нового движения, что повышает качество и быстроту обучения на всех этапах обучения. В начале изучения показ выполненного в совершенстве; далее - в том виде, как его выполняют на уроке; после выявления и исправление ошибок.

3. Принцип научности - обоснованность элементов, движений и всего построения урока в целом.

4. Принцип всесторонности - повышения уровня всестороннего развития. То есть у учащихся вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие опорно-двигательного аппарата, для выполнения движений той или иной сложности. Здесь рассматривается не только гармоничное физическое воспитание тела, но и совершенствование морально-волевых качеств.

5. Принцип сознательности и активности - понимание учащимися и педагогом целей и задач уроков, сознательное и активное использование средств учебного процесса. Если учащийся занимается с увлечением, разумной активностью, пониманием, то усвоение материала будет более глубоким.

6. Принцип повторности и систематичности. Предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе обучения. Знания строятся по системе: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Длительные перерывы в уроках отрицательно сказываются на работоспособности учащегося, забываются элементы техники, поэтому обязательно систематическое проведение уроков.

7. Принцип постепенности - равномерное нарастание нагрузки в учебном периоде, увеличение объема и интенсивности работы, постепенно для правильного и полного понимания учащимся ставящихся перед ним задач и усложнение задач.

8. Принцип доступности - показывает зависимость системы планирования занятий в зависимости от подготовки учащихся.

9. Принцип коллективности в сочетании с индивидуализацией - дает наилучшие результаты в учебном процессе группы учащихся. Так как группа состоит из разных детей, каждый из которых имеет свои физические особенности и подготовку, поэтому учет индивидуальных черт необходим в коллективе.

10. Принцип прочности - определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической подготовки, владение техникой исполнения.

Кроме того, анализируя разные программы современных хореографов, необходимо отметить, что все они, несмотря на индивидуальный стиль каждого преподавателя, для лучшего усвоения материала учитывают принцип распределения нагрузки на уроке:

1. Равномерный принцип характеризуется определенным постоянным уровнем интенсивности нагрузки в основной части урока и используется педагогами на протяжении всего учебного процесса для «втягивания» организма учащихся в работу и для формирования у них выносливости.

2. Переменный принцип характеризуется изменением уровня интенсивности в процессе непрерывной работы и в связи с этим предполагает широкие возможности для хореографа и учащегося при самостоятельных работах.

3. Контрольный принцип предполагает применение нагрузки для определения уровня подготовки учащегося и внесения изменений в ход дальнейшего планирования занятий по результатам.

4. Интервальный принцип заключается в многократном

чередовании нагрузок самых .высоких и низких по интенсивности с небольшим расслаблением после серии движений.

5. Повторный принцип - это повтор максимальных по интенсивности нагрузок с расслаблением между ними.

6. Круговой принцип - выполнение, чередование специально подобранных комплексов движений с целью развития различных групп мышц. Необходимость этого принципа основана на том, что при правильно подобранном чередовании может быть достигнута высокая интенсивность нагрузки при сравнительно небольшом утомлении.

7. Мышечная релаксация занимает значительное место в учебно-танцевальном процессе, так как отсутствие такого расслабления часто приводит к напряженности, скованности и снижению эффективности движения. Поэтому обязательной частью урока являются упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Систематическое применение таких упражнений способствует более быстрому овладению двигательных качеств, также являются средством восстановления организма после занятий.

Основываясь на вышесказанном, можно сделать вывод, что, во-первых, джаз-модерн необходим хотя бы в рамках дополнительного обучения, так он не только формирует пластическую культуру учащихся, но и благодаря своей яркой, незабываемой индивидуальности и импровизационной природе, свободно и со смыслом формирует индивидуальность учащегося. Во-вторых, несмотря на крайний индивидуализм самого танца, хореографов, приверженцев этого направления, во всех программах обучения есть необходимый каркас принципов и методов преподавания, определенный набор и последовательность этапов, основанные на психологической, физиологической природе учащихся.

На этой основе и с пониманием того, что именно джаз-модерн танец, наравне с классическими танцами, является прекрасной возможностью

развития индивидуальной пластической культуры, музыкальности и способности к созданию самых разных образов и самопрезентации у участников танцевальной группы «Фанки Дэне» и создана изложенная ниже программа курса «Джаз-Модерн».

2.2. Программа курса обучения танцу джаз-модерн на примере танцевальной группы «Дэнс»

Данная программа разработана специально для танцевальной группы «Дэнс».

Основой программы является хореографический курс, помогающий воспитанникам обрести естественность, выразительность и пластику движения, выносливость и гибкость, то есть дает навыки уверенного владения своим телом, делает тело и каждое его движение красивым и свободным.

Первый год обучения в танцевальной группе «Дэнс» разработан специально для танцевальной группы в 2014 году, то есть преподается данный курс 2 года.

Направление образовательной деятельности: современная хореография.

Тип программы: модифицированная

Срок реализации: 1 год (1 год обучения).

Количество часов в неделю: 2 часа.

Возрастные группы обучающихся: 7-12; 13-20 лет.

Цель этого курса (программы) - развитие пластической культуры юношей, раскрытие их творческих способностей, обучение их выражению себя в музыке, в том числе и через элементы джазового танца и, кроме того, дать им возможность гармонично развиваться и реализоваться как личность.

Для достижения поставленной цели необходимо решить

образовательные, развивающие, воспитательные задачи:

1) Обучающие задачи:

- научить юношей необходимым теоретическим и практическим умениям и навыкам в области джазового танца;
- научить качественно и осознанно выполнять требования программы;
- научить самостоятельно работать над ошибками;
- дать представление об эстетике танца джаз-модерн;
- научит работать как в группе, так и индивидуально.

2) Воспитательные задачи:

- воспитание творческой личности, ориентированной на активное познание мира и участие в жизни общества;
- воспитать культуру поведения в обществе;
- воспитать умение творчески подходить к решению любых жизненных задач, искать новые пути и подходы
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство ответственности и дисциплину;
- воспитать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- воспитать терпение и силу воли для достижения высоких результатов.

3) Развивающие задачи:

- физическое развитие детей;
- развивать правильную осанку, основа пластики юноши;
- развитие аналитического и пространственного мышления;
- эмоциональное развитие, ведь джаз-танец - это танец эмоций, танец энергии и силы;
- развитие музыкальности, чувства ритма, музыкальной выразительности
- развитие образного мышления;
- реализация творческого самовыражения обучающихся;

- расширение танцевального кругозора;
- эстетическое развитие и развитие общего уровня культуры.

Новизна и актуальность данной программы

Основным направлением программы является изучение танца Джаз-Модерн.

Танец Джаз-модерн - это своеобразный пласт в искусстве хореографии, не похожий на классический балет, не на бальные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом энергетикой. Прежде всего, джаз-модерн дает пластику тела, гибкость, вырабатывает координацию, чувство ритма, музыкальность, силу и ловкость. Применение джазового танца в настоящее время достаточно многообразно: театральная практика, варьете и эстрада, кино. Танец джаз - модерн органически соединяет движения характерные для танцевальных систем - антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический балет. Именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для модерн-джаз танца.

Отличительные особенности программы.

Кроме освоения основных танцевальных движений, обучающимся предоставляется возможность развивать свои творческие способности. Особое внимание уделяется совместному сочинению танцевальных композиций, танцевальных комбинаций, движений.

Формы обучения:

- занятия, постановка танцевальных номеров, репетиции в зале и на сцене;
- творческая самостоятельная работа;
- прослушивание музыкального материала с комментариями педагога;
- просмотр видеоматериала с комментариями педагога.

Формы и организация учебного процесса.

Данная программа рассчитана на 1 год и состоит из 2 этапов:

1. Подготовительный этап. (3 месяца) На данном этапе изучаются основы джаз-танца.

2. Базовый этап. (5 месяцев) На этом этапе закладывается основная база джаз-танца, вводятся новые технические понятия.

Программа предназначена для разных возрастных групп (7-12 лет и 13- 20 лет), детей и подростков не имеющих начальную хореографическую подготовку.

Стремясь к максимальной эффективности курса в условиях ограниченного времени, был осуществлен строгий отбор содержания материала, предлагаемого к изучению. Основными критериями отбора движений служили возрастные физиологические и психологические особенности обучающихся и уровень влияния этих движений на формирование правильной осанки, развитие координации, воспитание художественно-эстетического вкуса, формирование основ индивидуальной танцевальной культуры и пластики.

Занятия начинаются 1 сентября. Расписание составляется с учетом того, что обучающиеся должны заниматься джаз-танцем 2 раза в неделю. Основными формами учебного процесса являются групповые (на первом и втором этапах) и индивидуальные (на втором этапе обучения) занятия. На групповых занятиях обучающиеся сначала осваивают основу пластики движения, затем простые движения джаз-модерна. Кроме того, здесь они учатся «чувству локтя», уважению партнера, отрабатывают синхронность исполняемых движений, учатся оценивать как свои достижения, так и достижения товарищей.

На индивидуальных занятиях происходит импровизационная работа и постановка «выпускного» репертуара. Продолжительность одного занятия 1,5 астрономических или 2 академических часа, учебно-тематический план рассчитан на 36 недель.

Материальная база курса.

Для полноценного проведения учебного процесса по данной программе и достижения положительных результатов необходимо:

- Зеркальный зал со станком;
- CD-проигрыватель;
- CD-носители с записью соответствующей по темпоритму и характеру музыки;
- Скамейки, маты, ковровые покрытия;
- Хореографическая форма для учащихся, в том числе джазовая обувь джазовки.

Таблица 1

Учебно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Название темы	Всего	Теорети ч	Практи ч.
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Танцевальная культура	2	-	2
3.	Танцевально-музыкальные основы	2	1	1
4.	Партерная гимнастика, прыжки, вращение	6		6
5.	Стретчинг (растягивание).	8		8
6.	Пластика	8	-	8
7.	Изучение и закрепление нового материала по джаз-модерн танцу	10		10
8.	Изучение элементов и комбинаций разных стилей современной хореографии	10	1	9
9.	Прослушивание и обсуждение музыкального материала	1		1
10.	Просмотр и обсуждение видео материала	1		1

11.	Танцевальные композиции и индивидуальные номера	14	1	13
12.	Повторение и отработка выученного материала	8		8
13.	Подведение итогов	1	1	-
	Итого:	72 часа	4 часа	68 часов

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с новым курсом обучающихся, рассказ о предстоящей работе, техника безопасности на занятиях.

2. Танцевальная культура.

Беседы с обучающимися об общей танцевальной культуре, истории джаз-модерна и свободного танца, о направлениях и стилях мировой танцевальной культуры, которые вообрал в себя танец джаз-модерн с параллельным показом видео-материала.

3. Танцевально-музыкальные основы.

Теоретическая часть: закрепление понятий правильной постановки корпуса, позиции рук и ног; выразительности и точности движений; объяснение понятий музыкального ритма, темпа.

Практическая часть: закрепление и совершенствование исполнения движений в разном темпе, ритме под разную музыку. Отработка исполнительности и точности исполнения движений.

4. Партерная гимнастика.

Проработка основных движений на полу для улучшения работы мышц. Проработка на полу положений ног - flex, point. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release. Изолированная работа мышц в положении лежа и сидя. Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа и сидя. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по

пятой, шестой позициям.

5. Стретчинг (растягивание).

Комплекс упражнений на растягивание отдельных групп мышц. Упражнения stretch-характера в положении лежа, сидя и стоя. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. Выходы на маленькие мостики. Упражнения на растягивание шпагатов.

6. Пластика.

Комплекс упражнений на развитие пластичности, гибкости тела, слитности и мягкости движений. Выполнение волнообразных движений туловищем, руками, плавные движения бедрами, круговые движения головой.

7. Изучение нового и повторение пройденного материала по джаз-модерн танцу.

Практическая часть:

1, 2 этап обучения (групповое обучение): Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение - press-roz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз. Изолированная работа головы в положении стоя. Изолированная работа плеч в положении стоя. Изолированная работа рук в положении стоя. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя. В разделе изоляция проучиваем новое понятие - крест. В разделе изоляция проучиваем новое понятие - квадрат. Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений. Проучивание flat back вперед из положения стоя. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.

Введение элементарных акробатических элементов:

- выход на большой мостик из положения стоя;
- стойка на лопатках «березка»;
- кувырки вперед, назад;
- перекаты

Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса. Паховые и боковые растяжки. Flat back в сторону. Flat back вперед в сочетании с работой рук. Упражнения свингового характера. Упражнения для расслабления позвоночника. Пируэты на 180 градусов со 2 позиции. Пируэты на 180 градусов с 4 позиции. Пируэты на 360 градусов со 2 позиции. Пируэты на 360 градусов с 4 позиции. Трехшаговый поворот по прямой. Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой. Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.

2 этап обучения (индивидуальные и групповые занятия). Проработка движений: drop и swing roll down и roll up. Скручивание в 6 позицию. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно. Flat step в сочетании с работой плеч. Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом. Grand batman с двумя шагами по диагонали. Проработка deep body bend, side stretch. Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза. Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений.

8. Изучение элементов и комбинаций разных стилей современной хореографии

Практическая часть: разучивание и параллельная беседа о новых характерных движений в танце. Разучивание танцевальных комбинаций и элементов в стиле хип-хоп, хаус, латина, клуб дэнс, хаус, афро-джаз.

9. Прослушивание и обсуждение музыкального материала.

Прослушивание музыкальных произведений. Определения стилистики, жанра, музыкального размера, начало и конец музыкальной

фразы. Выявить кульминационную часть. Коллективное сочинение художественного образа, после прослушивания материала.

10. Просмотр и обсуждение видео материала.

Просмотр видео материала: концертных выступлений известных государственных ансамблей, балетов отечественных и западных постановщиков, шоу-программ. Изучение биографии по видео материалу известных хореографов и артистов балета.

11. Танцевальные композиции и индивидуальные номера

Теоретическая часть: рассказ о правилах выступления на сцене и перед публикой. Симметричность и синхронность выполнения движений в группе.

Практическая часть: по мере изучения танцевальных движений в разных стилях, составляются композиции движений в группе и для индивидуальных номеров-минуток. Композиции раскладываются на определенную музыку. Разучивается выход на площадку и уход. Композиций постепенно отрабатываются и усложняются. Разучивается одна основная композиция танца джаз-модерн и несколько индивидуальных комбинаций в основных направлениях современной хореографии.

12. Повторение выученного материала.

Повторение выученных элементов и комбинаций. Отработка движений, работа над манерой и характером исполнения.

13. Подведение итогов.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимо создание оптимальных условий для проведения занятий, достаточное методическое и материальное обеспечение. Исходя из этого, применяются следующие формы организации занятий: основная форма занятий - групповая, дополнительная (на втором этапе обучения) - индивидуальная.

Кроме того, в зависимости от способности учащихся может

применяться индивидуально - групповая форма занятий, когда педагог уделяет внимание нескольким ученикам (как правило, отстающим) в то время, когда другие работают самостоятельно.

Структура занятий

В основном занятия имеют комбинированную структуру, сочетая ознакомление с новым материалом, закрепление и совершенствование ранее изученных движений и комбинаций. После определенного этапа обучения проводятся занятия повторения.

Структура практического занятия №1

1. Разминка. Необходимая часть практического занятия. Под разминкой мы подразумеваем - «комплекс мер, при помощи которых обучающийся физически и умственно готовится к движению, такая подготовка уменьшает риск получения травмы» [34, С. 158]. Общие разминочные упражнения повышают готовность всего тела к исполнению танца. В специфических упражнениях повторяются особые движения, которые разогревают мышцы, важные для дальнейшего правильного и нетравматичного движения обучающихся. Активная разминка сопровождается мышечной работой, во время которой усиливается циркуляция крови, температура мышц повышается, и система кровообращения готовится к предстоящему занятию. Шажно разогреть все мышечные группы и отдельные мышцы, которые будут задействованы во время занятия.

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

(полицентрия и полиритмия).

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

4. Адажио. Изучаются движения в характере *adagio*, которые по мере освоения соединяются в комбинации.

5. Диагональ. Изучение движений, исполняемых с продвижением по залу: шаги, прыжки, вращения.

6. Комбинация или импровизация. Завершающий раздел урока, главное требование которого - танцевальность.

7. Рефлексия. В конце каждого занятия необходимо уделить несколько минут для восстановления дыхания и расслабления.

Методы работы

1. При организации образовательного процесса используются методы: наблюдения, убеждения, стимулирования, создания ситуации успеха для каждого обучающегося.

2. Основой для совершенствования движений и воспитанию у обучающихся необходимых двигательных навыков является воздействие музыки. Поэтому подбор музыкального материала для ведения танцевальных занятий играет большую роль.

3. Словесное объяснение используется на занятиях постоянно и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

4. Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает ученикам выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации.

5. Поощрение. Необходимым в процессе обучения является поддержка учащихся педагогом. Поощрение может быть в виде устной похвалы, грамот, похвальных листов за участие в концертах и праздниках.

Обеспечение безопасности учащихся на занятиях джаз-танцем

Для обеспечения личной безопасности учащихся и во избежание травматизма необходимо соблюдать правила техники безопасности:

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр у врача, и не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам.

2. Перед началом каждого занятия проверяется санитарно-гигиеническое состояние учебного зала, а также исправность светильников, музыкальной аппаратуры и станка.

3. Во время занятия учащиеся должны поддерживать дисциплину.

4. Наполняемость группы должна быть не менее 15 человек и не более 20 человек.

5. Педагог обязан следить за методически грамотно выстроенной последовательностью обучения, не допускать исполнения сложных движений без необходимой подготовки и разогрева мышц (особенно при опоздании).

6. Педагог обязан осуществлять постоянный контроль за здоровьем и самочувствием обучающихся. В случае необходимости оказать первую медицинскую и психологическую помощь.

Ожидаемые результаты: иметь общее представление об основах современной хореографии, умение свободно двигаться и импровизировать в соответствии с музыкальным и танцевальным стилем.

Проверка результатов обучения определяется по итогам открытого занятия в конце обучения (май-июнь), к которому обучающиеся готовят индивидуальные номера-минутки (продолжительность композиции 2-3 мин) и групповой танец.

Кроме того, предполагается отслеживание результатов занятий в течение всего учебного года, после изучения и овладения новым движением - проверочное исполнение этого движения.

Данная программа, как говорилось выше, рассчитана на 1 год и подразумевает освоение азов джаз-модерн танца и танцевальной пластики.

Перед педагогом не стоит цель сделать из учащихся профессиональных танцоров, а лишь дать им основу естественной человеческой пластики, возможности для самовыражения.

При этом желающие могут продолжить обучение джаз-модерн танцу по индивидуальной программе, в том числе и в танцевальных студиях Екатеринбурга, так как выстроенная таким образом программа дает именно азы пластической и танцевальной культуры, которые станут хорошей основой для дальнейшего обучения любому виду танца от классических балльных до современных субкультурных танцев - хип-хоп, брейк и прочее.

2.3. Анализ результатов, проблем и эффективности обучения

Курс обучения джаз-модерн танцу по данной программе был написан специально для танцевальной группы «Дэнс». Данная программа апробируется в данном учреждении уже на протяжении 2х лет, и уже можно говорить об определенных результатах, эффективности, а также о проблемах, выявленных в процессе применения данной программы.

Основой программы является изучение основ джаз-модерн танца. В результате учащиеся в течение года осваивают (вкуче с программой классического танца) основы танцевальной пластики. Кроме того, важной особенностью данной программы является тот факт, что она синхронизирована с другими предметами, что позволяет создать благоприятное образовательное поле для формирования основных навыков возможной будущей профессии.

В программе определены минимальный (дающий общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие и способствующий оздоровлению учащегося) и оптимальный (позволяющей говорить о начале формирования танцевальной пластической культуры) набор движений танца джаз-модерн, которые могут усвоить учащиеся в

условиях ограниченного времени и которые смогут наиболее повлиять на постановку корпуса, рук, ног, головы учащегося, научить приёмам правильного дыхания, развить свободу и грациозность движений, улучшить их координацию.

По нашему мнению, данная программа расширяет диапазон взглядов на развивающие возможности танца, в частности джаз-модерн танца для общего физического и пластического развития человека. Кроме того, на наш взгляд данная программа курса содержит оптимальный объём структурированного и систематизированного теоретического и практического материала для начальной ступени обучения танцевальной пластике детей и подростков даже без начальной хореографической подготовки. Кроме того, данный курс кроме общефизической подготовки дает учащимся и представление о сложности и многообразии танцевального движения, пластики, показывает им специфику джаз-модерн танца как составляющей мировой культуры и прекрасно влияет на развитие различных сторон личности учащихся.

Также необходимо сказать, что построение курса обеспечивает последовательное освоение учащимися азов танцевальной пластики, основных движений ряда направления современной хореографии, в том числе эстетику танца джаз-модерн.

Также эта программа развивает основные показатели пластической культуры учащихся:

- способность к осознанному расслаблению и концентрации отдельных групп мышц;
- правильная осанка;
- ритмичность и координация движений;
- гармонизация взаимодействия всех частей тела;
- максимальное развитие возможностей человеческого тела, данных природой;
- артистизм исполнения;

- пластическая выразительность;
- музыкальность;
- образность (аллегоричность, метафоричность);
- пластическая трансформация.

Кроме того, данная программа обеспечивает развитие ряда необходимых как в профессиональной так и в повседневной жизни качеств, навыков и умений:

- способность самостоятельно работать над ошибками;
- способность работать как в группе, так и индивидуально.
- способность к творческому, нестандартному осмыслению окружающего, способность создавать образ, в том числе и с помощью пластики тела;

- культуру поведения в обществе;
- стремление к здоровому образу жизни;
- чувство ответственности и дисциплину;
- терпение и силу воли для достижения высоких результатов.

И наконец, эта программа способствует:

- физическому развитию учащихся;
- развитию аналитического и пространственного и при этом образного мышления;
- обеспечению эмоциональной разгрузки учащихся;
- развитию эмоциональной культуры учащихся;
- расширению танцевального кругозора;
- общему эстетическому развитию учащихся.

Так как программа рассчитана на две возрастные категории, то наблюдение велось за двумя группами.

Наблюдения показали следующее. Учащиеся младшей возрастной группы охотно и с радостью осваивают любое движение, если им понятна логика его дальнейшего использования. Кроме того, для этой группы несомненен креативный и непосредственный подход к танцевальному

движению. Они более раскованны в импровизации, более непосредственны и изобретательны. Старшая возрастная категория более мобильна и быстрее осваивает сложные танцевальные движения, так как они более собраны и дисциплинированы, но импровизация и свобода движения для них уже более сложна. При этом младшая группа более стабильна, так как усваивает движения на уровне рефлекса, тогда как участники старшей группы, в основном уже имея определенный индивидуальный опыт обыденной пластики, более сложно и менее органично воспринимают движение, тем более групповое движение.

Наблюдения также показали, что разнесение процесса на два этапа эффективно, так как на первом этапе обучения, учащиеся, большинство из которых не имеют начальной хореографической подготовки, вырабатывают умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения простых движений свободного танца, учащиеся в дальнейшем переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на втором этапе обучения.

Наибольший интерес естественно у учащихся вызывают движения джаз-модерна, требующие высокого уровня развития координации: drop и swing roll down и roll up, скручивание в 6 позицию, «восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно, deep body bend, side stretch. Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up и прочее.

Опыт показал, что пластические навыки, приобретённые учащимися на занятиях джаз-модерн танцем уже на второй первый год третий месяц применялись ими в различных сферах деятельности обучения (актерское мастерство). Кроме того, уверенность пластики, движения, определенная раскрепощенность и постепенно приобретаемая способность через пластику выражать те или иные эмоции, создавать образы, помогала им в общении, усилила эффект занятий сценическим движением и актерским

мастерством. Так как после полугодичного занятия джаз-модерн танцем учащиеся показали растущую способность распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный и т.д.); уверенность в себе, способность более ясно выражать мысли и чувства, явно более активно развивающуюся пластику и культуру движения.

Кроме того, заметные изменения произошли под влиянием занятий джаз-модерн танцем и в способности учащихся ориентироваться в пространстве, координации движений. Также улучшилось общее физическое состояние учащихся, выносливость, увеличилась гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок и мышц, значительно улучшились темпо-силовые показатели.

Есть правда и ряд проблем в осуществлении данной программы. Во-первых, опыт прошлого года показал, что возможно следует уменьшить часы на индивидуальные занятия и акцент сделать все же на групповые занятия, так как все же основная задача курса - развитие пластической культуры учащихся, а не обучение танцу джаз-модерн. Тем более, что индивидуальные номера учащихся, в силу отсутствия первоначальной танцевальной подготовки, выходят нередко откровенно слабыми. Исходя из этой же предпосылки возможно стоит увеличить часы на пластику.

Несмотря на небольшие недочеты, двухлетняя практика все же показала эффективность и необходимость годичного обучения джаз-модерн танцу в танцевальной группе «Дэнс» как для общего физического состояния учащихся так и для формирования их пластической культуры и ряда навыков, необходимых как в обыденной жизни, так и возможной профессиональной, а в данном случае в учебной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Искусство танца - явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит «непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои [28, С. 6]. История становления хореографического искусства - это результат эволюции человеческой культуры, социальных особенностей каждого времени; это история народного танцевального искусства, практической деятельности педагогов-хореографов и исполнителей различных эпох и народов.

Визитной карточкой XX века стал свободный танец, джаз танец и как результат их ассимиляции - танец джаз-модерн.

Художественная особенность танца джаз-модерн - совершенная свобода движений всего тела отдельных его частей, как по горизонтали, так и по вертикали пространства, воплощение эмоций танцора, и яркая индивидуальная энергетика и пластика его движений. То есть для его исполнения необходима достаточно развитая пластика и умение выражать эмоции через физику - тело. Но при этом и сам танец учит любого человека, который заинтересуется им - свободе движения, самовыражения, вырабатывает выносливость и силу.

Таким образом, этот танец как будто создан для современного человека, зашоренного правилами поведения в обществе и уставшего от повседневной городской рутины. Он позволяет вырваться за рамки обыденности, научиться видеть свою индивидуальность и выражать ее - непосредственно и красиво. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно и физически, собирая воедино в человеке внутренний мир и его внешние проявления, джаз-модерн помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. То есть он как нельзя более подходит для людей творческих

профессий, в том числе и певцов, топ-моделей и прочих.

Ныне этот стиль очень популярен, и обучение джазу модерн предлагают все большее количество танцевальных студий. В том числе и танцевальной группы «Дэнс». Программа обучения джаз-танцу, представленная в этой квалификационной выпускной работе была создана два года назад как основа воспитания в учащихя пластической культуры.

Программа после апробации явно проявила эффективность обучения будущих моделей джаз-танцу, так как способствовала:

- физическому развитию учащихся;
- развитию правильной осанки, основы природной индивидуальной пластики девушек;
- развитию аналитического и пространственного и при этом образного мышления;
- обеспечению эмоциональной разгрузки учащихся;
- развитию эмоциональной культуры учащихся;
- развитию музыкальности, чувства ритма, музыкальной выразительности;
- расширению танцевального кругозора;
- общему эстетическому развитию учащихся.

Кроме того, опыт показал, что пластические навыки, приобретённые учащимися на занятиях джаз-модерн танцем уже на второй первый год третий месяц применялись ими в различных сферах деятельности обучения (актерское мастерство) чисто механически. Кроме того, уверенность пластики, движения, определенная раскрепощенность и постепенно приобретаемая способность через пластику выражать те или иные эмоции, создавать образы, помогала им в общении, на пробных фотосессиях, усилила эффект занятий сценическим движением и актерским мастерством. Так как после полугодичного занятия джаз-модерн танцем учащиеся показали растущую способность распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный и т.д.);

уверенность в себе, способность более ясно выражать мысли и чувства, явно более активно развивающуюся пластику и культуру движения.

Кроме того, заметные изменения произошли под влиянием занятий джаз-модерн танцем и в способности учащихся ориентироваться в пространстве, координации движений. Также улучшилось общее физическое состояние учащихся, выносливость, увеличилась гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок и мышц, значительно улучшились темпо-силовые показатели.

Таким образом, созданная программа доказала эффективность применения элементов джаз-танца в программе обучения будущих топ-моделей и скорее всего будет применяться и далее, возможно с небольшими корректировками.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айламазьян, А.М. Контакт с музыкой как путь трансформации личности [Текст]: доклад на Международной научной конференции «Свободный танец: история, философия, пути развития» (Москва, 7-8 июля 2005г.)
2. Айламазьян, А.М. Новая культура танца XX века и проблема персональности [Текст] / А.М. Айламазьян // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». - 2009. - № 4.
3. Алексеева, Н.А. Направленность процесса воспитания на развитие индивидуальности ребенка [Текст] / Н.А. Алексеева // Доминанта самосовершенствования личности человека: материалы научно-практической конференции, посвященной памяти академика А.А. Ухтомского / Под ред. проф. Г.К. Селевко. - Ярославль: ИРО, 2002. - С. 54-55.
4. Алексеева, Н.А. Педагогические условия развития индивидуальности школьника [Текст] / Н.А. Алексеева // Концептуальные основы повышения квалификации педагогов: материалы XI научно-практической конференции 8-10 декабря 2003 г. / Сост. Н. С. Рыбаков. - Псков: ПОИПКРО, 2004. - С. 90-95.
5. Алексеева, Н.М. Новые педагогические технологии и их эффективность в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс]
6. Асафьев, Б.В. Избранные статьи о музыкальном просвещении и образовании [Текст] / Б.В. Асафьев. - М.: Л.: Музыка, 1965. - 420 с.
7. Большая Советская энциклопедия [Текст]: в 30 т. - М.: Советская энциклопедия, 1969-1978. - Т. 19. -688 с.
8. Варковицкий, В.А. Танец [Текст] / В.А. Варковицкий // Балет: энциклопедия / гл. ред. Ю.Н. Григорович. - М.: Советская энциклопедия,

1981. - С.374-375.

9. Вендрова, Т.Е. Пластическое интонирование музыки в методике Вероники Коэн [Текст] / Т.Е. Вендрова // Искусство в школе. - 1993. - № 1. - С. 61-64.

10. Воспитание индивидуальности [Текст] : учеб.-метод, пособ. / Под ред. Е.Н. Степанова. - М.: Сфера, 2005. - 386 с.

11. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка [Текст]: в 4 тт. / В. Даль - М. : Русский язык, 1991. - Т. 4. - 640 с.

12. Дьяконова, Л. Т. Танец как феномен культуры [Текст] / Л. Т. Дьяконова // Terra Humana. - 2008. -№ 4. -С. 155-159.

13. Кодица, М. Н. Содержание и организация музыкально-пластической деятельности младших школьников на начальном этапе ее освоения. [Текст] / М. Н. Кодица // Методология педагогики музыкального образования : учеб. для высш. пед. уч. заведений / Э.Б. Абдуллин. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Гном, 2010. - С. 209-253.

14. Козлов, Н.И. О пластической культуре эстрадного вокалиста [Текст] / Н.И. Козлов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - М., 2007. - Т. 22. - № 53. - С. 87-89.

15. Коновалова, С.А. Педагогическая модель развития творческой активности детей на музыкальных занятиях в условиях дополнительного образования [Текст] / С.А. Коновалова // Педагогика искусства. - 2011. - №-С. 4-92.

16. Коренева, Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] : учеб.-мет. пособ. в 2 ч./ Т.Ф. Коренева-М.: ВЛАДОС, 2001. -412 с.

17. Куревина, О.А. Концепция образования: современный взгляд [Текст] / О.А. Куревина, Л.Г. Петерсон. - М.: Сфера, 1999. - 288 с.

18. Куревина, О.А. Путешествие в прекрасное [Текст]: метод, пособ. / О.А. Куревина, Г.Е. Селезнева. - М.: Баласс, 2012.-360 с.

19. Мелик-Пашаев, А.А. Педагогика искусства и творческие способности [Текст] / А.А. Мелик-Пашаев. - М.: Знание, 1981. - 326 с.
20. Методика музыкального воспитания [Текст]: учеб.-метод. комплекс дисциплины / авт.-сост. Н.А. Рыбакова, Т.В. Шалдыбина. - Бийск: ГОУ ВПО «БПГУ имени В. М. Шукшина», 2009. - 410 с.
21. Мошкова, Е.Н. Ритмика и бальные танцы [Текст]: программа уроков ритмики в 1-3 классах / Е.Н. Мошкова. - М.: Педагогика. 2000.-56 с.
22. Музыкальный энциклопедический словарь [Текст]. - М.: Энциклопедия, 2005. - 863 с.
23. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец [Текст]: история, методика, практика / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 296 с.
24. Никитин, В.Н. Энциклопедия тела [Текст]: психология, психиатрия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В.Н. Никитин. - М.: Карта. - 742 с.8
31. Никитина, Е. Модерн-джаз танец как новое явление в танцевальной практике и педагогике [Текст] / Е. Никитина // Искусство и педагогика. - №2.-2001. - С. 12-15.
32. Панасюк, Н. Б. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов [Текст] / Н. Б. Панасюк. - М.: Музыка, 1984. - 188 с.
33. Руднева, С. Д. Ритмика: музыкальное движение [Текст] / С. Д. Руднева, Э. М. Фиш. - М.: Просвещение, 1972. - 292 с.
34. Рутберг, И. Пантомима. Движение и образ [Текст] / И. Рутберг. - М. : Радуга, 1981. - 240 с.
35. Степанова, Е. Н. Воспитание индивидуальности [Текст]: учеб.-метод. пособ. / Е.Н. Степанова, Н.А. Алексеева, Л.М. Лузина, Е. Н. Степанов; под ред. Е. Н. Степанова. - М.: Сфера, 2008. - 392 с.
36. Танец модерн - одно из направлений современной хореографии [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://dance-composition.ru/publ/jazz_modem_dance/tanec_modern_odno_iz_napravlenij_so

vr emennoj_khoreografii/1 8-1-0-279.

37. Тарасов, Н.И. Классический танец [Текст] / Н.И. Тарасов. - 3-е изд. - СПб. : Лань, 2005. - 322 с.

38. Фокина, Е.Н. Хореографическое искусство как составляющая мировой культуры [Текст] / Е.Н. Фокина // Актуальные проблемы преподавания мировой культуры и глобализация образовательных процессов: мат. науч.-практ. видеоконференции. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2002. - С. 74-80.

42. Фокина, Е.Н. Художественно-практическая деятельность основа развития эмоциональной сферы психики [Текст] / Е.Н. Фокина // Теория и экология разума: мат. Всероссийской конференции «Культура. Искусство. Наука». - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2000. - С. 168-170.

43. Хасанова, А.З. Музыкально-ритмическое развитие дошкольников [Текст] / А.З. Хасанова // Методология педагогики музыкального образования : учеб. для студ. высш. пед. уч. заведений / Э.Б. Абдуллин. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Гном, 2010. - С. 170-208.

44. Хореографическое искусство [Текст]: справочник. - М.: Искусство, 2005. - 410 с.

45. Черепанова, Л.И. Когда в ребенке пробуждается счастье [Текст]: размышления счастливого педагога о курсе «Синтез искусств» / Л. И. Черепанова // Начальная школа. - 2003. - № 5. - С. 7-10.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Содержание упражнений

Сокращения:

И.П. - исходное положение

П.Н. - правая нога

Л.Н. - левая нога

П.Р. - правая рука

Л.Р. - левая рука

ин-поз. - закрытая позиция

аут-поз. - открытая позиция Разогрев у станка

Обозначения

1, 2, 3, 4, 5 - позиции ног

I, II, III - позиции рук

Первая, вторая, четвертая, пятая
позиции ног в положении «сидя»

Упражнение 1.

И.П. - Лицом к станку, ноги в 1 парал. поз., положение flat back.

1 - Demi-plie (рис. 1).

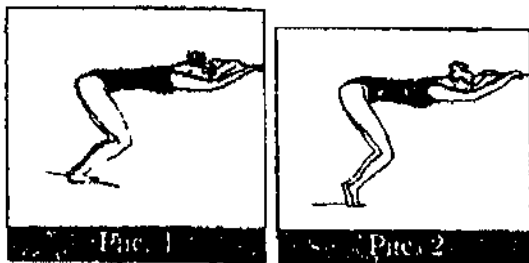
2 - Plie releve (рис. 2).

3 - Вытянуть колени.

4 - Опуститься на всю стопу.

И - Раскрыть стопы в 1 аут-поз.

5-8 - Повторить упражнение.



И - Раскрыть стопы, слегка приподнимая пятки, во 2 парал. поз.

1-4 - Повторить упражнение.

И - Раскрыть стопы во 2 аут-поз.

5-8 - Повторить упражнение.

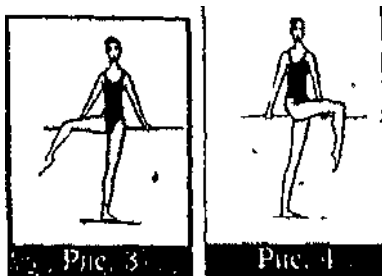
1 - Закрывать стопы во 2 парал. поз.

2 - Закрывать стопы, слегка приподнимая пятки в 1 аут-поз.

3 - Закрывать носки в 1 парал. поз.

4 - Пауза.

При исполнении особое внимание обратить на положение спины, строго параллельное полу.



Упражнение 2.

И.П. - спиной к станку, 1 аут-поз. ног. Руки на палке сверху.

1 - Grand battement П.Н. в сторону в положении attitude (рис 3).

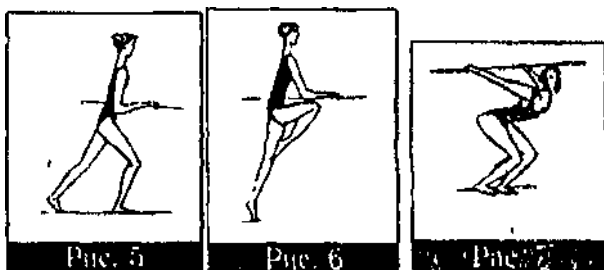
2 - Так же исполнить grand battement перед корпусом, сделав bruch (рис. 4).

3 - Положение 1.

4 - Повторить положение 2.

5-8 - Повторить с demi-plié на опорной ноге в момент открытия ноги в сторону.

При исполнении необходимо следить за неподвижностью бедер и вытянутым положением стопы.



Упражнение 3.

И.П. - Выпад лицом к станку, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. сзади

на полупальцах, колено опорной ноги немного согнуто.

1 - Опустить П.Н. на пятку, растянув ахилл (рис. 5).

И - Вернуться в И.П.

2 - И - Повторить.

3 - И - Повторить.

4 - Привести П.Н. *rasse* (параллельно), одновременно подняться на полупальцы опорной ноги (рис. 6).

И - Вернуться в И.П.

Так же повторить с Л.Н.

Упражнение 4.

И.П. - Спиной к станку, ноги в 1 парал. поз.

Повторить упражнение 1.

Упражнение 5.

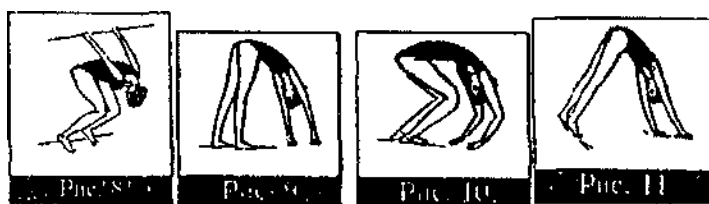
И.П. - Спиной к станку, ноги во 2 парал. поз.

И - Release.

1-4 - Опускать торс вперед-вниз, одновременно *demi-plie*, грудь между коленей (рис. 7).

Contraction; резко округлить спину, голову опустить вниз (рис. 8).

5-8 - Вытянуть колени и *roll up*.



Упражнение 6.

И.П. - Л.Р. на палке, боком к станку, 1 аут-поз. ног.

Повторить упражнение 2, *grand battement* вперед-назад, смена через *rasse par terre*.

То же повторить с *demi-plie* на опорной ноге во время броска ноги вперед.

Разогрев на середине Упражнение 7.

И.П. - 2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса.

1 - Расслабить торс drop вперед-вниз, руки касаются пола. (рис. 9).

2 - Demi-plie (рис. 10).

3 - Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса.

4 - Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полупальцы (рис. 11).

5 - Вернуться в положение 3.

6-8 - Roll up.

Во время исполнения уделить внимание первоначальному падению торса, он должен быть максимально расслаблен, позвоночник не напряжен. *Упражнение 8.*

И.П. - 2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь.

1-2 - Flat back вперед (рис. 12).

3-4 - Demi-plie (рис. 13).

5 - Drop торса вперед-вниз.

6 - Опираясь на руки, вытянуть колени.

7-8 - Roll up.

Следить за тем, чтобы при исполнении flat back спина, руки, голова, плечи находились на одной прямой линии.



Упражнение 9.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты.

1 - Flat back вперед.

2- Bounce, постепенно углубляя наклон (рис. 14).

3- Drop торса вниз.

4 - Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад (рис. 15).

1-2 - Поднять торс в положение 1.

3 - Drop в положение 5.

4 - Flat back.

5 - Drop.

6 - Flat back

7-8-И.П.

Упражнение 10.

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1 - Demi-plie.

2 - Вытянуть колени.

И - Перевести стопы в 1 аут-поз.

3 - Demi-plie.

4 - Вытянуть колени.

И - Перевести стопы во 2 парал. поз.

5-6 - Повторить 1-2 и перевести стопы во 2 аут-поз.

7-8 - Повторить demi-plie (рис. 16).

1-8 - Повторить в обратном порядке, закрывая стопы в И.П.



Упражнение 11.

Легкие подскоки на двух ногах, повторить 8-16 раз.

Изоляция: музыкальный размер 2/4.

Г олова

Упражнение 12.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-2 - Наклон вперед (рис. 17).

3-4-И.П.

5-6 - Назад.

7-8 - И.П.

1-8 - Повторить, исполнив наклоны в стороны (вправо и влево) (рис.18).

1-8 - Повторить, исполняя движения на каждый счет.

Упражнение 13.

И.П. - См. упражнение 12.

1 - Наклон вперед.

2 - Центр.

3 - Наклон вправо.

4 - Центр.

5 - Наклон назад.

6 - Центр.

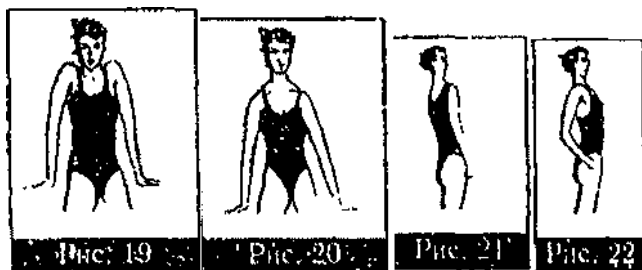
7 - Наклон влево.

8 - Центр.

Исполнять движения головой резко, стакаттированно.

1-4 - Повторить, не возвращая голову в центр: «квадрат». Начинать по очереди вправо и влево.

Плечи



Упражнение 14.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, кисти согнуты в запястьях (flex).

1 - Поднять плечи вверх (рис. 19).

2 - Опустить вниз (рис. 20).

3-4 - Четыре раза повторить движение в два раза быстрее.

Обратить внимание на то, чтобы локоть не сгибался во время подъема плеча вверх.

Упражнение 15.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, кисти сжаты в кулак.

1 - Thrust плечами вперед (рис. 21).

2 - Аналогично назад (рис. 22).

Движение исполнять без смещения грудной клетки.

Упражнение 16.

И.П. - Ноги во 2 поз., руки вдоль торса, кисти сжаты в кулак.

1 - Плечи вперед.

2 - Вверх.

3 - Назад.

4 - Вниз.

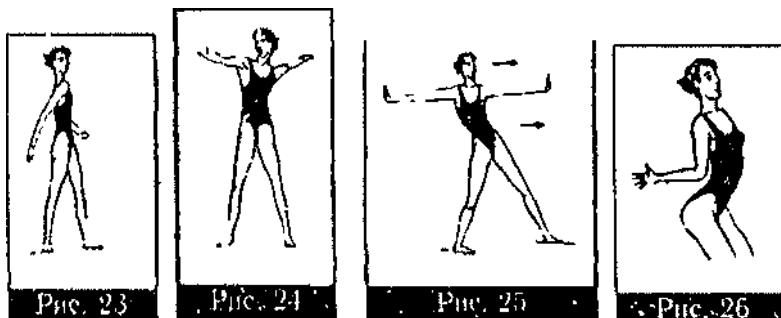
То же повторить, начиная назад.

Упражнение 17.

И.П. - 2 парал. поз ног, руки в V-положение внизу, ладони направлены вперед, кисть в положении jazz hand.

1 - Твист плечами, П. плечо вперед, Л. плечо назад, руки не меняют положения (рис. 23).

2 - Резко сменить положение плечей (П. плечо назад, Л. плечо вперед).



Упражнение 18.

И.П. - 2 парал. поз ног, руки в V-положении впереди перед грудью

(рис. 24).

Повторить упражнение 17.

Упражнение 19.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки вдоль торса, ладони flex.

1 - Полукруг плечами из первой крайней точки в крайнюю заднюю точку.

2 - То же из крайней задней точки в переднюю.

Грудная клетка.

Упражнение 20.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты, кисть flex.

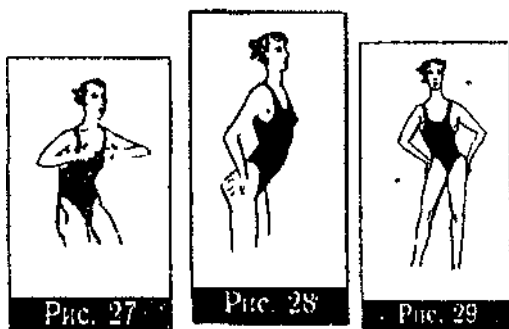
1 - Смещение грудной клетки вправо (рис. 25).

2 - И.П.

3 - Аналогично влево.

4 - И.П.

Смещается только верх торса, пелвис остается неподвижным.



Упражнение 21.

И.П. - Ноги во 2 парал. поз, руки во II поз, но локти согнуты, предплечья параллельны полу.

1 - Резкий рывок, локти назад за поясницу, грудная клетка вперед (рис. 26).

2 - Грудная клетка назад, ладони на груди, как бы помогая движению, продавливают грудную клетку назад (рис 27).

Упражнение 22.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки в press-position (ладони на косточках бедер впереди).

Повторить упражнения 20 и 21 без помощи рук. Движение вперед-назад и из стороны в сторону.

Упражнение 23.

И.П. - См. упражнение 22.

1 - Грудная клетка вперед (рис. 28).

2 - И.П.

3 - Вправо (рис. 29).

4 - И.П.

5 - Назад.

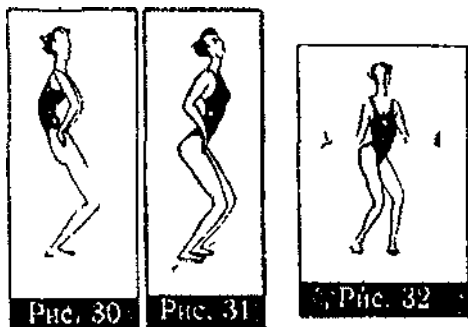
6-И.П.

1 - Влево.

2 - И.П.

То же повторить, начиная влево.

Пелвис



Упражнение 24.

И.П. - 2 парал. поз. ног, demi-plie руки в press-position.

1-2 - Thrust вперед (рис. 30).

3-4 - И.П.

5-6 - Thrust назад (рис. 31).

7-8 - И.П.

1-8 - Повторить из стороны в сторону.

Руки

Повторить без возвращения в центр: вперед-назад, из стороны в сторону.

То же повторить на каждый счет.

При всех движениях колени должны оставаться неподвижными, они направлены точно вперед и находятся над стопами, колени согнуты, позвоночник расслаблен.

Упражнение 25.

И.П. - См. упражнение 24.

1 - Thrust вперед.

2 - Центр.

3-4 - Вправо и центр (рис. 32).

5-6 - Назад и центр.



7-8 - Влево и центр.

Упражнение 26.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты.

1 - Сократить запястье (flex), поднять ладонь вверх (рис. 33).

2 - Опустить ладонь вниз.

3 - Круг кистью к себе.

4 - Круг от себя.

Упражнение 27.

И.П. - См. упражнение 26.

1 - Круг к себе правым предплечьем (рис 34).

2 - Левым.

3 - Правым предплечьем - круг от себя.

4 - Левым.

5-6 - Три круга предплечьями к себе.

7-8 - От себя.

Обратить внимание на то, чтобы локти оставались неподвижными и не меняли своего положения, находились на уровне плеч.

Упражнение 28.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

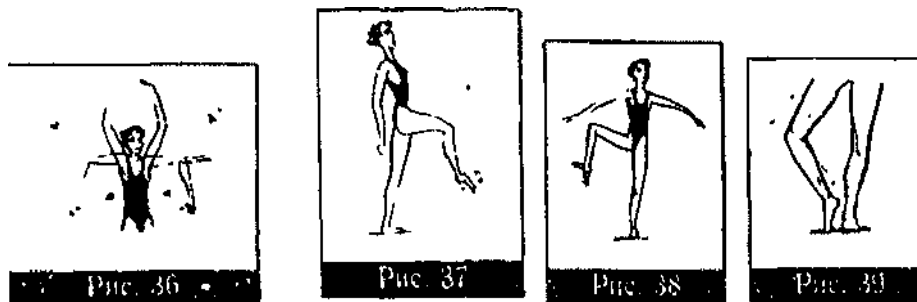
1 - Круг предплечьями к себе, поднимая их до уровня груди.

И - Повторить круг, поднимая руки над головой ладони вверх.

2 И - Аналогично от себя, опуская руки в И.П.

В слитном движении получается «восьмерка» (рис. 35,36).

Ноги



Упражнение 29.

И.П. - Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. согнута в колене и поднята вперед на высоту 15-20°.

1-4 - Четыре круга правой стопой en dedans (рис. 37).

5-8 - En dehors.

1 - Сократить стопу (flex).

2 - Вытянуть стопу (point).

3-4 - Повторить flex и point.

5 - Вытянуть ногу на носок вперед.

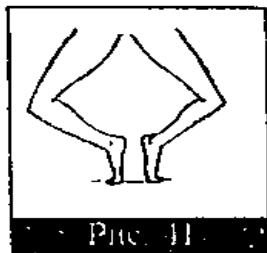
6 - Закрывать в 1 парал. поз.

7-8 - Принять И.П. с Л.Н.

Упражнение 30.

И.П. - Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. открыта в сторону в положении

attitude, бедро выворотное (рис. 38).



Повторить упражнение 29.

Упражнение 31.

И.П. - 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 - Поднять пятку П.Н. (на полупальцах).

2 - Оторвать П.Н. от пола на 10° , натянуть стопу (рис. 39).

3 - Вернуться в положение 1.

4 - И.П.

5-8 - Повторить с Л.Н.

1-4 - Два раза с П.Н. в два раза быстрее.

5-8 - Два раза с Л.Н. в два раза быстрее. Упражнение 32.

И.П. - 2 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 - Demi-plie (рис. 40).

2 - Pile releve (рис. 41).

3 - Вытянуть колени.

4 - Опуститься на всю стопу.

5 - Полупальцы (рис. 42).

6 - Plie releve.

7 - Опустить стопу на пол.

8 - Вытянуть колени.

Упражнение 33.

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 - Battement jete П.Н. вперед.

2 - Стопа flex (рис. 43).

3 - Point.

4-И.П.

Повторить «крестом» с П.Н. и с Л.Н. То же повторить по 1 аут-поз.

Партер

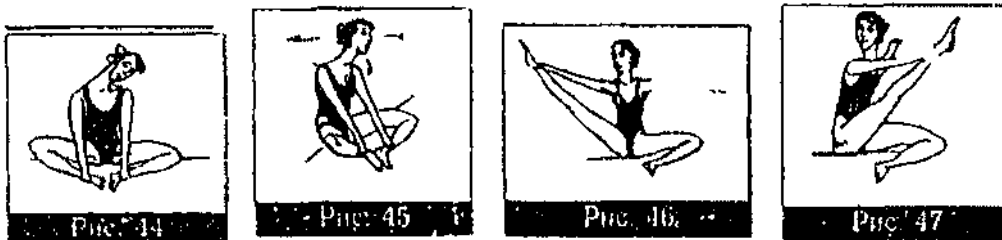
Упражнение 34.

И.П. - Frog-position.

1 - Наклон головы вперед.

2 - Назад.

3 - Вправо (рис. 44).



Упражнение 35.

И.П. - См. упражнение 34.

1-2 - Полукруг головой вправо (шея свободна, полукруг свингового характера, т.е. без напряжения и фиксации).

3-4 - То же влево.

Упражнение 36.

И.П. - См. упражнение 34.

1 -2 - Круг плечами en dehors.

3-4 - Повторить.

5-6 - En dedans.

7-8 - Повторить.

Упражнение 37.

И.П. - Frog-position, П.Р. взять пятку П.Н.

1-2 - Открыть П.Н. с помощью руки в сторону (рис. 46).

3-4 - Перевести с помощью руки вперед, в торсе спираль (рис. 47).

5-6 - В сторону.

7-Стопаflex.

1- Point.

2-4 - Отпустить руку, оставив ногу в предыдущем положении на высоте

45° или 90°.

5-8 - Закрыть ногу в И.П. и принять И.П. с Л.Н.

Повторить с Л.Н.



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50

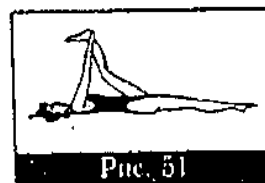


Рис. 51

Упражнение 38.

И.П. - Frog-position, руки в «замке» на шее.

1-2 - Наклон вперед, округляя спину, коснуться головой стоп, локти поставить на пол (рис. 48).

3-4 - Выпрямить спину диагонально вперед, голова поднята, взгляд направлен вперед.

5-6 - Зафиксировать положение.

7-8-И.П.

Упражнение 39.

И.П. - Первая поз. (ноги вытянуты вперед), ладони опираются на пол сзади корпуса на ширине плеч.

1- Поднять плечи вверх, одновременно стопы flex (рис. 49).

2- И.П.

3-4 - Повторить 1-2.

5 - Поднять П. плечо вверх и flex П. стопой.

6 - И.П.

7-8 - Повторить Л. плечом, и Л. стопой.

Упражнение 40.

И.П. - См. упражнение 39.

1 - Твист плечами (П. плечо вперед, Л. плечо назад).

2 - Смена направления.

3-4 - Повторить 1-2.

5-8 - Продолжить исполнение твиста, меняя направление на каждый счет, одновременно опускаясь на спину.

1 - 8- Продолжить исполнение твиста, одновременно поднимаясь в И.П.

Упражнение 41.

И.П. - Лежать на спине.

1 - Grand battement П.Н. вверх, взяться руками за щиколотку (рис. 50).

2-3- Bounce.

4- Согнуть колено п. взяться руками за пятку (рис. 51).

7-8 - Вытянуть колено и зафиксировать положение.

Так же с Л.Н.

Упражнение 42.

И.П. - Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль торса.

1 - Поднять голову и руки вперед-вверх (рис. 52).

2 - И.П.

3 - Поднять пелвис вверх (рис. 53) (руки фиксируют предыдущее положение).

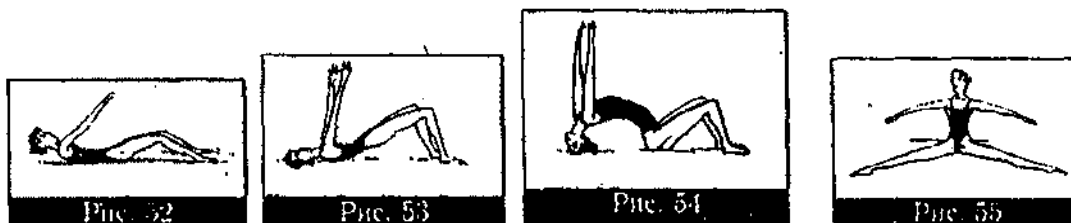
4 - И.П.

5 - Поднять грудную клетку вверх (рис. 54).

6 - И.П.

7 - Поднять ноги вверх на 90°.

8 - И.П.



Упражнение 43.

И.П. - Вторая поз. ног, руки во II поз. (рис. 55).

1 - Flex стоп.

2 - Point.

3 - Повторить.

4 - Поднять П.Н. немного над полом.

5 - И.П.

6-8 - Повторить с Л.Н. 5-6.

Упражнение 44.

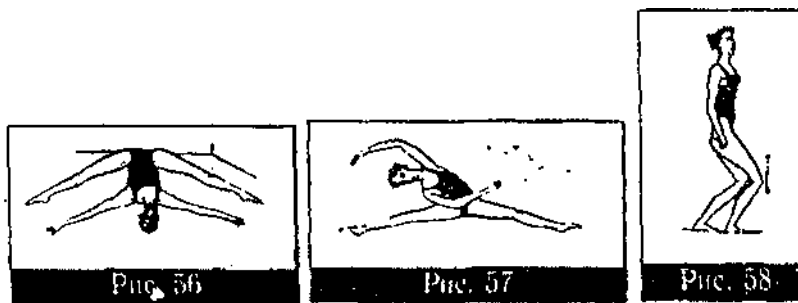
И.П. - См. упражнение 43.

1-4 - Наклонить торс вперед, опора на локти.

5-8 - Зафиксировать положение.

1-4 - Наклонить торс ниже, опустить плечи на пол, руки раскрыть во II поз. (рис. 56).

5-8 - Зафиксировать положение.



Упражнение 45.

И.П. - Вторая поз. ног, II поз. рук.

1-4 - Наклон вправо, Л.Р. в III поз., П.Р. перед торсом (рис. 57).

5-8 - Зафиксировать положение.

1-8 - Повторить влево.

Кросс. Передвижение в пространстве

Все упражнения исполняются из точки 4 в точку 8 с П.Н. и из точки 6 в точку 2 с Л.Н.

Упражнение 46.

И.П. - 1 парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса.

1 - Flat step П.Н. вперед.

И - Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) (рис. 58).

2 И-Повторить Л.Н.

Обратить внимание на строго параллельное держание стоп и коленей.

Сохранить неизменной глубину приседания.

Упражнение 47.

И.П. - См. упражнение 46.

Координация flat step и головы.

а) наклон головы вперед-назад на каждые два шага.

б) наклон головы вправо-влево на каждые два шага.

Упражнение 48.

Координация flat step с плечами:

а) с подъемом плеч вверх на каждый шаг,

б) с thrust вперед-назад на два шага.

Упражнение 49.

Координация flat step с thrust грудной клеткой вперед (руки в j ex-
position). Thrust выполняется на каждый шаг.

Упражнение 50.

Координация flat step с движением пелвиса:

а) вперед-назад на каждый шаг,

б) вправо-влево на два шага.

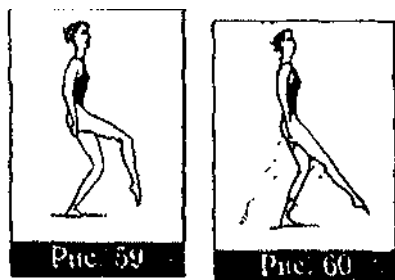
Упражнение 51.

И.П. - См. упражнение 46.

И - Удар подушечкой Л. стопы перед П. стопой.

1 - Шаг на всю стопу Л.Н. с продвижением вперед.

И 2 - Повторить с П.Н. (рис. 59)



Упражнение 52.

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. 1 - Шаг П.Н. вперед. Сгибая П. колено, одновременно через параллельное sou-de-pied (Л.Н., сгибаясь в колене, проходит около щиколотки П.Н.), провести Л.Н. вперед, а носком в пол.

И - Вытянуть колени.

1 - И - Повторить 2 И в обратном порядке, поставить Л.Н. сзади на носок (рис. 60).

2 - Повторить 2.

И - Шаг Л.Н. с продвижением вперед. Повторить комбинацию П.Н.

Упражнение 53.

На середине зала

И.П. - 1 паралл. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И - Сгибание коленей.

1 - Вытягивание коленей.

Это движение (bounce) напоминает движение пружины.

Упражнение 54.

И.П. - См. упражнение 53.

И - Небольшое сгибание коленей.

1 - Одновременно с шагом П.Н. вправо колени вытягиваются.

И - Сгибание коленей.

2 - Приставной шаг Л.Н. к П.Н. в И.П. и вытягивание коленей.

И 3-4 - Повторить влево.

Повторить вперед-назад. Соединить шаги из стороны в сторону и вперед-назад.

Упражнение 55.

И.П. - См. упражнение 53.

И 1 - Повторить И 1 упражнения 53.

И - Согнуть колени и шаг Л.Н. накрест перед П.Н., вытянуть колени.

1 - Шаг П.Н. вправо, сгибая колени.

И - Приставной шаг Л.Н., вытягивая колени.

3-4 - Повторить влево.

Скоординировать с руками

И - Скрестить руки перед грудью, ладони около плеч, локти опущены вниз.

1 - Открыть руки в сторону.

И - Скрестить перед грудью.

2 - Открыть в сторону.

И - Скрестить перед грудью (рис. 61).



Упражнение 56.

И.П. - 1 парал. поз ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 - Прыжком поставить ноги во 2 парал. поз. (pas echarpe), одновременно раскрыть руки во II поз, локти вытянуть.

2 - Прыжком вернуться в И.П.

3 - Прыжком выпад вперед на П.Н., (ноги в 4 парал. поз.) одновременно Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз, локти вытянуты, ладони направлены вниз.

4 - Прыжком вернуться в И.П.

5 - Повторить 1.

6 - И.П.

7 - Повторить 3, но с Л.Н. вперед, П.Р. - в I поз, Л.Р. во II поз (рис.62).

8 - И.П.