



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«История развития и методика преподавания восточного танца»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

71,9 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«02» 08 2021 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-507-118-5-1

Вострикова Анна Алексеевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Юнусова Елена Борисовна
Юнусова Елена Борисовна

Челябинск
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА.....	8
1.1 История возникновения восточного танца	8
1.2 Особенности развития восточного танца в современных условиях	19
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА.....	28
2.1 Специфика преподавания восточного танца.....	28
2.2 Анализ результатов исследования	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	75

ВВЕДЕНИЕ

Восточный танец – одно из самых популярных направлений, которое привлекает своей красотой, женственностью, пластичностью и зрелищностью. Это древнейший восточный танец, который считают видом искусства. Прежде всего, это танец души и настроения, чувство музыки и ритма, способ самовыражения. Этот танец – самый женственный из всех возможных, движения которого строятся на характерных особенностях женской фигуры.

Танец живота (Belly dance) – западное название танцевальной техники, распространённой на Ближнем Востоке и в арабских странах. На арабском языке он известен как Ракс Шарки, на турецком – как Oryantal dansı, т.е. «восточный танец». Термин «танец живота» (belly dance) произошел от арабского слова «beledy», что переводится как «родина», «родной город», используется для обозначения совокупности танца, музыки и особого костюма. Родиной Восточных танцев является Тибет, появились они более 11 тысяч лет назад.

Восточные танцы – это богатый уникальный пласт культуры Среднего Востока. Нельзя сказать, что этот танец принадлежит какой-либо одной стране, вроде Турции, Египта или ОАЭ. Этот удивительный танцевальный феномен принадлежит многим странам Среднего Востока. Некоторые из стран, в которых так же ярко представлена данная танцевальная культура – африканские. Это Марокко, Алжир, Тунис, Ливия [22].

Восточные танцы (танец живота, belly dance) – собирательное искусство. Прежде чем эти танцы обрели современную форму, они прошли по многим странам. Есть огромное количество легенд, которые повествуют о происхождении этого танца.

Так, некоторые факты о belly dance можно обнаружить у старославянских народов, и у древних жителей Гималайских гор, и даже на Гавайях, которые от Евразии были отделены по тем временам непреодолимым препятствием – океаном. Исходя из исторических сведений, исполнительниц танца живота много лет назад делили на 2 уровня: танцовщицы низших слоев, выступающие на публике за деньги в вызывающе откровенном наряде, а также жрицы и девушки из высших слоев общества, для которых танец был неким подарком либо божеству, либо любимому мужчине [7].

Существует более 50 стилей восточного танца, выделяют также направления:

- Египетская школа (араб. بلدي رقص, ракс беледи, народный танец) – более целомудренная версия танца живота в закрытых нарядах с более плавными движениями;

- Арабская школа (халиджи) – танец волос, получивший своё название по характерным взмахам распущенных волос;

- Турецкая школа (тур. Çiftetelli, чифтетелли) более чувственная, костюмы более откровенные, приняты танцы на столе, общение во время танца с зрителями, в наше время примерами является танец с шестом.

На танец живота повлиял арабский народный танец дабка (англ. Dabke, коллективный танец с подскоками, похожий на кельтскую джигу) [48].

За последнее время восточные танцы набрали огромную популярность, и не найдется спортивного клуба, в котором не было бы класса, посвященного этому своеобразному варианту физической активности. Восточные танцы привлекают отсутствием слишком резких движений. Среди популярных причин, по которым танцы выбираются тысячами женщин, можно выделить то, что сами преподаватели называют преимуществами:

– выработка владения каждой частью своего тела. Только медленный и ритмичный танец способен научить женщину двигаться плавно, ощущать каждую часть тела;

– самоощущение в процессе восточного танца меняется полностью. Выпрямляется осанка, поднимается голова, появляется грация и изящество во всём образе;

– танцы вырабатывают женственную, красивую фигуру, укрепляют самые уязвимые мышцы – спины, пресса и бедер;

– улучшение цвета лица за счет равномерного распределения нагрузки, улучшения дыхания и общего здоровья;

– восточные танцы понижают уровень стресса и улучшают гормональный фон.

Восточные танцы настраивают на результат и дарят вдохновение. С их помощью можно даже вернуть себе нормальный режим дня, избавиться от бессонницы и нервного напряжения. И совершенно не оправдывает себя при занятиях восточными танцами такой стереотип, что женщины должны быть «в теле», чтобы было, чем трясти. Тряска и движения происходят за счет мышц, которые должны находиться в тонусе.

Интенсивное развитие восточного танца в нашей стране способствует появлению большого количества различных танцевальных клубов и коллективов данной направленности. Как правило, большинство педагогов-хореографов не обладают достаточным объемом и качеством знаний, необходимых для преподавания. Таким образом, вышеперечисленные факторы подтверждают актуальность исследования.

Изучением и созданием методик обучения восточному танцу занимались такие отечественные и зарубежные педагоги-хореографы, как: Бончук Е.А., Ведехина Т.Ю., Вейдер С., Мэй Л., Романова Г.С., Рыбакова Е., Сайгушева Г., Яруничева Д.Е. и др.

Цель исследования заключается в изучении исторических аспектов становления и развития восточного танца, а также методики преподавания.

Задачи исследования:

- изучить историческую, теоретическую и методическую литературу по теме исследования;
- классифицировать виды восточного танца;
- обосновать методику преподавания восточного танца;
- верифицировать результаты исследования.

Объектом исследования является восточный танец как социокультурное явление.

Предметом исследования являются организационно-педагогические условия преподавания восточного танца.

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что использование теоретических и исторических аспектов при планировании и разработке методики преподавания восточного танца будет способствовать повышению культуры и качества исполнения, а также преподавания данного вида хореографии.

Методы исследования. В соответствии с целями и задачами, поставленными в работе, были использованы следующие научные методы: изучение исторической, теоретической и методической литературы по исследуемой проблеме, наблюдение, исследование, анализ.

Теоретическая новизна исследования заключается в глубоком и комплексном историко-теоретическом анализе восточного танца и использовании этих факторов в методике преподавания.

Практическая значимость заключается в универсальности результатов исследования и возможности их использования в учреждениях дополнительного образования, культуры и танцевальных коллективах различной направленности.

Базой нашего исследования в течение 2019-21 гг. выступил танцевальный коллектив «Riviera» (направление восточные танцы) г. Новосибирска. В коллективе занимаются дети 10–15 лет.

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя введение, две главы, заключение, список использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА

1.1 История возникновения восточного танца

Восточные танцы также называют танец живота (Belly dance). Танец живота – один из самых древних и загадочных видов танцевального искусства. Его история окутана загадками и тайнами. Восточная культура всегда привлекала своей красотой и особенным шармом. Это одно из самых популярных направлений, которое привлекает своей красотой, женственностью, пластичностью и зрелищностью.

Историки точно не могут назвать страну, где появился этот танец. Существует несколько версий, например, есть предположение, что это Египет, а может Междуречье, некоторые считают, что истоки танца следует искать в Индии. Есть объективные причины такого разброса. Стоит отметить, что территория распространения танца обширна: в древности belly dance танцевали и в Египте, и Греции, Риме, Вавилоне и в Среднеазиатских государствах.

Фольклорный танец – это танец, рожденный традициями части страны или района. Обычно состоит из движений, которые может выучить большое количество народа. Предназначен для выполнения различных социальных функций и не предназначен для сцены. По традиции, фольклорный танец переходит из поколения в поколение в среде, в которой его танцуют [47].

Танец, который известен у нас как танец живота, имеет множество имен. В Греции он известен как «cifte telli» (это также имя Турецкого ритма), в Турции как rakkase и в Египте как Raks Sharki. В странах Среднего Востока называют его также «danse orientale» (восточный танец), чтобы отличить его от «Balady» (родной танец или танец родного города). В англоязычных странах он носит название «belly dance», во Франции «Danse du Ventre», что в переводе означает «танец живота». На самом же деле это название

приводит к недопониманию и искажению смысла танца. Название «восточный танец» также является неверным.

Во многих западных странах, любое обращение к средневосточному танцу, часто неправильно называется «танцем живота». Вообще, на Среднем Востоке нет какого-то одного фольклорного танца. Все народы Среднего Востока имеют свою музыку, свои танцы, стили и вариации стиля в каждой стране. В Марокко, например, более 200 фольклорных танцев.

В то время как о ранних цивилизациях Египта, Греции и Рима существует много иллюстративного материала, помогающего нам понять, каков был тогда танец, о танце перед XVIII столетием написано очень мало. К этому времени появляются упоминания иностранных путешественников о Восточном танце, что, возможно, произошло, поскольку священные и ритуальные танцы уже развились в народные танцы разных стилей под влиянием многих этнических групп. И тысячи народных танцев, которые развились на Среднем Востоке, были танцами женскими, включающими изолированные движения бедер и живота.

Два стиля, которые, по всей видимости, сильнее всего повлияли на Raks Sharqi это Ghawazee и стиль, известный как Baladi. Ghawazee был профессиональным женским танцем верхнего Египта и, вероятно, происходил из Индии (см. англоязычные сайты History of the Ghawazee, A Short History of the Ghawazee). Хотя египтяне уверены, что танец живота произошел от фараонов, на самом деле он был привезен из Индии в X веке цыганами и уже оттуда разошелся по миру. Ghawazee были кочевыми (их как раз и называют в Западном мире цыганами). Во время своих путешествий они впитывали местные традиции, включая и стили танца. В результате уже в то время, когда они жили в Египте, в их танце прослеживалось влияние Турции, Северной Африки, Персии и других стран Среднего Востока. Западные путешественники были очарованы танцами, увиденными ими в Египте, и принесли эту новость в Европу. Первое значимое упоминание о Ghawazee датировано XVIII веком [22].

Baladi означает «родина» или «родной город». Raqs Baladi танцевали во многих деревнях по всему Египту. Обычно его танцевали в доме, женщины и для женщин. В основном фигуры были основаны на движениях бедер. Движения рук были довольно просты и бессистемны. Танцевали босиком, и в целом танец производил довольно тяжеловесное впечатление.

Сейчас существует множество легенд, связанных с историей возникновения танца живота и его исполнительницами. Каждый может представить гибкую красавицу, гармонично двигающуюся под ритмичную музыку. Однако мало кто может с уверенностью ответить на вопрос «откуда взялся танец живота?» и верно ли мы его понимаем.

Существует интересная легенда, описывающая появление танца живота как случайность. Якобы, однажды пчела залетела под развивающиеся одежды уличной танцовщицы. Насекомое сбил с толку прекрасный аромат масел, исходящей от девушки. Плясунья, не прерывая свое выступление, пыталась избавиться от докучливой пчелы, извиваясь во время танца. Делала это девушка весьма грациозно и пластично, поэтому случайные зрители приняли это за особый вид танца и пришли в настоящий восторг. Смышленая девушка, заметив успех и внимание, продолжала двигаться новым невиданным образом, демонстрируя красивые линии тела и рук. Такой танец многим пришелся по душе и стал распространяться.

Конечно же, это всего лишь легенда. История возникновения танца живота длилась намного дольше, чем выступление одной прекрасной девушки. Корни восточного танца уходят глубоко в историю, и даже сейчас невозможно точно определить точное место рождения танца живота.

Принято считать, что основой танца живота были древние ритуальные танцы, которые несли сакральный смысл. Они восхваляли женское начало, богинь плодородия и женщин в целом. Танец живота символизировал то, что в обществе того времени считалось божественным предназначением каждой женщины: процесс зачатия ребенка, вынашивание плода и сами

роды. Однако постепенно танец стал терять свое сакральное значение и приобрел более светское направление [7].

Если говорить о месте, где зародился танец живота, то многие исследователи склоняются к Древнему Египту. Однако стоит отметить, что свою лепту в создание этого вида танца привнесли многие народы. Так, изначально разнообразный и насыщенный египетский танец дополнили танцовщицы из Индии. Это были гибкие и утонченные баядерки, с прекрасной хореографической подготовкой. Их движения руками были уникальными и несли особенное значение. Также повлияли и близкие соседи египтян: персы, сирийцы, палестинцы и некоторые страны Африки. Свой вклад внесли и кочевники-цыгане. Долгие столетия их собственные фольклорные танцы сочетались с индийскими, арабскими, еврейскими и испанскими традициями. В Греции танец выражал эмоции более энергично, ярко и резко. В Турции параллельно с ростом территории появлялось все больше народных танцев, которые постепенно смешивались между собой. Благодаря этому возникло широкое разнообразие движений, новые необычные ритмы и формы [33].

Чтобы лучше понять этот по-настоящему захватывающий танец, окунемся в историю его возникновения.

Восточный (ближневосточный) танец имеет много корней. Его истоки прослеживаются на фресках древних храмов Месопотамии (Западная Азия), на которых сохранились изображения танцующих людей. Похожие фрески, чей возраст датируется примерно за 1000 лет до Рождества Христова, имеют и древние египетские храмы.

Восточный (ориентальный) танец, искусство танцевального развлечения, развивался в нескольких регионах Среднего Востока. Перечень стран, которые внесли свой вклад в развитие танца, очень велик. Ориенталь исполняется и процветает в Египте, Турции, Иордании, Саудовской Аравии, Иране, Ираке, Сирии, Йемене, Нубии, Судане, Алжире, Тунисе, Ливии, Ливане. Ориентальный танец – это поистине феномен в

мире танцевальной культуры. Это очень древний танец. Первые упоминания о нем встречаются вместе с рассказом о древней цивилизации Хиттида в Тибете, которая существовала 11 тысяч лет назад. Там эти танцы были очень воинственными и чаще их исполняли мужчины.

Тысячелетиями танец шлифовался, женщины сделали его более мягким и плавным. В Древнем Египте около 5 тысяч лет назад этот танец был культовым. Его исполняли специально обученные танцовщицы в храмах в честь богов и богинь, а также на всех жизненно важных для человека событиях: рождение ребенка, приобретение имени, свадьба и даже похоронах.

Данная танцевальная культура стала «гулять» по миру. Знакомы с ней были и наши предки праславяне. Они использовали движения танца, которые остались и по сей день, также, как и египтяне, в культовых целях, для поклонения богам. Ориентальный танец побывал во многих странах из-за многочисленных войн. Раньше в военные походы обязательной традицией было брать с собой танцовщиц и музыкантов.

Многие попадали в плен и учили танцевальному искусству чужеземцев. В свою очередь восточный танец впитывал в себя особенности других культур. Так в восточном танце есть черты индийского, цыганского, испанского, африканского, славянского танца. Но его уникальность не только в том, что он такой насыщенный разными культурами, но и в том, что многие его движения не менялись с древних времен и пришли к нам в «чистом» виде [3].

Постепенно язычество начинает вытесняться, сначала в связи с утверждением христианства в Риме с IV-го в. н.э., затем, благодаря распространению ислама на Ближнем Востоке и в Средней Азии в VII–IX вв. С течением времени исчезает и культ Богини любви и плодородия. Однако, танец живота, как часть этого культа, продолжал пользоваться популярностью, утрачивая со временем свое религиозное значение. Впрочем, светский вариант этого танца существовал параллельно с

храмовым, являясь интересным и веселым зрелищем, например на базарах. Девушки из бедных семей могли заработать себе солидное приданое, танцуя на рыночной площади. История знает случаи, когда рабыня становилась госпожой в доме своего нового хозяина после удачного исполнения танца живота на невольничьем рынке. Библейская история Саломеи показывает огромную силу воздействия этого танца на зрителя.

После захвата Египта Османской империей 800–700 лет назад, египетских рабов и рабынь начали развозить в другие страны. Танец стал распространяться по Востоку. Но, т.к. он потерял своё религиозное значение, он стал гаремным танцем. Танцовщицы в то время танцевали для женщин на свадьбах, на женской половине. Развиваясь и распространяясь по миру, этот танец приобрел черты танцевальных движений различных народов мира, в результате чего появилось огромное количество стилей этого чудесного танца [22]. Однако существует и другая точка зрения по поводу происхождения этого загадочного танца. Согласно второй теории, «танец живота» вероятнее всего происходит из Индии.

Западные путешественники были очарованы танцами, увиденными ими в Египте, и принесли эту новость в Европу. Египет для Европы открыл Наполеон. Искушенные европейцы заинтересовались новой неизведанной культурой. Интерес подогревали писатели и художники, успевшие первыми побывать в загадочной стране, которые спешили во всех красках описать красоты востока, в том числе и туземных красоток-танцовщиц. Не отставали и первые путешественники, рассказывавшие о восточной культуре, как о чем-то волшебном, экзотическом и эротическом. Поэтому интерес был высок, и этим смогли удачно воспользоваться.

«Танец живота» – это перевод французского термина фр. *danse du ventre*, который был придуман в 1864 году как ехидное прозвище для ориентальной картины «Танец альмеи» французского художника Жана-Леона Жерома.

Начиная с середины 19-го века стали популярными всяческие шоу. Восточные танцовщицы участвовали в них в Европе, Франции и Соединенных Штатах. Первое шоу с восточными танцовщицами было показано в Париже в 1889 году. Несколькими годами позднее один импресарио подобных шоу решил привлечь как можно больше публики, используя откровенное и вызывающее по меркам того времени название на афишах – «Danse Du Ventre» («танец живота»). И в 1893 танцовщицы появились в Чикаго, рекламой для них стала французская фраза «Danse du Ventre». Ожидаемого эффекта удалось достичь. Многие были готовы платить любые деньги, чтобы увидеть полуобнаженных экзотических танцовщиц. Идея и стиль танца сразу же полюбилась и в Голливуде. Это оказало сильное влияние на дальнейшее распространение «танца живота». Популярность шоу с участием восточных танцовщиц росла, и название плотно «приросло» к самому стилю их танца.

На Западе в начале 20-го века был повышенный интерес к восточным танцам, вызванный скандальными выступлениями Мата Хари. Сама танцовщица утверждала, что является исполнительницей индийских храмовых танцев. Благодаря ей, многие в Европе связывали восточные танцы исключительно с Индией. Этот стереотип существует и по сей день. Танец живота как таковой стал привлекать внимание уже после окончания романтически-авантюрной эпохи Мата Хари, и был назван «belly dance» на выставке в Чикаго около века назад [7].

В начале 20-го века Каир стал крупным городом с населением в треть миллиона человек, из которых 20% были неегиптянами. Большинство иностранцев в Каире были торговцами. Стиль Baladī эволюционировал вместе с урбанизацией населения. Когда сельские жители приезжали в город, они были незащищены от влияния разных стран и результатом были изменения в стиле танца. После дворцового переворота в 23 году прошлого века в Египте, восточный танец получил своё развитие, как belle танец. Открываются бары, другие увеселительные заведения, где начинает

исполнять восточный танец. Стиль Baladī в это время подвергся наибольшему изменению. Он под влиянием Запада, и танцев Греции, Турции, Северной Африки, Персии (змеевидные руки), Индии (движения головы), других стран Среднего Востока и, возможно, через контакт с Ghawazee превратился в новый танец, известный как Raks Sharqī. Новый танец стал смешением стилей и деталей костюма, приспособленным для индивидуального женского представления. Люди часто, говоря «Raks Sharqī», подразумевают «женский сольный танец», отличая его от фольклорных танцев, обычно групповых. Танец с большим количеством движений бедер теперь ассоциируется с Baladī, и центр движений смещается вверх, на торс.

Фраза, переводимая как «танец живота», была рекламной уловкой и привела к недопониманию и искажению смысла танца. Позже это название пытались толковать по-разному, вновь придавая танцу глубокое значение. Например, некоторые придерживаются версии, что танец живота подразумевает «танец жизни» (животом называли жизнь несколько столетий назад). А жизнь ассоциируется именно с женщиной, матерью-землей и плодородием.

Также «bellydance» мог быть просто неверным истолкованием термина «беледи» (baladī). Это означало «родина» в самом широком понятии слова. Это был египетский фольклорный стиль танца, который танцевали в деревнях по различным поводам, чаще всего в доме, в кругу родных.

На Западе Raks Sharqī становится известным как «belly dance». Это неправильное название произошло от неверного толкования термина Baladī или от французской фразы «Danse du Ventre».

В современной форме «belly dance» иногда называется «Cabaret». Обычно этот термин употребляется, когда говорят о выступлении в ресторане или ночном клубе. Костюм для выступлений в стиле «кабаре» по-арабски называется Bedleh. Это лиф, пояс и юбка, украшенные бисером.

Этот стиль танца и костюма появился после того, как в Голливуде использовали восточный танец в таком виде, как Восток представляется в Западных фантазиях. Голливуд способствовал популярности Средневосточного танца на Западе в течение 40-х и 50-х годов, и результатом были выпуск большого количества альбомов и, к сожалению, размытие границ между выдумкой и настоящим Средневосточным танцем. Голливудский образ потом был адаптирован профессиональными танцовщицами Среднего Востока и потом опять, уже в таком виде, разошелся по миру.

Хотя Средневосточный танец должен быть довольно древним, нет никакого документального подтверждения мифа о том, что современный беллиданс имеет какое-то значительное сходство с древним танцем. Множество других мифов возникли среди культурных влияний, которые сформировали современный беллиданс. Эти мифы привели к различным стилям танца и к использованию аксессуаров, таких как змеи и мечи, использование которых в танце не имеет никаких корней в женском Средневосточном танце [14].

Танец живота становится популярным во всем мире, исключая Средний Восток. Строгое следование Исламу запрещает женщине быть артисткой, петь или танцевать. Женщины могут танцевать только в компании других женщин (независимо от стиля танца). В течение последнего времени Исламский фундаментализм приобрел сильное влияние во многих странах Среднего Востока. Результатом стало сомнение в дозволенности многих форм женских выступлений и запрете их во многих странах Среднего Востока. Кроме Штатов и Среднего Востока беллиданс популярен во многих странах мира.

Восточный танец обладает огромной силой воздействия на зрителя. От исполнительницы зависит, как будет восприниматься танец публикой: игра, обольщение, свобода самовыражения, доходящая до непристойности. Вероятно, из-за некоторых уличных исполнительниц, готовых любым

способом привлечь внимание зрителей к себе, танец живота пробрел славу неприличного, грязного танца. Именно такое мнение распространено о нем и сейчас. И подкрепляет его еще факт исполнения танца живота в гаремах, а также полуобнаженный вид танцовщицы. Обнаженный живот в таком танце – это традиция, которой уже не придерживаются строго.

В настоящее время некоторые танцовщицы выступают в закрытых платьях и обуви, а другие, наоборот, вводят публику в заблуждение, полностью раздеваясь, подменяя таким образом восточный танец стриптизом. В отличие от стриптиза, танец живота сложен и тонок. Это, прежде всего, игра – игра души и тела. Танцовщица не просто заигрывает с публикой, она показывает себя – женщину, демонстрируя свою личность. Трудно «обнажить» свое нутро на публике, да еще играючи.

Для большинства людей танец живота – просто экзотический восточный танец, очень красивый и эротичный. Танец живота не случайно получил такое пикантное название. «Живот» – это жизнь. Значит это танец жизни. С кем и с чем ассоциируется само понятие «жизнь»? Конечно же, с женщиной – матерью и с землей. И действительно танец живота непосредственно связан с развитием культа Богини Плодородия, Богини-Матери. У разных народов эта богиня называлась по-разному: Анахита, Исида, Иштар, Афродита. Этот культ был распространен во многих древних государствах, так как земледелие являлось основой их экономической жизни (например, в Египте, Вавилонском царстве, в Индии). В мифологии многих древних народов Востока небо ассоциировалось с богом-мужчиной, а земля – с богиней-женщиной. В результате их союза появилось все живое, а также другие боги. Ритуалы в честь богов не редко сопровождалась музыкой и танцами, которые не только прославляли, но и отражали функции этих богов [33].

Танец – самое выразительное средство для изображения какой-либо деятельности. Если говорить о танце живота, то он отражает процесс зачатия, вынашивания плода и, наконец, рождения. Именно поэтому танец

содержит эротические элементы. По мере развития древних цивилизаций танец менялся и выходил за рамки религиозного культа. Появилось второе направление в его использовании – светское, то есть танец становится развлекательным элементом в повседневной культуре восточных людей.

До сих пор у некоторых бедуинских племен существует обычай, когда женщины собираются в большом шатре и танцуют вокруг роженицы, помогая ей таким образом в родах, и встречая рождение ребенка радостью, чтобы жизнь его была счастливой. В Турции, арабских странах и на Кавказе в настоящее время часто приглашают исполнительниц танца живота на свадьбу, желая молодоженам благополучия и счастья. А какое семейное счастье может быть без детей? На Востоке многодетные семьи считаются самыми счастливыми, а их родители пользуются особым уважением. Практически любая современная восточная женщина умеет исполнять основные элементы танца живота, потому что это помогает создавать гармонию во взаимоотношениях с мужем, поддерживает здоровье, а также является хорошей подготовкой к родам [40].

Тот факт, что танец жив, имеет историю в несколько тысячелетий и до сих пор пользуется популярностью, говорит сам за себя. Потенциал восточного танца велик и еще не изучен.

В наше время танец живота становится все более популярным не только на Востоке, но и на Западе. В России об этом танце раньше знали немногие, и связывали его исключительно с институтом гаремов на Востоке. Отсюда и негативная оценка танца. Тем не менее, даже у нас, в России, ширится интерес к пластике такого рода.

На данный момент существует более 50 стилей восточного танца. Каждый из них в разной степени насыщен элементами, присущими тому или иному народному танцу, который много веков назад сформировал основу «танца живота».

1.2 Особенности развития восточного танца в современных условиях

Восточные танцы условно делят на арабские (присущи взмахи волосами), турецкие (откровенные позы и наряды танцовщицы), египетские (более закрытые наряды), однако порой встречается и смешение этих видов.

Сегодня существует множество стилей восточного танца, и разница между ними довольно-таки существенна. Стиль танца может указать зрителю на происхождение исполнительниц (или на ее учителей, окружение и личные пристрастия). Исполнение «типичных» элементов может помочь танцовщице установить контакт с этнической аудиторией, делая танец более знакомым, уютным и радостным для зрителей [35]. Приведем несколько примеров.

Египетский стиль – это расслабленный, уверенный танец, много движений бедрами и все же не бешеный ритм. По большей части быстрая, разнообразная музыка. Египетский стиль – это четкая постановка рук и акценты, движения и проходки, очень много взаимодействия с публикой. Полноценное шоу состоит из восточного танца и какого-либо дополнения в виде фольклора, сатиры или еще чего-либо, что дает возможность несколько раз сменить костюм.

Турецкий стиль – очень живой, яркий и жизнерадостный. Тут присутствует больше «партера», чем в остальных. Турецкие танцовщицы не меняют костюмы так часто, как египтянки, также они не стремятся внести разнообразие в свои номера. Для этого в Турции есть настоящие ансамбли народных танцев.

Ливанский стиль – более волнообразный, изящные руки, прямое положение корпуса, более резкая работа с бедрами, часто больше медленной музыки, чем в современном Каире. Больше энергии, меньше кокетства. Здесь танцовщицы более склонны носить высокие каблуки, нежели египтянки (то же в Иордании и Сирии). Местные танцовщицы изображают

застенчивость и робость, как будто удивляясь: «Я совсем не понимаю, как мое тело это выделяет».

Персидский стиль – на самом деле его называют «ракс-э-ара-би», или «арабский танец». Настоящие персидские/иранские танцы могут включать движения бедрами и грудной клеткой. Большинство позиций принципиально отличается от движений восточного танцевального шага других культур. Здесь используется изящный, скользящий танец, можно исполнять скоординированные движения головой и руками. Танец в персидском стиле отличается невероятной женственностью и деликатностью.

Сегодня известно более 50 видов арабского танца. Существует несколько основных школ, но наибольшее распространение в мире получили египетская и турецкая школы танца живота [3].

Рассмотрим более подробно некоторые стили египетского фольклорного танца и восточного танца в целом.

Александрийский танец – танец портовых девушек. Танцуется в специальном коротком платье, с шалью-мелайя и с украшением на голове. Александрия – второй большой портовый город в Египте. В репертуаре египетский танцовщиц всегда присутствует этот танец. В переводе на арабский Александрия звучит как «Эскандарани». Стиль танцев Эскандарани очень веселый, зажигательный и игривый. Традиционная одежда для этого стиля платье и накидка (Melaya). Melaya часть национальной одежды женщин Александрии.

Халиджи – движение танцовщицы напоминают движения верблюда. Халиджи – стиль народного танца, который представляют во всех странах Персидского Залива. Халиджи в переводе означает «залив», и в танцевальном мире этим словом называют музыку и танцевальный стиль из области Персидского залива/Аравийского полуострова: Саудовская Аравия, Кувейт, Бахрейн, Катар, ОАЭ, Оман. Этот танец показывается женщинами для женщин и делается акцент на красоте необычного костюма и волос

танцовщицы. Движения включают четкие быстрые тряски плечами, хлопки ладонями в разном ритме и разные шаги. Традиционная одежда для этого стиля – Абая (фустан халиги).

Саиди. Асая – арабский термин трости. Этот танец пришёл из Южного Египта – региона под названием Саид или Верхний Египет. Традиционно в этой местности мужчины носили с собой длинные палки из бамбука, которые использовали в качестве оружия. Постепенно сложился особый мужской танец – Тахтиб, в котором имитировалось сражение на палках. Женщины переняли манеру танцевать с тростью, но сделали танец более лёгким и игривым, и сделали отдельный стиль – ракс эль асая (танец с тростью).

Дабка – это зажигательный фольклорный танец из Ливана, неперенный элемент народных празднеств с древности и до наших дней. Дабка преимущественно мужской танец. Типичная характеристика стиля — быстрые и разнообразные шаги и подскоки. Традиционным атрибутом дабки считаются четки, которые быстро вращают в руке.

Гавэйзи – это цыганское племя, обосновавшееся в Египте. Первое значимое упоминание о Гавэйзи датировано XVIII веком. Когда Гавэйзи были изгнаны из Каира в 1834г., они поселились в Южном Египте. Их музыка, танец и культурные атрибуты заметно отличаются от того, чем известен народ Саиди, исторически населяющий эту область. В танце используют цимбалы. (Стиль Naima Akef).

Бэллади в переводе с арабского означает «родина» или «родной город». На египетском слэнге звучит как Ориентал Шааби. Танец Бэллади танцевали во многих деревнях по всему Египту. Обычно его танцевали в доме женщины и для женщин. В основном это были движения бедер. Движения рук были довольно просты и бессистемны. Танцевали босиком. Традиционная одежда для танца – белая голобея с платком на бедрах и платок на голову.

Нубия – это название города и района на юге Египта. Нубия находится на границе с Суданом. Нубийский танец – это групповой танец. В основном это движения бедер. Красивая система рук. Особенный необычный ритм, в основном быстрый (похож на ритм халиджи). В качестве аксессуаров для танцев используют Доф (бубен), Хус (тарелка из тростника).

Хаггала – это стиль бедуинов, которые живут в оазисах Сахары. Хаггала переводится как «подпрыгивать». Это очень энергичный танец, в котором акцент делается на движения бедер. Движения включают хлопки ладонями и прыжки (прыжки в основном используют мужчины). Мужской танец хаггала напоминает Дабку. Традиционная одежда для этого стиля платье + юбка с множеством воланов.

Андалузией называлась южная часть Испании, которая в течение 800 лет была оккупирована арабами. Этот танец сформировался именно там и приобрел характерные черты фламенко. Этот стиль танца исполняется в сопровождении красивой, ритмичной музыки и при этом успокаивающей, соответственно в костюме, который подчеркивает легкость каждого движения.

Суфийские танцы – танцы дервишей (в Египте известен, как танец «танура»). Увидеть настоящие пляски суфийских дервишей можно раз в году в городе Конья (Турция), с 9 по 13 декабря. Дервиши съезжаются на могилу основателя ордена, поэта Джалаледдина Руми, где и происходит церемония. Сначала участники в белых кафтанах и красных фесках по одному проходят мимо шейха, который дает им тайные указания, а потом вступают барабаны и флейты, и дервиши начинают кружиться на месте, все быстрее и быстрее. Поднятая правая рука танцующего дервиша получает благословение небес, через опущенную левую руку это благословение передается земле, в чем и состоит смысл ритуала [8].

Шамадан (Shamadan) – танец с канделябром. Он – часть древней египетской традиции: большой узорчатый канделябр с зажженными свечами обычно несет на голове танцовщица на свадьбе, освещая молодым

дорогу в счастливую семейную жизнь. Характерных особенностей этот танец не имеет. Используются всевозможные проходки, движения бедрами, грудью, животом, кружения. Костюм, традиционный для этого стиля – шаровары и топ или длинное платье с обтягивающим верхом и широким низом.

Сегодня танец живота состоит, как правило, из трех частей. Это «таксим», собственно танец и тряска. «Таксим» исполняется под медленную музыку. Во время его исполнения танцовщица обычно стоит на месте и импровизирует, слегка играя телом. В отличие от «таксима», сам танец всегда сопровождается весьма энергичной музыкой и изобилует разными элементами. Тряской же называют такое движение коленями, которое создает вибрацию во всем теле. Каждая часть тела в буквальном смысле слова трясется, хотя реально двигаются только колени. Все элементы танца могут сочетаться в абсолютно разной последовательности [9].

Приведем ряд терминов восточного танца, без которых невозможно изучение и понимание этого танцевального стиля:

Baladi, Balady, или Beledi – в арабском языке означает «родина» или «родной город».

Bedleh – в арабском языке буквально означает «костюм, наряд». Так называют костюм для выступлений, состоящий из лифа, пояса и юбки, украшенный бисером.

Belly Dance, Belly Dancing или Bellydancing – западное название для разных видов танцев Среднего Востока, включающих изолированные движения тела. Точное происхождение термина неизвестно, возможно он произошел от неправильного понимания слова «Baladi» или фразы «Danse du Ventre».

Danse Du Ventre – на французском буквально «танец живота».

Dumbek, Darabuka, или Tabla – это самый популярный барабан в арабском мире и самый заметный в музыке для танца.

Ghaziya (множ. Ghawazee) – египетские профессиональные танцовщицы, изначально из цыганских племен.

Hafla – вечеринка или праздник с музыкой, едой, танцами и (возможно) алкоголем.

Khalij, Kahlej, Kahleeg, Khaleej (и другие близкие варианты) – в арабском языке означает «залив».

Khaliji Dance – стиль танца, который представляют со всех сторон Персидского Залива. Эта группа танцев показывается женщинами для женщин и делается акцент на красоте костюма и волос танцовщицы. Движения включают четкие быстрые тряски плечами, хлопки ладонями в разном ритме, и разные шаги.

Orientalist – ученый, знающий культуру Востока, восточные языки. Такие люди появились в XVIII веке.

Oriental Dance или Danse Oriental – термин, иногда используемый как синоним для Raks Sharqi и более объемлющий, включающий стили «танца живота», стили из Raks Baladi, на которые оказал влияние Запад и Голливуд.

Raks – обозначает «танец». Слово произошло от ассирийского слова Rakadu, означающего «праздновать».

Raks Baladi – в арабском означает «народный танец», традиционную форму средневосточного женского сольного танца с фольклорными истоками.

Raks Vat'n – в арабском означает «танец живота». Словосочетание используется для несценического стиля танца, включающего изолированные движения частей тела. Так танцуют на вечеринке.

Rakassa – танцовщица (арабск.)

Raks Sharqi – буквальное значение «танец Восток», обычно означает тот же стиль сценического танца, что и «belly dance» на Западе.

Shemadan Dance – танец с канделябром на голове как часть свадебной процессии.

Takht – в арабском буквально означает «сцена». Обычно общее название для традиционного египетского музыкального ансамбля [29].

Типичный наряд для танца живота – красивый сценический костюм, состоящий из лифа, пояса и лёгкой юбки. Лиф и пояс обычно расшиты множеством мелких украшений: бусинами, стразами, бисером, блёстками, пайетками, монистами. Эти элементы костюма несут не только декоративную функцию, но и позволяют выполнять движения бёдрами и грудью более эффектно.

Сценический восточный костюм – роскошный наряд с ярким, контрастным, объёмным рисунком и обилием блестящих украшений. Зритель с первого взгляда оценивает внешний вид танцовщицы ещё до того, как она продемонстрирует своё мастерство.

От наряда танцовщицы зависит половина успеха. Грамотно подобранный костюм подчеркивает достоинства и скрывает недостатки фигуры, зрительно увеличивает амплитуду движений, помогает создать яркий и запоминающийся образ [34].

Прежде, чем выбрать модель костюма, танцовщице следует определиться, в каком стиле она будет танцевать. Для египетского стиля характерны костюмы с различными фасонами юбок. Лишь в фольклорных египетских танцах, таких, как «Белледи», «Саиди», «Шамадан» и др. встречаются шаровары, обтягивающие и бесформенные платья. Турецкие танцовщицы свое искусство демонстрируют чаще всего в шароварах или юбках с очень глубокими разрезами (лепестковые юбки), встречаются узкие брюки, расклешенные книзу.

На занятиях же лучше тренироваться в шароварах или рабочих юбках, т.к. они лучше позволяют ощутить амплитуды элементов арабского танца, почувствовать их правильное направление за счет многочисленных фалд, складок и веса ткани. Кроме того, одежда для танца живота не должна быть стесняющей, чтобы тело и душа также проникались легкостью, свободой, творчеством [40].

В общем, костюм для танца живота – это видение танцовщицы себя в танце, это творчество, полёт фантазии, самовыражение.

Сегодня восточный танец привлекает множество желающих заниматься им. Завораживающие движения, яркие костюмы, ритмичная музыка манят представительниц прекрасного пола всех возрастов.

Восточный танец – это танец для женщин, хотя его прекрасно исполняют и мужчины. Движения танца укрепляют женское тело изнутри, помогают держать себя в форме. Кроме того, на наш взгляд, никакой другой танец не позволяет выразить свою женственность и раскрыть себя так, как восточный танец.

Восточный танец – это танец для женщин всех возрастов. Им могут заниматься как школьницы, так и женщины «далеко за 40». Не существует возрастного предела, как не существует и специального типа фигуры. В танце живота такое разнообразие направлений со множеством движений и способов самовыражения, что любая женщина найдет подходящее для себя.

В восточных танцах нет резких движений. После занятия танцоры никогда не чувствуют себя изможденными, как после тренажерного зала или занятий аэробикой. В восточном танце акцент делается на творчество и спонтанность, а не на однообразное повторение одних и тех же движений, поэтому можно забыть, что упражняешься, а просто плыть вместе с музыкой, получая удовольствие от танца.

Восточный танец прекрасно помогает отвлечься от забот и снять умственное напряжение. Раскрепощающие движения, гипнотизирующее влияние восточной музыки приносят пользу не только телу, но и духу, заряжая энергией [46].

Но, тем не менее, восточный танец достаточно сложный вид танца. Он требует значительной концентрации внимания и постоянных нагрузок. Необходимо научиться одновременно сочетать движения разного характера. Особенно сложно бывает начинающим в первое время совмещать ритмичные движения бедер с плавными движениями рук.

Восточный танец учит управлять своим телом, добавляет пластики и грации в движения. Восточному танцу нужно отдаваться полностью, тогда обязательно можно будет достигнуть высоких результатов.

Выводы по первой главе:

Загадочный восток стал родиной удивительного танца, получившего название belly dance или танец живота. Восточный танец – это поистине феномен в мире танцевальной культуры. Это очень древний танец. Первые упоминания о нем встречаются вместе с рассказом о древней цивилизации Хиттида в Тибете, которая существовала 11 тысяч лет назад. Там эти танцы были очень воинственными и чаще их исполняли мужчины. Тысячелетиями танец шлифовался, женщины сделали его более мягким и плавным.

«Танец живота» зародился 5 тыс. лет тому назад в Египте, как храмовый танец. Это был ритуал в храмах, посвящённых таким Богам, как Баст, Изида. Его танцевали во время Богослужений.

Сегодня существует множество стилей восточного танца, и разница между ними довольно-таки существенна. Условно восточные танцы делят на арабские (присущи взмахи волосами), турецкие (откровенные позы и наряды танцовщицы), египетские (более закрытые наряды), однако порой встречается и смешение этих видов. На сегодняшний день известно более 50 видов арабского танца. Существует несколько основных школ, но наибольшее распространение в мире получили египетская и турецкая школы восточного танца.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА

2.1 Специфика преподавания восточного танца

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что использование теоретических и исторических аспектов при планировании и разработке методики преподавания восточного танца будет способствовать повышению культуры и качества исполнения, а также преподавания данного вида хореографии.

Методика – это совокупность способов целесообразного проведения какой-либо работы [12]. Применительно к педагогической деятельности можно говорить о методике как о совокупности методов, приёмов, форм организации деятельности учащихся, направленных на решение определённых педагогических задач (обучения, коррекции нарушений развития, воспитания и др.).

Исходя из данного определения методики, при её описании:

- 1) формулируется задача (задачи) педагогической деятельности;
- 2) характеризуется комплекс методов, приёмов, форм организации работы, которые являются продуктивными при решении данных задач.

Таким образом, методика является совокупностью различных методов обучения, воспитания и др. и не выстраивает их в определённую логику при непосредственной реализации в педагогическом процессе.

Предметом нашего исследования являются организационно-педагогические условия преподавания восточного танца.

Организационно-педагогические условия – это совокупность внешних обстоятельств реализации функций управления и внутренних особенностей образовательной деятельности, обеспечивающих сохранение целостности, полноты образовательного процесса, его целенаправленности и эффективности [16].

Основной целью занятий восточным танцем является оздоровление организма – поддержание достаточного уровня развития двигательных способностей при строжайшем соблюдении требований травмобезопасности и минимальном риске перенапряжения. Восточный танец объединяет в себе растяжку и тренировку силы мышц, развитие танцевальных, музыкальных способностей, природных данных и снятие психологического стресса, развитие уверенности в себе, в своих силах [23].

Восточный танец во многом способствует формированию и развитию художественно-творческих способностей любителей, создавая эмоционально благоприятную обстановку для самосовершенствования каждого человека. Именно этим объясняется массовость участия любителей в работе студий и школ танца. Функционирование подобных клубов, студий и школ потребовало внедрения инновационных технологий образовательной и культурно-досуговой деятельности.

Существуют различные стили восточного танца: классические (ливанский, египетский, табла соло), народные (халиджи, саиди, нубия, александрия, беледи, хаггала, дабка и др.) и современные (шоу-беллиданс, трайблфьюжн, аспани ракс, сальса-беллиданс и др.) [29].

Программа «Восточный танец» основана на анализе практик восточного танца, имеющихся материалов электронных образовательных ресурсов сети Интернет и личном опыте педагога. Направленность дополнительной образовательной программы: художественно-эстетическая (хореографическая). Программа направлена на формирование у обучающихся стремления видеть и создавать вокруг себя прекрасное, желание познавать свои физические и эмоциональные возможности, постигать основы пластики и хореографии.

Актуальность данной образовательной программы связана с популяризацией в последнее время восточных танцев и музыки не только среди взрослого населения нашей страны, но и среди детей и подростков. К тому же, занятия восточными танцами предполагают удовлетворение

потребностей современных детей, подверженных гиподинамии, больше двигаться и вести активный образ жизни.

В самой идее восточного танца, предполагающего импровизацию, заключается новизна данной образовательной программы. Импровизация дает возможность ребенку самостоятельно решать, какой танец будет создан сегодня, а какой завтра, в этом заключена свобода творчества. Главным в работе является не количество пройденного материала, а включенность каждого ребенка в учебный процесс, организация успеха детей.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена индивидуальным подходом к ребенку, направленным на развитие творческой личности и включающая в себя разнообразные формы обучения.

Отличительной особенностью данной программы является её гибкая структура. Набор содержания и форм подготовки учащихся в учебных темах строится по вариативному принципу, благодаря чему обеспечивается интеграция различных видов деятельности, необходимых для достижения целей обучения.

Программа предполагает освоение обучающимися особенностей восточного танца, ритмического и инструментального разнообразия восточной музыки, восточного костюма и его разновидностей.

Программа «Восточный танец» рассчитана на 3 года обучения и состоит из модулей и тематических блоков, каждый из которых развивает определенные умения и способности обучающихся.

Структура разработана таким образом, что обязательными модулями обучения являются:

- изучение базовой техники восточного танца;
- изучение усложненной техники;
- изучение сложной техники.

В эти модули входят обособленные блоки обучения хореографии. Каждый блок формирует определенные знания о различных стилях

восточного танца и умения использования аксессуаров и музыкальных инструментов. Блоки не связаны между собой и имеют отдельное содержание. Такая структура программы разработана с учетом возраста обучающихся, т.к. пропуск целого блока занятий не влияет на способность обучающегося дальнейшего освоения образовательной программы [36]. Это особенно актуально для взрослых групп (старше 40 лет).

В программе обучения восточному танцу используются такие методы, как: разъяснение, диалог, анализ структуры музыкального произведения, показ видеоматериалов, демонстрация иллюстраций и аудиоматериалов, показ педагогом приемов исполнения, тренировочные упражнения, открытые занятия и практические работы. Структурной особенностью программы является блочно-тематическое планирование содержания занятий, которое включает в себя такие формы, как: тренировка, репетиция, семинар, зачет, практическое занятие, открытый урок, отчетный концерт.

Включение в программу блоков работы с различными аксессуарами и музыкальными инструментами направлено на разностороннее развитие умений и знаний, и предоставляет обучающимся выбор понравившихся блоков и тем обучения. Это создает дополнительные мотивационные условия для освоения программы.

Цель программы – совершенствование общей и эстетической культуры, раскрытие творческих, физических, умственных и музыкально-двигательных способностей путем овладения выразительными средствами восточного танца.

Задачи программы:

Развивающие:

- дать представление о культуре восточного танца, его специфике и манере исполнения;
- развить художественно-образное мышление, умение воспринимать и принимать хореографические постановки в соответствии с программными замыслом;

- развивать гибкость тела, плавность движений, координацию;
- развивать музыкальный слух и ритмичность;
- развивать исполнительские качества – артистизм, эмоциональность произведения.

Обучающие:

- обучить основным правилам и элементам восточного танца;
- обучить терминологии;
- выработать устойчивость двигательного навыка движений, характерных для восточных танцев;
- научить связывать отдельные движения в композицию;
- научить импровизировать под музыку;
- научить танцевать с предметом (платком, крыльями и др.);
- научить работать в коллективе.

Воспитательные:

- воспитать интерес к восточной культуре;
- воспитать терпение, волю, самоорганизованность;
- воспитать трудолюбие и целеустремленность;
- воспитать умение замечать свои ошибки и стремление их исправить;
- воспитать навык преодоления страха выступлений перед большой аудиторией на концертах и конкурсах;
- воспитать эстетический вкус;
- содействовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи;
- сформировать ориентацию на продолжение обучения в области хореографии.

Программа рассчитана на детей 10–15 лет.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Программа предусматривает три уровня обучения.

1 уровень – общеразвивающий: первый год обучения.

2 уровень – базовый: второй год обучения.

3 уровень – углублённый: третий год обучения.

Основные формы обучения – групповые занятия, мелкогрупповые, индивидуальные. Групповые занятия предполагают проведение тренингов, сводных занятий, беседы, просмотры, показы, выступления и т.п.

Индивидуальные занятия предполагают постановку и отработку индивидуальных танцев и номеров и др. Мелкогрупповые занятия – отработка техники танца, постановка и отработка номеров (дуэты, трио и др.) и т.д.

Режим занятий:

1-й год обучения – 144 академических часа (4 ч. в неделю, групповые);

2-й год обучения – 216 академических часов (6 ч. в неделю, из них: 4 ч. – групповые и 2 ч. – индивидуальные);

3-й год обучения – 288 академических часов (8 ч. в неделю, из них:

– теоретические занятия (до 30%);

– практические занятия (70% – групповые, мелкогрупповые и индивидуальные).

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В конце первого года обучения обучающиеся должны знать:

– единые требования к правилам поведения в хореографическом классе, на сцене, в учреждении;

– правила техники безопасности;

– музыкальные размеры, темп и характер музыки;

– виды восточных танцев;

– правила правильной осанки, положения рук и ног;

– базовые элементы восточных танцев.

уметь:

– в течение всех танцевальных действий удерживать положение корпуса и рук;

– координировать движения, перестраиваться из одного рисунка в другие;

- выполнять простые танцевальные движения восточных танцев;
- знать и различать различные ритмы восточной музыки.
- ориентироваться в пространстве, слышать ритм музыки, владеть пластикой.

В конце второго года обучения обучающиеся должны

знать:

- элементы классического танца;
- элементы народно-сценического танца;
- порядок элементов в классическом тренаже;
- направления и стили в восточных танцах, атрибутику;
- правила и технику использования аксессуаров в танце;
- виды восточных костюмов и хореографические особенности

использования костюма.

уметь:

- выполнять связки движений в разных плоскостях;
- правила переходов от одного движения к другому;
- импровизировать под знакомую музыку;
- перестраиваться из одного рисунка в другое путем вращения.

К концу года обучающиеся должны выучить новые танцы: 2–3 массовых танца, а более сильные учащиеся могут исполнять сольные номера. Допускается до 2–3-х сольных танцев, одного дуэта и трио.

В конце третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- виды хореографии, музыки, костюмы;
- классические термины;
- классический тренаж и его цель;
- жанры музыкальных произведений;
- технику исполнения основных элементов восточного танца;
- базовые основы восточной культуры;
- основы сценического грима.

уметь:

- контролировать и координировать своё тело;
- танцевать простые танцы в парах, группами и индивидуально;
- пользоваться мимикой;
- держаться на сцене;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- танцевать различные стили восточного танца.

К концу года студийцы должны выучить 4–5 новых танцев, более одаренные дети могут исполнять сольные партии, допускается 4–5 сольных танцев, 2-х дуэтов, одного трио и квартета.

Формы подведения итогов: основной формой подведения промежуточных итогов работы коллектива являются открытые занятия, участие в концертных программах учреждения и городских мероприятиях. Итог всей учебной деятельности коллектива – итоговый отчетный концерт.

Учебно-тематический план первого года обучения приведен в таблице ниже (Таблица 1).

Таблица 1 – Первый год обучения. Учебно-тематический план

№ п/п	Тематические блоки	Общее	Теория (в часах)	Практика (в часах)
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Ознакомление с культурой восточного танца	14	6	8
3	Учебно-тренировочная работа	84	30	54
	3.1. Основные элементы восточного танца	46	16	30
	3.2. Отработка специальной танцевальной техники	20	8	12
	3.3. Танцевальная импровизация	18	61	24
4	Постановочно-репетиционная работа	36	12	24
5	Воспитательная работа	4	4	-
6	Концертная деятельность	2	-	2
7	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		144	54	90

Содержание программы:

1. Вводное занятие:

- знакомство с правилами поведения в учреждении, прохождение инструктажа по технике безопасности;

- знакомство с планом работы кружка, репертуаром;
- знакомство с краткой биографией ансамбля (поездки, успехи, сотрудничество).

2. Ознакомление с культурой восточного танца:

- беседы о зарождении танца в Древнем Египте, Турции, Персии, Саудовской Аравии, Древней Греции, Марокко и др. Виды восточных танцев;

- знакомство с понятиями: музыкальные размеры, темп и характер музыки.

3. Учебно-тренировочная работа.

Закрепление материала на основе изучения простого танца. Разложение танца на схему. Разучивание танца по частям (1, 2, 3 часть). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально, в группе. Пояснение: это просто танец, который танцуется небольшой группой танцовщиц, построенный фигурой «круг». Движения выполняются в небыстром темпе, под мелодичную восточную музыку, периодичность повторения движения – 2 или 4 счета.

3.1. Основные элементы восточного танца: правила правильной осанки, положения рук и ног. Принципы движения головой, шеей, плечами, грудью, руками, животом, бедрами, тазом, ногами в восточных танцах. Разучивание базовых элементов – «восьмерка», «круг», «полукруг», «качалка», «маятник», «ключ», «удар», «оттяжка», «волна», «тряска», «винт», «прогиб», «заброс», «подбив», «египетские руки», «домик», «бабочка».

Четыре составляющих правила восточных танцев:

- а) части тела (корпус, руки, ноги, голова);
- б) песнь, речь;
- в) костюм, украшение;
- г) эстетика (настроение, чувства).

3.2. Отработка специальной танцевальной техники: разминка, растяжка, для развития координации движения. Работа над отдельными композициями. Работа над образом.

3.3. Танцевальная импровизация.

Импровизация как способ выражения себя в танце. В данном разделе занятия задача руководителя состоит в том, чтобы побуждать детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Очень важно создать на занятиях такую обстановку, чтобы как можно больше ребят было вовлечено в импровизационную деятельность.

Учащимся дается возможность самим составлять новые комбинации из знакомых движений. При разучивании движений из известных танцев учащимся также предлагается внести какой-нибудь новый элемент, пусть самый маленький, в уже готовые композиции. Могут быть задания и другого плана. Дети прослушивают определенную музыку, заранее подобранную хореографом, и пытаются некоторое время «протанцевать» эту мелодию, передав при этом ее характер и настроение. Такого рода работу рекомендуется проводить не на каждом занятии. Но педагог, планируя импровизационные занятия, должен строго учитывать тему урока и степень подготовленности своих воспитанников.

4. Постановочно-репетиционная работа.

Составление репертуара, работа над ним, постановка танцев и работа с аксессуарами. Подбор музыкального материала, видеоматериала и сама постановка.

5. Воспитательная работа.

Беседы на тему воспитания культуры общения и поведения в общественных местах. Посещение участниками коллектива концертных мероприятий, фестивалей, конкурсов, отчетных концертов с целью обогащения знаний и вовлечения их в единый коллектив.

6. Концертная деятельность.

Участие в различных мероприятиях.

7. Итоговое занятие. Открытый показ.

Учебно-тематический план второго года обучения приведен в таблице ниже (Таблица 2).

Таблица 2 – Второй год обучения. Учебно-тематический план

№ п/п	Тематические блоки	Общее	Теория (в часах)	Практика (в часах)
1	Вводное занятие	3	9	-
2	Ознакомление с культурой восточного танца	3	9	-
3	Учебно-тренировочная работа	147	42	105
	3.1. Основы классического и народно-сценического танца	39	12	27
	3.2. Основы восточного танца	69	21	48
	3.3. Танцевальная импровизация	15	-	15
	3.4. Ознакомление с техникой работы с аксессуарами	24	9	15
4	Постановочно-репетиционная работа	36	12	24
5	Воспитательная работа	12	12	-
6	Концертная деятельность	6	-	6
7	Итоговое занятие	3	-	3
Итого		216	88	138

Содержание программы:

1. Вводное занятие.

Прохождение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с планом работы коллектива, репертуаром.

2. Ознакомление с культурой восточного танца.

Ознакомление с формами танца, направлениями и стилями в восточных танцах, понятие атрибутика в восточных танцах, правила и техника использования аксессуаров в танце. Виды восточных костюмов и хореографические особенности использования костюма.

3. Учебно-тренировочная работа.

3.1. Основы классического и народно-сценического танца:

А. Экзерсис у станка:

1) позиции ног I, II, III, IV;

2) подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (в начале изучается на середине зала при неполной выворотности ног);

3) Demi-pliés в I, II, V позиции;

4) Grands pliés по I, II, V позиции;

5) Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-pliés;

6) Battements tendus:

– из I позиции в сторону, вперед, назад;

– из V позиции в сторону, вперед и назад;

7) Battements tendus jetés:

– из I, V позиции в сторону, вперед и назад;

– demi-pliés по I и V позиции в сторону, вперед и назад;

– piques в сторону, вперед и назад;

8) Demi rond de jambe par terre en dehorset en dedans Ronddejambe par terre en dehorset en dedans;

9) Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Б. Ознакомление с элементами народно-сценического танца.

3.2. Основы восточного танца.

Принципы соединения элементов движения в отдельные связки. Соединение элементов сложных движений в горизонтальной, вертикальной, диагональной плоскости, пристраивание из одного рисунка в другое путем вращения. Разучивание связок из простых элементов без музыки, под счет, под музыку. Разложение танца по схеме. Разучивание танца по частям (1, 2, 3 части). Соединение разученных частей под счет, под музыку, с преподавателем, без преподавателя, индивидуально и в группе. Закрепление материала на основе изученного простого танца.

3.3. Танцевальная импровизация

Импровизация под знакомую музыку на заданную педагогом тему.

3.4. Ознакомление с техникой работы с аксессуарами.

Хореографические особенности использования аксессуаров. Правила техники безопасности в использовании аксессуаров. История появления аксессуаров для танца.

4. Постановочно-репетиционная работа. Подбор музыкального материала, видеоматериалов, постановка и отработка танцев.

5. Воспитательная работа.

Беседы на тему воспитания культуры общения и поведения. Посещение обучающимися концертных мероприятий, фестивалей, конкурсов, отчетных концертов с целью обогащения знаний и вовлечения их в единый коллектив.

6. Концертная деятельность.

Участие в различных культурно-массовых мероприятиях.

7. Итоговое занятие. К концу года обучающиеся должны продемонстрировать на открытом занятии: 4–5 массовых танцев, а более сильные учащиеся могут исполнить сольные номера. Допускается до 2–3-х сольных танцев, одного дуэта и трио.

Учебно-тематический план третьего года обучения приведен в таблице ниже (Таблица 3).

Таблица 3 – Третий год обучения. Учебно-тематический план

№ п/п	Тематические блоки	Общее	Теория (в часах)	Практика (в часах)
1	Вводное занятие	4	4	-
2	Основы истории и теории танца	22	22	-
3	Учебно-тренировочная работа	170	62	108
	3.1. Основы классического танца	48	16	32
	3.2. Восточные танцы	72	24	48
	3.3. Танцевальная импровизация	16	41	23
	3.4. Работа с аксессуарами	24	8	16
4	Постановочно-репетиционная работа	68	20	48
5	Воспитательная работа	12	12	-
6	Концертная деятельность	8	-	8
7	Итоговое занятие	4	-	4
Итого		288	120	168

Содержание программы:

1. Вводное занятие.

Прохождение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с планом работы коллектива, репертуаром.

2. Основы истории и теории танца.

Виды и особенности различных направлений в хореографии, основы музыкальной культуры, история сценического и восточного костюма.

3. Учебно-тренировочная работа.

3.1. Основы классического танца.

Закрепление элементов классического тренажа предыдущего года, а также разучивание новых элементов. *Passé par terre* проведение ноги вперед и назад через I позицию. *Battements fondus* в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°

Allegro:

- *Passoute* I, II, V позиции, 2/4;
- *Pasechappe*, 2/4;
- *Changement de pieds* V позиция. Разминка, растяжка, силовые упражнения на партере. Упражнения для развития координации движения.

3.2. Восточные танцы.

Отработка техники основных элементов арабского, египетского и турецкого танцев и исполнение простых танцев в парах, группами и индивидуально. Разучивание основных элементов сложных движений: «подкова», «тройная подкова», «снежинка», «приставной шаг», «скрестный шаг», «шаг с маятником», «шаг с волной», «сложный ключ», «крест», «сложная тряска», «арабеска», «бочка». Использование в танце мимики, чувства сопереживания и передачи особенностей музыкального материала.

3.3. Танцевальная импровизация.

Импровизация на основе знакомых элементов восточного танца под знакомую и незнакомую музыку.

3.4. Работа с аксессуарами.

Ознакомление с техникой работы с аксессуарами и их использованием в восточных танцах. Этюды с аксессуарами. Импровизация с аксессуарами (трости, платки) в танцах.

4. Постановочно-репетиционная работа.

Подбор музыкального материала, постановка танцев, отработка танцев. К концу года кружковцы должны выучить 5–7 новых танцев, в т.ч. арабский, египетский и турецкий. Более одаренные дети могут исполнять сольные партии, допускается 4–5 сольных танцев, два дуэта, одно трио и квартет.

5. Воспитательная работа.

Беседы на тему воспитания культуры общения и поведения. Посещение участниками коллектива концертных мероприятий, фестивалей, конкурсов, отчетных концертов с целью обогащения знаний и вовлечение их в единый коллектив.

6. Концертная деятельность.

Участие в культурно-массовых мероприятиях учреждения и города.

7. Итоговое занятие.

Открытое занятие.

Методическое обеспечение. В условиях дополнительного образования ребёнок развивается, участвуя в игровой, познавательной, трудовой деятельности, поэтому цель внедрения инновационных технологий в данной программе – дать детям почувствовать радость труда в учении, решить социальную проблему развития способностей каждого обучающегося, включив его в активную деятельность.

Гибкость программы, гуманистические взаимоотношения участников, комфортность условий для творческого и индивидуального развития, адаптация интересов участников в любой сфере человеческой жизни создают условия для внедрения личностно-ориентированных технологий в практику их деятельности.

В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология исследовательского (проблемного) обучения, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных игровых ситуаций и активную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками. Ребёнок самостоятельно постигает понятия и идеи, а не получает их от педагога в готовом виде.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность обучающихся. Немаловажное значение при реализации данной программы следует уделить таким формам работы, как беседы, совместные походы и экскурсии, участие детей в совместных концертах, конкурсах, фестивалях и т.п. При проведении занятий, особенно теоретического цикла, необходимо использовать информацию на различных технических носителях – видео, аудио и др.

Особенности выполнения базовых движений:

1. Голова. Спина прямая, живот втянут, лопатки сведены, наклон головы влево-вправо. Добейтесь полного касания уха и плеча. Теперь вперед-назад, подбородок касается груди, затылок – спины. Прорабатываем в спокойном темпе, без рывков. Чтобы избежать однообразия, меняйте направления движений. Например, «Крестом»: вперед-назад, влево-направо, «Ромбом»: вперед-влево-назад-вправо, «Полукругом»: поворот направо, слитный перевод налево, касаясь подбородком груди. По точкам и слитно. Теперь работаем в плоскости, параллельной полу и потолку. Не наклоняя и не отворачивая лица, выводим голову. Для удобства: можно помочь руками, ставим на малом расстоянии от уха ладонь и пытаемся коснуться ухом руки. Расстояние постепенно увеличиваем. Следуем дальше, голова выводится вперед-назад. Отводя плечи назад, тянем голову

вперед, подняв подбородок, теперь втягиваем назад, не задействуя плечо. По точкам и соединяем в круг.

2. Волны руками. Выведите руку в сторону, немного согните в локте. Прямых рук в этом танце не бывает. Поочередно попытайтесь поднять: плечо, локоть, запястье, пальцы вверх. Движение закончится на конце ногтя. Теперь попробуйте поочередно опустить вниз: плечо, локоть, запястье, пальцы.

3. Плечи. Вытяните руки в стороны, немного согнутые в локтях, но помните, руки должны оставаться на месте, без движения. Плечами круговые движения вперед и назад, одновременно двумя и поочередно. Оставляя руки в этом положении, поработайте плечами вверх-вниз, так же одновременно и поочередно. Теперь немного усложним: плечевым суставом рисуем знак бесконечности (∞), при этом спина фиксирована, руки отведены в стороны и должны остаться без движения.

4. Удары грудной клеткой. Не задействуя плечи, постарайтесь поработать грудной клеткой, имитируя глубокий вдох-выдох. Добейтесь максимального уровня в верхней и нижней точках.

5. Проработка спины. Прорабатываем группу косых мышц. Таз зафиксирован, а корпус выводим влево-вправо (8 раз). Положение плеч при выполнении этого движения параллельно полу. Сделайте легкие наклоны вперед-назад, причем наклоняясь вперед, сводим лопатки, подавая грудную клетку вперед, а отклоняясь назад – округляем спину, немного сутулясь. Старайтесь не делать резких движений, постепенно увеличивайте амплитуду (8 раз).

6. Круг корпусом. Соединяем движения 5 – Проработка спины по часовой стрелке, и у нас получается «круг корпусом по точкам». Чем четче вы рисуете эти точки, тем эффектнее получается движение. Если не фиксировать точки рисунка, у вас получится плавный круг. Попробуйте чередовать «круг по точкам» и плавный круг. Чтобы было легче,

попытайтесь представить себя стоящей в центре вертикальной трубы. Спина и грудью нужно поочередно касаться внутренних стенок трубы.

7. Восьмёрка грудью. Ноги чуть согнуты в коленях, таз фиксирован. Руки перед собой, кольцом, чуть согнуты в локтях, ладонями к зрителю. Грудью рисуем знак ∞ : бок зажали (1 счёт), грудь ушла вправо вниз (1 счёт), грудь вправо в сторону (1 счёт), вернулась в исходное (прямо) (1 счёт).

8. Верхняя волна. Руки согнуты в локтях, кисти у бёдер. Обратная: наклон корпуса с прямой спиной вперед, мягкое округление спины и отведение ее назад в том положении, выпрямляем спинку и опять наклоняемся. Прямая: наклоняемся вперед, сгибая спину, тянемся вперед и, выпрямляя спину, отводим корпус назад.

9. Волна сверху-вниз. Руки наверху, соединены. Округляем спину слегка наклоняясь, потом выталкиваем грудь, немного вытягиваясь вперед, плавно выпрямляем спину, отклоняясь назад. Этот элемент можно попробовать сделать около стены. Расстояние между вами и стеной примерно 10-15 см. Первое касание: плечи – стена, потом плечи отводим назад, касаемся стены грудью, так же, отводя грудь, переводим касание до уровня животика. Следующий этап: стена – таз, и опять подаем плечи вперед. Теперь отойдите еще немного от стены и попробуйте повторить движения в том же порядке, увеличивая амплитуду.

10. Волна снизу-вверх. Это набор движений 9 – Волна сверху-вниз, но выполненных в обратном порядке. Попробуем сделать эту Волну так же около стены. Первое касание: колени-стена, выпрямляя ноги и уводя их назад, тазом касаемся стены, отодвигая от стены таз, выталкиваем вперед живот и переводим касание до уровня груди. Последняя точка касания – плечи, а весь корпус отведен назад. Слегка округляя спину и отклоняясь назад, повторяем первое касание: колени – стена. Дальше все движения в этой же последовательности.

11. Отбивки животом. Через пару глубоких вдохов и выдохов, снять напряжение с мышц живота. Теперь резко втягиваем живот, удерживаем в

течение 5 сек. и расслабляем. Необходимо стабилизировать дыхание. Независимо от работы мышцами живота, дыхание не должно сбиваться. Следующее движение: медленно втягиваем живот и резко выталкиваем. Акценты ударов можно менять и чередовать, главное научиться контролировать дыхание. Если вы делаете отбивки в быстром темпе, дыхание необходимо фиксировать. Делаем вдох, глубокий выдох, останавливаем дыхание, и только после этого набираем темп в отбивках.

12. Нижняя волна. Обратная: приседая в коленях, выталкиваем таз вперед, на полупрямых уводим назад, главное – удержать баланс корпусом. Прямая: работаем в обратном порядке. На полупрямых ногах, с прогибом в спине и расслабленным животом выводим таз вперед, втягивая живот в себя, возвращаем таз назад уже на более согнутых ногах.

13. Оттяжка бедрами. Ноги на ширине плеч. Движение осуществляется в вертикальной плоскости на прямых ногах, не отрывая стопы от пола. Грудь остается неподвижной. Поочередно максимально отводим бедра в стороны на равные расстояния от осевой линии, проходящей через пуп.

14. Полукруг и круг тазом. Фиксируем корпус, на прямых ногах, не отрывая стопы от пола, выводим таз влево, через перед плавно переводим вправо. Возвращаемся влево так же через перед. Аналогично делаем 2 полукруга сзади (слева направо и справа налево), и, наконец, полный круг тазом направо (2 раза). Аналогично делаем движение налево.

15. Горизонтальная восьмерка. Правое бедро выводится вперед, и через сторону плавно уходит назад, левое бедро подается вперед, в сторону, назад. Делайте это движение без остановки, не задевая корпус.

16. Скрутка бедра Верх фиксирован. Правая косточка бедра уходит вперед, затем – левая.

17. Качалка бедрами. Голова зафиксирована на одном уровне, верх не двигается. Колени чуть согнуты. Поочередно сгибаем то правое колено, то левое, за счёт растяжения боковой мышцы.

18. Прямой египет. Две ноги согнуты, спина зафиксирована, таз выбивает удары вперед-назад. При ударе вперед живот втягиваем, при ударе назад – выталкиваем.

19. Тарелочка – это круг тазом в горизонтальной плоскости. На хорошо согнутых ногах, поочередно выпрямляя колени, плавно соединяем 4 верхних точки в круг: выводим правое бедро вверх (чуть сильнее согнув левое колено); переводим таз прямо вверх (живот в себя); левое бедро вверх; таз вниз (живот выпустили).

20. Разогреваем ноги. Разомните стопы, натягивая и сокращая их. Поднимитесь на полупальцы и спуститесь, несколько раз. Оторвите пятку от пола на самое максимальное расстояние, имитируя пружину вырастайте и спуститесь, не касаясь пяткой пола. Присядьте и положите руки на свои стопы. Теперь распрямите колени, не отрывая рук. Прodelайте это движение несколько раз. Ноги обязательно должны быть разогреты.

21. Маятник. Это восьмерка в вертикальной плоскости. Косточками бедра на стене рисуется знак бесконечности (∞). Схематично это будет выглядеть так: выводим бедро вверх, переводим в сторону, опускаем вниз и подтягиваем к себе, не останавливаясь продолжаем другим бедром.

22. Восьмерка. горизонтальной плоскости, мягко выводя бедро в сторону, отводим его назад или вперед, в зависимости от направления восьмерки.

23. Бочка. Не работая бедрами, на широко расставленных ногах рисуем самый большой круг тазом. Корпус наклоняем, слегка помогая, в противоположные стороны.

24. Отбивка ударов бедром. Основным, базовым движением этого танца является четкая отбивка ударов бедром в ритм музыки. Для удобства исполнения, ноги слегка согнуты в коленях. Стойка – полупальцы, но для начала пробуйте на полностью стоящей стопе. Подойдите к стене не вплотную, 10–15 см между коленом и стеной, не отрывая стопы от пола, коснитесь одним коленом стены, потом другим. Движение бедра будет

направлено вверх-вниз. Отрабатывайте четкость ударов. Проверьте правильность исполнения: книгу на голову для баланса, ноги согнуты – работаем бедром вверх-вниз. Поочередная отбивка каждым бедром «1:1» (один-один). Постепенно увеличивайте количество ударов каждым бедром. Самые популярные отбивки: «1:1» – поочередно, «2:1» – одно бедро отбивает 2 удара вверх, другое один удар. Каждым бедром делаем два удара вверх «2:2». Сила ударов тоже варьируется. Сильные, жесткие, четкие удары соответствуют народному стилю и используются в основном для определенных отбивок в ритме. Спокойные, более легкие движения бедром лежат в основе классики этого направления, ими насыщен весь танец.

Базовые ключи:

25. Египетский ключ. Опорная нога полусогнута в колене, стопа плотно прижата к полу. Рабочая нога выведена на полупалец, сильно согнута в колене. Разгибая и сгибая колено рабочей ноги, выводим бедро, соответственно, вверх или вниз. Попробуйте сделать 10 ударов вверх. Следите за тем, чтобы корпус «не прыгал». Работать должно только бедро.

26. Ключ шуруп. Постановка ног такая же, как и в египетском ключе, только бедро движется вперед-назад. Следите за дыханием.

Тряска – самое эффектное трюковое движение этого танца. Существует несколько разновидностей этой техники.

27. Судан или бисер: по-другому еще называют «тряска ягодич». Подойдите к стене, прислонитесь спиной. Между стеной и обратной стороной колена 10–15 см. Поочередно выпрямляя колени, постарайтесь коснуться ногами стены. Постепенно увеличивайте скорость. Помните: при выполнении любого вида трясок, внутреннее бедро, ягодичи и живот должны быть расслаблены. Это состояние придаст необыкновенно яркую степень вибрации и не принесёт вреда здоровью.

28. Египетская тряска. Колени сильно согнуты и более активны. Выгалкиваем не только назад, но и хорошо выводим вперед. Эта тряска – производная от техники 1:1. Если в суданской тряске линия бедра стоит на

месте, а работают только ягодицы, то в египетской тряске косточки бедра работают 1:1. Если необходимо, то вы можете помочь себе работой пяток. Пяточками стучим по полу, тем самым поднимая темп тряски и увеличивая силу и амплитуду. Сама тряска аналогична движению шуруп, но с большей динамикой. Ноги поставлены на ширине плеч. Руки для балансировки корпуса разведены в сторону. Стараясь не напрягать мышцы живота и ягодиц, выводим «косточку» бедра вперед и назад. Движение бедра выполняется параллельно полу. При достижении эффекта «легкости бедра» увеличиваем скорость вращения бедра. Корпус и руки удерживаем в зафиксированном положении. Изучая и отрабатывая эти виды трясек, попытайтесь исполнить их и на одной ноге. Одна нога опорная (на нее перенесем весь вес), вторая выведена на полупалец и отведена в сторону – это рабочая нога. Рабочая нога и есть исполнитель тряски. Техника исполнения тряски не меняется [24].

Приведенный выше перечень движений является основным базовым набором. Из этих движений и строится танец. Старайтесь выполнять все элементы четко, смазанные и недоделанные движения испортят всю картину. Проработайте все эти движения в народном (жестком) и классическом (мягком) стилях.

Постановка рук.

Красивые руки – основа хореографии. Как бы красиво не работал таз, без движения руками танец будет пустой. Можно просто станцевать руками, рассказывая какую-нибудь историю. Но нужно уметь работать руками по позициям, которые соответствуют позициям таза и ног. Если вы отбиваете египетскую технику, у вас работают оба бедра и две руки, соответственно, в одинаковых позициях, их четыре: вверху, в стороны, впереди, внизу. Если вы работаете в стиле «шуруп», две руки раскрыты в стороны. Если движение «ключ», то у вас работает одно бедро, и позиция рук соответственно асимметричная. Это самые простые правила. Если вы сможете сочетать работу рук и тела, отталкиваясь от этих правил, то вы

сможете гармонично украсить свой танец произвольными движениями рук. Есть еще позиции кистей рук.

Кисть должна быть собрана в бутон цветка: пальчики раскрыты в стороны, а большой и средний соприкасаются, как бы держа монету. Можно чередовать большой и указательный. Красиво также смотрится сборки пальцев. Движения ими напоминают работу веера. Раскройте ладонь и попытайтесь собрать пальцы в кулак: начните с мизинца, поочередно загибая каждый. Теперь начните с указательного. Научитесь так же веерно раскрывать пальцы из позиции «кулачка», с мизинца и указательного. Поработайте над моторикой своих рук. Мягкие, плавные круги кистью в разных направлениях добавят нотку колорита вашему танцу. Делаем их медленно, периодически разбавляя элементами из техники рук [29].

Определение структуры занятий фитнес – bellydance.

В структуре занятия фитнес-bellydance, продолжающегося 60 минут, выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

I. Подготовительная часть (разминка) занимает 15 минут.

Цель: разогреть мышцы и связки перед занятием самими танцами – подготовить тело в целом и отдельные его части, что позволит предотвратить травмы и сделает занятия более эффективными. Во время разминки весь организм мобилизуется, получая сигнал к началу тренировки.

Используются упражнения, обеспечивающие:

1. Разогревание – повышение внутренней температуры тела, улучшение циркуляции крови в мышцах.
2. Растягивание – повышение эластичности мышц и связок, повышение подвижности суставов.

Разогревание проявляется в ощущении тепла и появлении легкой испарины, в результате в организме происходят некоторые функциональные изменения:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- увеличение скорости обменных процессов;

- увеличение объема циркулирующей крови (увеличение количества крови, поступающей к мышцам);
- увеличение темпа обмена кислорода между кровью и мышцами;
- увеличение скорости передачи нервного импульса (улучшает координацию движений);
- увеличение эластичности мышц, связок, сухожилий (повышает амплитуду движений);
- увеличение количества суставной жидкости и подвижности суставов.

Появление ощущения тепла служит сигналом для использования упражнений на растягивание мышечных групп, которым предстоит принять на себя большую часть нагрузки в продолжение занятия. При их выполнении интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее, важность использования таких упражнений обусловлена необходимостью предотвращения возможных травм, болей в пояснице.

На занятиях bellydance применяется растягивание боковых мышц туловища (косые мышцы живота, межреберные мышцы), мышц спины, мышц бедра.

Принципы:

1) поочередное прорабатывание отдельных частей тела (начиная с головы, т.е. сверху вниз):

- разминка головы и шеи;
- разминка для рук;
- разминка для плеч;
- разминка для корпуса;
- разминка для бедер;
- разминка для стоп;

2) танцевальные упражнения, т.е. все движения должны быть не механистичной подготовкой тела, а движениями, из которых затем будут

вытекать танцевальные па. В противном случае слишком спортивная разминка будет выпадать из общего процесса обучения;

3) актуален призыв к бодрости, активности, энергичности. Жизнеутверждающий порыв исходит из музыки, а также телодвижений преподавателя и его слов;

4) преподаватель разминается вместе с группой, показывая пример должной физической и артистической активности;

5) движения не должны быть замысловатыми или сложными (т.е. предпочтительно повторение хорошо отработанных движений, например, базовых);

6) разминка происходит нон-стоп;

7) необходимо задействовать все части тела, но основное внимание во время разминки уделяется тем группам мышц, суставов и связок, на которые будет приходиться основная нагрузка во время предстоящей тренировки – это мышцы, суставы и связки, связанные с работой позвоночника, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы;

8) резкие и интенсивные движения без разминки могут вызвать различные повреждения: растяжения и разрывы связок, смещение позвонков и даже вывихи суставов.

Результат: тело готово к выполнению движений танца или подготовительного тренинга. Зарядка положительной энергией, необходимой для освоения нового материала, психологическая готовность к следующей – основной части занятия. Отрешение от бытовых, деловых, личных и прочих насущных проблем занимающегося. В значительной мере это зависит от харизмы и настроения преподавателя.

В группе для начинающих в начале каждого урока выполняется «поклон» (приветствие), за которым следует разминка, включающая в себя упражнения на подготовку, разогрев, растягивание и вытягивание мышц:

Руки через стороны – в замок, вытянуты вверх, плечи опущены, живот втянут, спина прямая. Наклон корпуса вправо, влево; руки раскрываются через стороны, фиксируются согнутыми в локте, кисти у бёдер.

1. Голова.

2. Волны руками: 3 раза правой, 3 – левой, нерабочая рука согнута в локте, кисть фиксирована у бедра. Более ярко будут смотреться широкие всплески руками. Раскройте, взмахнув руками вверх и разводя их в стороны. Сделайте это одновременно двумя руками (2 раза) и поочерёдно: правая-левая на каждый счёт, затыг на правую на 2 счёта; левая-правая на каждый счёт, затыг на левую на 2 счёта.

Вздохнули руки, через крест под грудью раскрылись в стороны, через стороны поднялись наверх, опустились вниз спереди (кисти – 4 «бабочки»), вздохнули в стороны, нисходящие поднимаются снизу вверх, раскрылись в стороны, голова повернулась направо, вздохнули руки – аналогично повторить от (***) налево.

Вращая кисти, на 4 счёта руки через стороны поднимаются вверх. Поочерёдно тянемся вверх правой и левой рукой, растягивая бок (на 8 счётов). Волны руками от локтя: направо-налево на каждый счёт и затыг направо на 2 счёта, налево-направо на каждый счёт и затыг налево на 2 счёта. Вращая кисти, на 4 счёта руки через стороны опускаются вниз. (***) Вздохнули руки, через крест перед грудью раскрыть: правая в сторону, левая – наверх, вздохнули руки, через крест перед грудью раскрыть: левая в сторону, правая – наверх. Повторить от (***). Правая плавно переходит в сторону ладонью вверх, левая – наверх (1 счёт), левая – в сторону, правая – наверх (1 счёт), левая остаётся, правая уходит в сторону (1 счёт), обе руки, раскрытые в стороны и чуть согнутые в локте, поворачивают ладони вниз (1 счёт).

3. Плечи – сначала анфас, потом – выпад на правый эпальман (стоим при этом на правой ноге, левая на носке), работает левое плечо, на левый – правое (2 раза).

Ладони прямо перед собой, «упираются в стенку», повернуты к зрителю, локти согнуты и вниз, работают плечи, поочередно: правое уходит вперед, левое – назад, левое вперед, правое – назад, правое вперед, левое – назад, пауза (1 счёт), левое вперед – повторяется аналогично, всего на 16 счетов.

Тряска грудью, анфас и с выпадом на эпальманы; руки от груди раскрываются в стороны, «растягивая ниточку». Во время тряски акцент: грудь стремится вверх.

Руки ставим на бедра сзади, наклон корпуса назад, стоим 4 счёта, колени чуть согнуты, медленно поднимаемся, руки через стороны – в замок вверх, круглой спиной прогнулись вперед, колени чуть согнуты. Руки через верх раскрываются в стороны и уходят на бедра, аналогичный наклон (стоим 8 счетов).

4. Удары грудной клеткой (руки согнуты в локтях, кисти у бедер): грудь уходит вверх (плечи на месте) – и резкий сброс вниз (4 раза). По три: три удара подряд с акцентом вверх (4 раза), три – с акцентом вниз (4 раза). Руки раскрываются в стороны, выпад на правый эпальман: три удара вверх – через полупальцы переходим на левый эпальман. Удары вверх и вниз на оба эпальмана сделаем 2 раза.

5. Проработка спины (руки согнуты в локтях, кисти у бедер).

6. Круг корпусом, можно раскрыть руки в стороны, или одну оставить под грудью, другую – в сторону.

Руки согнуты в локтях, кисти у бедер. По точкам: грудь вверх, вправо, вниз, влево. По точкам и слитный круг. Аналогично налево.

7. Восьмёрка грудью. Сделаем направо (4 раза), налево (4 раза), поочередно: направо (1 счёт), налево (1 счёт), направо (2 счёта), аналогично налево.

Руки свободно вдоль тела, на каждый счёт медленно, волнами, поднимаются к положению «в стороны», при этом грудь: «7. Восьмёрка грудью» вниз, на 4 счёта, по одному полукругу на каждый счёт.

Левая рука на пояс, правая прямая, вверх и налево. Круг верхней частью туловища: наклон налево, прогиб назад, наклон направо. Руки остались в стороны, волны поочерёдно каждой рукой на каждый счёт (4 счёта: правая-левая-правая-левая). Аналогичное движение налево. Повторяем 2 раза.

8. Верхняя волна (руки согнуты в локтях, кисти у бёдер) прямая (4 раза) анфас, по 2 раза на правый эпальман, анфас, на левый эпальман, анфас. Аналогично «8. Верхняя волна» обратная.

9. Волна сверху-вниз, 4 раза.

10. Волна снизу-вверх, 4 раза.

11. Отбивки животом (руки раскрыты в стороны): 4 раза вытолкнуть (каждый раз на 2 счёта), на каждый счёт: на первые 3 счёта выталкиваем, на 4 – пауза (живот остаётся вытолкнутым), повторить 4 раза. Аналогично – «11. Отбивки животом» с акцентом «втянуть».

12. Нижняя волна (руки раскрыты в стороны) прямая: 4 раза анфас, по 2 раза на правый эпальман, анфас, на левый эпальман, анфас. Аналогично обратная. (**) Ноги на ширине плеч. Левая рука на поясе, правая – наверх и влево. Полукруг верхней частью туловища: наклон налево, вперёд, направо (правая рука всё время остаётся вытянутой); правая рука уходит на пояс, левая – вверх и направо, всё время прямая, полукруг верхней часть туловища: наклон направо, назад, налево. Повторить 1 раз от (**). Руки раскрылись в стороны, три наклона корпусом вперёд, спина прямая. Руки уходят назад в замок, прогиб назад. Аналогично повторить от (**) налево.

13. Оттяжка бедрами (руки раскрылись в стороны): поочерёдно в каждую сторону, на каждый счёт (8 счётов). Теперь по два раза на каждую сторону, при этом противоположная рука уходит, согнутая в локте, ладонью к лицу, одноимённая – делает волну от локтя до кончиков пальцев на каждый счёт.

14. Полукруг и круг тазом, направо и налево. Во время круга руки нисходящие поднимаются наверх и раскрываются в стороны.

15. Горизонтальная восьмерка (руки раскрылись в стороны) на 16 счётов.

16. Скрутка бедра (руки раскрылись в стороны): правое (1 счёт), левое (1 счёт), правое (2 счёта), аналогично – налево, повторить 4 раза. Усложняем: правое (1 счёт), левое (1 счёт), левая рука, согнутая в локте, ушла к лицу, правое бедро – 2 раза подряд (каждый раз на каждый счёт), аналогично – налево, повторить 4 раза. Далее – «16. Скрутка бедра» на каждый счёт на 16 счётов, руки нисходящие поднялись наверх и раскрылись в стороны.

Руки раскрылись в стороны. Одноимённая с рабочим коленом рука опускается чуть ниже, затем возвращается на прежний уровень.

17. Качалка бёдрами: 8 раз направо, 8 – налево; по 4; по 2; поочередно; на каждый счёт. Руки раскрылись в стороны.

18. Прямой египет: 3 раза акцент «вытолкнуть», пауза, 3 раза акцент «в себя», пауза. Повторить 2 раза. На каждый счёт 16 счётов, при этом руки на 8 счётов поднимаются через стороны вверх и на 8 счётов через перед опускаются вниз.

19. Тарелочка (руки раскрылись в стороны) направо: по точкам (2 раза), 2 раза слитно(медленно), на 8 счётов на каждый счёт, при этом на быстрой тарелочке руки через стороны на 4 счёта уходят наверх и 4 бабочками через перед опускаются до уровня груди на 4 счёта, раскрываются в стороны. Аналогично налево.

20. Разогреваем ноги.

Руки раскрылись в стороны. Опорная левая нога на всей стопе.

21. Маятник: правой ногой на полупальце: 4 раза вправо, по 2 раза вперёд (на правый эпальман), вправо, назад. Аналогично левой ногой. При направлениях вперёд и назад одноимённая рука уходит к лицу. «21. Маятник» на полной стопе: поочередно, то правым, то левым бедром, 8 раз. Затем: правое (1 счёт), левое (1 счёт), правое (2 счёта), аналогично для левого бедра, повторить 4 раза. Руки раскрылись в стороны.

22. Восьмерка на 16 счётов, руки нисходящие спереди поднялись вверх, раскрылись в стороны. Руки раскрылись в стороны.

23. Бочка, по 4 раза направо и налево. Руки могут оставаться в стороны; уходить к бёдрам назад; одна, согнутая в локте, кистью к лицу, другая, также согнутая в локте, кистью касается локтя.

24. Отбивка ударов бедром.

Руки: одноимённая в сторону, противоположная вверх.

25. Египетский ключ, 26. Ключ шуруп начинают на левый эпальман, на прекращая движения, через передний полукруг переходят на правый эпальман. После отработки движения, на эпальманах и при повороте ключи разбавляются выводом прямой ноги перед собой на 45°: ключ, вывод; 2 ключа, вывод; 3 ключа, вывод. Усложняем: ключи выполняются с постепенным приседанием (сильнее сгибая опорную ногу) – и возвратом опорной ноги в исходное чуть согнутое состояние во время вывода прямой рабочей ноги. Заканчиваем проходом полного круга вокруг себя за 8 «ключ-вывод» на 8 счётов, круг направо и налево.

В группе для продолжающих разминка усложняется: включаются танцевальные связки, темп постепенно растёт с медленного на более быстрый, добавляются полупальцы.

II. Основная часть занимает 35 минут.

В основной части урока необходимо добиться:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной);
- повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Основная часть занятия строится на изучении и тренировке элементов классического bellydance, которые делятся на три группы: пластика, ударная часть, тряски.

Ударная часть является самой интенсивной и требует наибольших энергетических затрат. Группа должна быть готова к данному виду нагрузки. Пластика и тряски отличаются меньшей нагрузкой, особенно после первого периода освоения.

Для поддержания интереса у занимающихся преподаватель вводит новые элементы и движения, разрабатывает к каждому занятию связку, максимально приближенную к танцу, которую группа должна выучить в течение занятия. Данная связка включает в себя элементы всех трех групп элементов bellydance (пластика, удары, тряски) и составляется таким образом, чтобы развивать не только выносливость, но и координационные способности занимающихся.

Отработка отдельных танцевальных движений. Новая техника, повторение техники, которую ещё плохо отработали, изучение танцевальных связок.

1. Новые движения, развитие новых движений предыдущих занятий, объяснение теории.

2. Технический блок с использованием нового материала:

2.1. Показывается одно из основополагающих для изучаемого стиля танца движений, подробно объясняя технику этого движения. Начинаем с более простого движения, поэтапно усложняя его.

2.2. Все вместе (преподаватель и ученики) делаем его несколько раз под музыку.

2.3. Аналогично показываем и объясняем второе основополагающее движение.

2.4. Аналогично все вместе делаем его несколько раз под музыку.

2.5. Связываем эти два движения.

Если движение достаточно сложное, то второго движения может и не быть. Требования к вышеуказанным движениям:

– не очень замысловатые;

– легко и логично связывающиеся друг с другом в паре;

- подходящие для циклического повтора в связке;
- несущие основы пластики изучаемого танца;
- соответствующие уровню восприятия данной группы учеников;
- интересно выглядящие даже вне контекста танцевальных композиций;
- логично, если они присутствуют в прорабатываемой части следующей за техническими блоками композицией.

2.6. Исполняем эту связку все вместе под музыку несколько раз.

2.7. Оставляем учеников исполнять эту связку.

2.8. Обходим всех и каждому делаем замечание, нередко физически помогая исправить движение.

2.9. Можно, даже желательно, в процессе разработки связки поменять музыку.

2.10. Под конец проработки – показ какой-либо общей для нескольких человек ошибки «от обратного» и повтор еще несколько раз (лучше вместе с ними)

3. Технические блоки с использованием нового материала: аналогичны первому.

4. Короткая композиция.

4.1. Медленный показ одной из частей композиции с объяснениями. Логично, если эта часть содержит движения технических блоков.

4.2. Все вместе – несколько раз под музыку.

4.3. Даем задание: начинающие и отстающие делают лишь эту часть композиции, а «продвинутые» – всю композицию, сначала вместе с преподавателем, затем без него.

4.4. Оставляем учеников исполнять эту связку. Обходим всех и каждому делаем замечание после очередного прохождения композиции.

В группе для начинающих отрабатываются ранее изученные движения, и проучиваются новые, в чистом виде (различные движения бедер, различные виды шагов и др.). Эта часть может исполняться в

различных направлениях и построениях – круг, диагональ, линии, колонны и т.д., по заданию преподавателя, что приучает обучающихся к освоению сценического пространства. Основные движения танца живота можно разделить на три группы, которые соответствуют различному темпу исполнения:

- движения медленного темпа – все виды кругов, восьмерок, волн, исполняемые в различных плоскостях и различными частями корпуса.

- движения среднего темпа – различные движения бедер (сбросы, удары, качалочка и т.п.), а также различные виды шагов (египетский шаг, скрестный шаг, возвратный и др.)

- движения быстрого темпа – все виды трясок, исполняемые различными частями корпуса.

В этой части урока происходит освоение базовых движений танца живота всех трех групп, повторение ранее изученного материала. Отработка танцевальных движений в различных направлениях, сначала под счет педагога, затем под музыку. Объясняется принцип и методика исполнения движений. Далее приводится список основных танцевальных движений танца живота. Он также является авторским (в разных школах существуют свои названия движений).

В группе для продолжающих дополнительно включаются новые, более сложные движения в сочетании с трясками, более сложные комбинации на изоляцию движений.

Повторение прежних движений и коротких связок нон-стоп. Изучение (повторение) танца – в готовом виде (или блоками, или полностью – в зависимости от этапа изучения).

Повтор от простого к сложному динамичных движений этого и предыдущих занятий нон-стоп. Аэробная нагрузка должна постепенно нарастать. Цель: дать больше физической нагрузки, особенно аэробного характера.

В группе для начинающих – изучение первых танцевальных комбинаций, а в дальнейшем – композиций и постановок. Проучиваются танцевальные связки с использованием различных движений, так же сначала под счет педагога, а затем под музыку. Впоследствии эти танцевальные комбинации и связки соединяются в один общий танец под определенную музыку. Здесь педагог кроме техники исполнения движений, обращает внимание и на развитие эмоциональности, танцевальности и музыкальности обучающихся, т.к. эти качества являются основой для обучения во второй группе.

III. Заключительная часть (заминка) занимает 10 минут.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

– понизить частоту сердечных сокращений до уровня, близкого к исходному (с 120 до 70);

– постепенно снизить обменные процессы в организме.

Заключительная часть занятий носит восстановительный характер. Для устранения психомоторной и общей напряженности используют упражнения на расслабление или растягивание.

Упражнения растягивания выполняются под медленную спокойную музыку. Их цель – воздействовать на мышцы, наиболее нагруженные во время занятия. В частности, в заминке особое внимание следует уделить поясничному отделу позвоночника. Растяжка в конце тренировки облегчает и ускоряет процесс восстановления мышц и сохраняет их эластичность.

III.1. Медленные композиции.

Медленные, пластичные связки и композиции. Как вариант, тряска:

27. Судан (бисер).

28. Египетская тряска. Анфас, на оба эпальмана; добавляя движения рук, круги и восьмёрки бёдрами, отбивки животом.

III.2. Гимнастическая часть / растяжка. Завершающие растяжки под медленную музыку. Силовой комплекс упражнений, основанный на технике партера.

Данная часть занятия складывается из чередования упражнений на позвоночник и традиционных растяжек. Растягиванию подвергаются мышцы и связки конечностей и поясов конечностей, т.е. передняя, задняя и др. поверхности бедер, плечи и пр. Упражнения для позвоночника – это тоже, собственно, растяжки, только направленные на мышцы и связки позвоночного столба. Их значение трудно переоценить. Они необходимы каждому. Поэтому, вопреки их внешней непривлекательности, преподавателю стоит сопровождать занятие замечаниями об их пользе:

- положительное влияние на позвоночник и здоровье в целом;
- психофизическая релаксация;
- выработка естественной и правильной осанки;
- снятие мышечного напряжения;
- снижение чувства утомления в процессе и после занятия;
- тренировка глубокого дыхания;
- увеличение гибкости тела, подвижности суставов.

Принципы подачи:

- спокойная музыка;
- можно использовать позы йогов (кобра и пр.);
- предпочтителен определенный порядок упражнений для позвоночника: вверх, боковой наклон, в сторону, вперед, скручивание, назад, к центру;

- целесообразно поправлять позы учеников;
- лицам, имеющим серьезные патологии, связанные с позвоночником, упражнения для позвоночника особенно необходимы, но вопрос их выбора должен решаться врачом, в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

В обеих группах – растяжка мышц, вытягивание и расслабление позвоночника. Выполняется «поклон» (прощание) [46].

2.2 Анализ результатов исследования

Базой нашего исследования в течение 2019-21 гг. выступил танцевальный коллектив «Riviera» (направление восточные танцы) г. Новосибирска. В коллективе занимаются дети 10–15 лет.

Сегодня наблюдается возросший общественный интерес к явлению восточного танца, популярности и развитию различных форм досугового танцевального творчества. Восточная культура стала неотъемлемой частью мировой культуры, вызывает желание детей и подростков изучать традиции, обычаи, обряды, танцы, песни народов Востока. Восточный танец принадлежит к числу постоянно развивающихся направлений в танцевальной музыке.

В последние десятилетия восточный танец превратился в особое направление социально-культурной деятельности, мощный пласт культуры, специфическую досуговую общность, развитие которой проявляется в деятельности танцевальных школ, студий и клубов, где занимаются представители разных социальных и возрастных категорий. Организационные усилия в направлении развития восточного танца привели к созданию мощных международных и общероссийских структур, способствующих развитию данной танцевальной культуры на всех континентах. В частности, признание и авторитет во всем мире завоевали Международная танцевальная организация (IDO), Международная компания «ABC Ltd». В России активную работу по развитию восточного движения осуществляют Общероссийская танцевальная организация (ОРТО), Федерации восточного танца и др. Наш танцевальный коллектив «Riviera» способствует развитию культуры восточного танца и его популяризации в г. Новосибирске.

Восточный танец – это искусство, история которого насчитывает века, а, может быть, и тысячелетия. Восточный танец – это яркое, захватывающее зрелище, которое дарит наслаждение и здоровье. Сложные движения танца приучают организм детей к длительным и разнообразным физическим нагрузкам, вместе с выносливостью тело приобретает гибкость и изящество.

Танец заставляет работать весь организм «в усиленном режиме». После занятий у воспитанниц заметно улучшается самочувствие, позвоночник становится гибким, исчезает сутулость, появляется грациозность движений. Также танец снимает стресс и депрессию, дарит детям радость. Танцуя, воспитанники приобретают новые качества – артистизм, коммуникабельность, умение преподнести себя, чувство коллективизма, развивают свои творческие способности и фантазию в процессе изготовления костюмов для выступлений.

Для большинства людей танец живота – просто экзотический восточный танец, очень красивый и чарующий. Однако оказывается, он не только несет в себе эстетическую и духовную составляющие, но и необычайно полезен для оздоровления и укрепления женского организма [41]. Восточный танец активно развивает координацию движений, вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на связки, сердечно-сосудистую систему. В наше время танец живота оказался еще и прекрасной профилактикой гипертонии и шейного остеохондроза. Восточный танец требует ровного ритмичного дыхания, что позволяет снизить уровень стресса, потому что ритмичное дыхание воздействует на центры удовольствия и происходит выброс эндорфинов, улучшающих настроение.

Особенность восточного танца в том, что исполняется он в расслабленном состоянии, без резких движений и силовой нагрузки. Благодаря этому спина обретает гибкость. Техника рук «основывается» на напряжении мышц спины, что, в свою очередь, влияет на формирование красивой осанки. Уже через несколько занятий женщины «выпрямляются»,

раскрываются, перестают сутулиться. Именно поэтому – уменьшаются боли в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Исчезают постоянные головные боли, укрепляются суставы.

Движения рук и плечевого пояса в танце также укрепляют грудные мышцы и межреберную мускулатуру. Это помогает на долгие годы сохранить прекрасную форму груди.

Восточный танец – это физическая нагрузка на те группы мышц, которые не задействованы в нашей повседневной жизни, но необходимы женщине для ее основной функции, данной ей природой – вынашивание и рождение здорового ребенка. Для тех женщин, у которых еще нет детей, танец живота – прекрасная подготовка к родам. Однако, все изложенное выше – всего лишь внешние достоинства искусства восточного танца, которые чаще всего привлекают новичков.

По мере освоения элементов танца живота изменяется самоощущение женщины, исчезают комплексы неполноценности. Танец – это красивый способ пережить свою закостенелую психику, заманив ее на чарующее настроение танца, в тот мир, в котором хочется раствориться и оставаться. И здесь начинается мягкая работа над собой без насилия, с любовью к собственному естеству. Все начинается с принятия себя и, в первую очередь, особенностей своей фигуры и внешнего облика [40].

Становится понятно, что внешняя красота лепится из внутренних состояний. Ощущение собственной неповторимости подчеркивается выполнением элементов танца живота. Даже стандартный набор основных движений у каждой женщины выглядит по-своему привлекательно. С повышением самооценки изменяется поведение женщины, она становится более раскованной, интересной для себя и окружающих. Происходит осознание своей единственности, и мир вокруг становится прекрасным.

Есть древняя восточная притча: «Пришел человек к мудрецу и сказал ему: «О, мудрец, научи меня отличать истину от лжи, красоту от

безобразия. Научи меня радости жизни». Подумал мудрец и научил человека танцевать».

Раскрепощение в танце – дело самое сложное. Но постепенно, достигая этого, мы меняемся внутренне. И проявляется это не только в творчестве, но и в жизни. Мы становимся более мягкими, спокойными, а значит наши взаимоотношения с окружающим миром более гармоничными. В нас появляется «изюминка», составляющая основы женского очарования и привлекательности.

Движения этого танца настолько индивидуальны для каждого человека, каждого телосложения, что в процессе обучения женщина подробно изучает особенности собственной пластики, учится любить свое тело и совершенствовать его в индивидуальном режиме, не стараясь втиснуть себя в общепринятые шаблоны и стандарты красоты. Нет тела, которое бы «не годилось» для танца, просто каждому нужен особый подход, который с радостью открывает хозяйка.

Мы преклоняемся перед женской красотой и проповедуем, что некрасивых женщин нет. Нельзя сводить все многообразие форм к стандартным 90-60-90. И поэтому мы будем спорить с навязываемым рекламой образом упругих накаченных мышц женских плеч, ягодиц, живота, бедер. Да, мы за стройность и подтянутость, но достигаемую гармоничным развитием – осознанным упражнением тела, которое, по большому счету, ведет к упражнению нравственности.

Сейчас в моде худенькие женщины. И погоня за плоскими животами порой доходит до дисморфобии – неприятия живота, доведенного до болезненного состояния. «Лучший живот – это его отсутствие». Так считают многие женщины. И они ошибаются. Животы плоские и украшенные барельефом из мускулов – это привилегия мужчин. Женский живот должен быть не плоским. И ни в коем случае не втянутым. Он просто должен быть. Нежная, чуть выпуклая линия живота (заметьте: не складки жира в три-четыре слоя, а лишь намек на выпуклость) рождает ощущение

беззащитности, «детскости» – такой живот напоминает очертания фигуры ребенка [33].

С точки зрения медицины занятия восточными танцами воздействуют на организм женщины самым положительным образом.

Танец, как и любая физическая нагрузка, за счёт усиления работы мышц вызывает активизацию кровообращения во всём теле, улучшает работу сердца, укрепляет сосуды и способствует сжиганию лишних жировых отложений. Восточный танец помогает сделать талию более тонкой, а бёдра более стройными.

Активная работа мышц спины увеличивает подвижность позвоночника и способствует улучшению кровоснабжения и питания центральной (головной и спинной мозг) и периферической нервной системы, что приводит к облегчению и ускорению мыслительных процессов, появлению более точной координации движений и повышению общего тонуса всего организма. Во время танца приходит приятное ощущение лёгкости, чувство «мышечной радости». Это результат того, что увеличивается выработка некоторых веществ – регуляторов работы центральной нервной системы, в том числе так называемого «внутреннего фактора удовольствия», который отвечает за наше хорошее настроение и самочувствие, недостаток которого люди с древних времён пытаются компенсировать такими внешними веществами как табак, кофеин, алкоголь и наркотики.

Укрепление мышц брюшного пресса приводит к улучшению работы пищеварительной системы и ускорению выведения из организма шлаков, что сразу отражается на самочувствии и внешности женщины. Она свежее, появляется румянец и ощущение бодрости.

Неповторимая особенность воздействия восточного танца на женский организм заключается в том, что он включает работу глубоких мышц таза и тазового дна, которые окружают и поддерживают внутренние органы в том числе и матку с придатками. Во время родов эти мышцы вместе с костями

таза образуют канал, через который проходит ребёнок. Тренировка этих мышц и мышц брюшного пресса приводит к облегчению родов на последней стадии, когда женщина должна тужиться, помогая своему ребёнку появиться на свет.

Во время занятий восточными танцами усиление кровообращения в этой области улучшает питание внутренних органов и приводит к повышению выработки женских половых гормонов, которые оздоравливают и омолаживают весь организм в целом. Женщина буквально расцветает: улучшается состояние кожи, волос, появляется ощущение собственной привлекательности и уверенности в себе. Это сразу становится заметно окружающим, что неоднократно отмечали все, кто занимается беллидансом.

Неоценимую помощь занятия восточными танцами могут оказать и в период восстановления фигуры женщины после беременности и родов.

Таким образом, восточный танец – это не только возможность самовыражения через прекрасное искусство танца, но и способ укрепить своё здоровье и получить психологическую поддержку, которые так необходимы всем нам. Занимаясь восточными танцами, женщины чувствуют прилив сил, энергии и уверенность в себе [40].

С точки зрения тренировочного эффекта, замечательно то, что элементы танца, выполняемые на уроках восточного танца, заставляют работать не только большие группы мышц скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы: глубокие мышцы спины, мышцы тазового дна, живота. Регулярный тренинг глубоких мышц спины очень важен потому, что именно они создают надежный корсет, поддерживающий позвоночный столб, а это предупреждает грыжи межпозвонковых дисков, зажимы нервов, управляющих всеми органами. Кроме этого, типичные для танца живота движения создают идеальные условия для расслабления этих мышц, то есть снятия так называемых «мышечных зажимов», которые могут быть основной причиной знаменитых «болей в спине».

Восточный танец живота может быть идеальным средством против «остеохондроза», так как одна из причин последнего – буквальное усыхание и уплощение межпозвонковых дисков. Многочисленные мало амплитудные сгибания и разгибания, скручивания позвоночника танцовщицы резко улучшает питание дисков, сохраняя их упругость, эластичность, «молодость» в самом прямом смысле.

И, наконец, большой объем характерных для bellydance движений, чередование сжатия и расслабления живота во время танца обеспечивает эффективный массаж внутренних органов, улучшает их кровоснабжение, нормализует работу кишечника, предотвращая болезни, связанные с застойными явлениями в этой важнейшей области женского тела и гарантируя прекрасный цвет лица. Основное правило в танце – это расслабление. Это непростая задача: расслабляться при интенсивной физической нагрузке. Это достигается грамотным выполнением движений, составляющих основу танца – ударов, трясок, волн. Во время занятий укрепляются и растягиваются мышцы, увеличивается гибкость и подвижность суставов, развиваются координация и пластичность движений, легкость, четкость, умение переключаться.

Здоровые суставы и крепкие мышцы делают осанку величественной, а походку – грациозной. Через танец нарабатываются чувствительность и сексуальность, женственность и уверенность в своей привлекательности [14]. Таким образом, восточный танец – это вполне сформировавшийся танцевальный стиль, позволяющий современным девочке, женщине познать себя, раскрыть свою женственность, проявить свою творческую энергию, зажечь огонь изнутри, это способ укрепить своё здоровье, стать свободной, красивой и уверенной в себе. На данный момент занятия восточным танцем востребованы почти во всем мире.

Выводы по второй главе:

Занятия восточными танцами должны строиться при условии научности и системности подходов с учетом исторических аспектов становления и развития восточного танца, национальных и культурных особенностей стиля, а также соответствующей методики преподавания.

В ходе нашего исследования были разработаны и внедрены методические рекомендации организации учебно-тренировочного процесса и методики обучения восточным танцам на базе танцевального коллектива «Riviera» (направление восточные танцы) г. Новосибирска. Исследование проводилось в течение 2019–2021 гг., в нем участвовали дети в возрасте 10–15 лет.

Анализ полученных результатов исследования показал, что применение предложенных методических рекомендаций и методик позволило достичь положительного эффекта обучения детей восточным танцам. Занятия восточными танцами способствуют укреплению здоровья и улучшению общего самочувствия организма: поддерживается оптимальная физическая форма, стабилизируется вес тела, улучшается эмоциональное состояние. Происходит гармоничное развитие детского организма, правильное формирование физически здорового тела. Этот танцевальный стиль позволяет девочкам познать себя, раскрыть свою женственность, проявить свою творческую энергию, стать свободными, красивыми и уверенными в себе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель нашей работы заключалась в изучении исторических аспектов становления и развития восточного танца, а также методики преподавания.

В соответствии с темой исследования были выдвинуты следующие задачи:

- изучить историческую, теоретическую и методическую литературу по теме исследования;
- классифицировать виды восточного танца;
- обосновать методику преподавания восточного танца;
- верифицировать результаты исследования.

В соответствии с поставленными задачами и проведенным исследованием, мы можем сделать следующие выводы.

Изучением и созданием методик обучения восточному танцу занимались такие отечественные и зарубежные педагоги-хореографы, как: Бончук Е.А., Ведехина Т.Ю., Вейдер С., Мэй Л., Романова Г.С., Рыбакова Е., Сайгушева Г., Яруничева Д.Е. и др.

Проведённый теоретический анализ по данной теме позволил уточнить такие понятия, как: восточный танец, танец живота, стили восточного танца.

В ходе нашего исследования были выявлены причинно-следственные связи проблем, влияющих на здоровье человека, а именно отрицательное влияние современного малоподвижного образа жизни на здоровье детей и взрослых, на их физическое психоэмоциональное состояние. Было доказано утверждение о том, что восточные танцы несут оздоравливающую функцию.

Эффективность предложенных методических рекомендаций организации учебно-тренировочного процесса и методики обучения восточным танцам была проверена в течение 2019–2021 гг. на базе

танцевального коллектива «Riviera» (направление восточные танцы) г. Новосибирска. В нём участвовали участники коллектива, дети 10–15 лет.

Поставленные нами задачи были выполнены в ходе исследования в полном объёме и верифицированы.

На основании изученной литературы и практического опыта преподавания восточных танцев мы можем сделать следующие выводы.

Восточная культура стала неотъемлемой частью мировой культуры и вызывает желание детей и подростков изучать традиции, обычаи, обряды, песни и танцы народов Востока. В настоящее время восточный танец с триумфом покоряет многие европейские страны, Россия – отнюдь не исключение. И дело не в том, что танцевать сейчас престижно и модно. Просто и молодые девушки, и юные тинэйджеры, и домохозяйки, и бизнес-леди, и даже женщины зрелого возраста понимают, что занятия восточными танцами позволяют приобрести грацию, пластику, великолепную осанку, красивую походку, хорошее настроение и положительным образом влияют на здоровье всего организма в целом. Восточные танцы как никакие другие позволяют понять свое тело и помогают почувствовать себя женственной.

В процессе занятий этими танцами можно узнать о себе много нового. Например, о своих психологических комплексах. Восточный танец – это не просто забава, а скорее – это явление. Ведь не случайно же его называют танцем радости. Сложный и красивый, он совершенно не терпит, когда что-то в нем делают через силу. Каждое движение должно доставлять человеку прежде всего физическое удовольствие. Такое изнуряющее преодоление себя, какое можно встретить в спортивных танцах или в аэробике, для восточного танца совершенно недопустимо – это разрушает всю его внутреннюю философию [24].

Следует заметить, что восточный танец заставляет весь организм человека работать на пределе своих возможностей. Через несколько месяцев занятий уже можно почувствовать ощутимые результаты. И эти результаты не будут связаны лишь с коррекцией формы живота за счет укрепления

мышц. Существует масса других положительных аспектов, связанных с постижением восточного танца. Во-первых, налицо будет улучшение общего самочувствия, во-вторых, уйдут боли в позвоночнике и спине, характерные для нынешнего постоянного сидячего образа жизни, в-третьих, занятия восточными танцами предотвращают отложение солей.

Восточный танец благотворно влияет не только на физическое здоровье занимающихся, он улучшает их психологическое самочувствие. Это связано с тем, что во время танца «работают» все энергетические центры. Девушки и женщины начинают чувствовать себя уверенней, верят в свою привлекательность независимо от возраста и внешних данных. В конечном итоге в личную жизнь приходит долгожданная гармония, а из отношений с окружающими исчезают ненужные нервозность и напряжение [9]. В ходе нашего исследования были разработаны и внедрены методические рекомендации организации учебно-тренировочного процесса и методики обучения восточным танцам на базе танцевального коллектива «Riviera» (направление восточные танцы) г. Новосибирска. Исследование проводилось в течение 2019–2021 гг., в нем участвовали дети в возрасте 10–15 лет. Занятия восточными танцами должны строиться при условии научности и системности подходов с учетом исторических аспектов становления и развития восточного танца, национальных и культурных особенностей стиля, а также соответствующей методики преподавания.

В эмпирической части нашего исследования был проведён анализ полученных результатов. Диагностика показала, что применение предложенных методических рекомендаций и методик позволило достичь положительного эффекта обучения детей восточным танцам. Регулярные занятия восточными танцами способствуют укреплению здоровья и улучшению общего самочувствия организма: поддерживается оптимальная физическая форма, стабилизируется вес тела, улучшается эмоциональное состояние. Происходит гармоничное развитие детского организма, правильное формирование физически здорового тела. Этот танцевальный

стиль позволяет девочкам познать себя, раскрыть свою женственность, проявить свою творческую энергию, стать свободными, красивыми и уверенными в себе.

В глубоком и комплексном историко-теоретическом анализе восточного танца и использовании этих факторов в методике преподавания заключается теоретическая новизна исследования.

В универсальности результатов исследования и возможности их использования в учреждениях дополнительного образования, культуры и танцевальных коллективах различной направленности заключается практическая значимость.

Выполнение в ходе нашего исследования поставленных задач позволило грамотно структурировать и доказать выдвинутую ранее гипотезу, которая заключалась в предположении о том, что использование теоретических и исторических аспектов при планировании и разработке методики преподавания восточного танца будет способствовать повышению культуры и качества исполнения, а также преподавания данного вида хореографии.

Мы предполагаем дальнейшие исследования в данном направлении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азарова Л. Н. Как развивать творческую индивидуальность младших школьников. – М., 2001.
2. Анисимов В. В. Общие основы педагогики: учебник для вузов / В. В. Анисимов, О. Г. Грохольская, Н. Д. Никандров. – М.: Просвещение, 2006. – 574 с. – ISBN 978-5-09-018026-9.
3. Арабский мир. Арабские танцы. – URL: <http://www.arabic.ru/world/dance.html> (дата обращения: 04.05.2021).
4. Баранов А. Б. Создание условий для формирования позитивного отношения к культурным ценностям в процессе обучения танцам// Дополнительное образование. – 2005. – № 10. – С. 54–56.
5. Басина М. И. Простор для творчества. – М., 2003.
6. Березина В. А. Дополнительное образование детей как средство их творческого развития. автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / В.А. Березина – М., 1998 – 147 с.
7. Бончук Е.А. История возникновения танца живота. – ДонНТУ, 2009.
8. Брон Л. Арабские танцы. Самоучитель / Л. Брон. – М.: Книжкин Дом, 2006. – 250 с.
9. Ведехина Т. Ю. Танец живота. Уроки мастера. Продвинутый уровень. – М., 2008.
10. Вейдер С. Танец страсти с Востока. 15 минут в день. – М., 2005.
11. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. – М., 2004.
12. Вишнякова С. М. Профессиональное образование: Словарь: Ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С. М. Вишнякова. – М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
13. Волынкин В. И. Художественно-эстетическое воспитание и развитие дошкольников: учебное пособие. – Ростов н/Д:Феникс, 2007. – 448 с. – ISBN 978-5-222-11688-3.
14. Восточный танец: редакторская статья // Ориенталь. – 2010. – № 2. – С. 4–10.
15. Выготский Л. С. Педагогическая психология. – М., 1991. – ISBN 5-17-027239-1.
16. Гессен С. И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. – М.: Школа-пресс, 1995. – 447 с. – ISBN 5-88527-082-1 (В пер.): Б. ц.
17. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2002. – 205 с.

18. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2002. – 208 с. – ISBN 5-691-00729-7.
19. Загвязинский В. И. Теория обучения. Современная интерпретация: учеб. пособие. – М.: Академия, 2008. – 192 с. – ISBN 978-5-7695-5480-3.
20. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М., 1997.
21. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – М., 1981.
22. Краткая история танца живота. – URL: <http://www.bellystardance.ru/o-tance.htm> (дата обращения: 02.04.2021).
23. Купер Л. Танец живота. Шаг за шагом / Laura Cooper. – М.: Диля, 2005. – 144 с.
24. Лавриненко Л. Б. Арабские танцы. Самоучитель (Воплощенные мечты). – М., 2006.
25. Лопухов А. В. Основы характерного танца / А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров. – М., 2010.
26. Методика обучения танцевальным упражнениям методические рекомендации. Терехина Р. Н., Белова Н. А. НГУФК СиЗ им. П.Ф. Лесгафта кафедра гимнастики. – СПб., 1991. – 37 с.
27. Митрохина Л. В. Основы актерского мастерства в хореографии: учеб. пособие. – Орел: Орловский гос. институт искусств и культуры, 2003. – 108 с.
28. Мухина С. А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении / С. А. Мухина, А. А. Соловьева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 379 с. – ISBN 5-222-04743-1.
29. Мэй Л. Танец живота от А до Я. – М., 2007. – 127 с.
30. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М.: Просвещение, 2003.
31. Пинаева Е. А. Детские образные танцы: Учебно-методическое пособие. – М., 2006.
32. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М.: Владос, 2003. – ISBN 5-691-00814-5.
33. Романова Г. С. Искусство восточного танца. – М., 2009. – 93 с.
34. Рыбакова Е. Танец живота. Только для ленивых. – М., 2016. – 115 с.
35. Сайгушева Г. Теория и методика преподавания восточного танца во взрослых группах. Методическое пособие. – М., 2019. – 155 с. – ISBN 978-5-4496-2830-5.

36. Сайгушева Г. Образовательная программа «Восточный танец». Методическое пособие для педагогов-хореографов. – М., 2018. – 143 с. – ISBN 978-5-4493-9213-8.
37. Сайгушева Г. Дополнительные компоненты программы «Восточный танец». Методическое пособие для педагогов-хореографов. – М., 2018. – 112 с. – ISBN 978-5-4496-0217-6.
38. Сантем А. Ступени мастерства для практикующих преподавателей танца: метод. пособие / А. Сантем, А. Суфит. – М.: ИЙГАС, 2004. – 58 с.
39. Слонимский Ю. В честь танца. – М., 1988. – 265 с.
40. Статьи о танце. – URL: <http://www.divadance.ru/dd31reportdance.htm> (дата обращения: 17.03.2021).
41. Стаценко Г. Г. Искусство арабского танца: уч. пособие / Г.Г. Стаценко, И.Б. Черненко. – М.: Институт йоги Гуру Ар Сантема, 1998. – 37с.
42. Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива. – М., 1981.
43. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967. – 654 с.
44. Уральская В. И. Рождение танца. – М.: Сов. Россия, 1982. – 144с.
45. Хореография – индивидуальный подход / Стихия танца. – URL: http://www.elementdance.ru/headings/choreography_the_individual_approach (дата обращения: 22.05.2021).
46. Цыганкова Р. Школа восточного танца. – Изд-во: Феникс, 2006. – 160 с. – ISBN: 5-222-10340-4.
47. Цыганкова Р. Беллиданс. Чарующий танец живота. – Изд-во: Феникс, 2005. – 112 с. – ISBN: 5-222-07127-8.
48. Яруничева Д. Е. Искусство восточного танца. – ДонНТУ, 2009.