



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

Эстетическое и физическое воспитание детей среднего и старшего школьного  
возраста средствами современной хореографии (уличный танец)

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Проверка на объем заимствований:

99,26 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«12» мая 2017г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-407-118-4-1

Вылегжанина Наталья Олеговна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Чурашов Андрей Геннадьевич Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск

2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Теория эстетического и физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста средствами уличного танца.....	6
1.1 Аспекты физического воспитания .....	6
1.2 Аспекты эстетического воспитания .....	8
1.3 Социальное воспитание.....	9
1.4 Общие сведения о хип-хоп культуре .....	12
Глава 2. Комплекс упражнений, направленных на эстетическое и физическое воспитание детей средствами уличного танца.....	19
2.1 Ритмика и музыкальность .....	19
2.2 Психологические тренинги для создания комфортных взаимоотношений внутри коллектива .....	22
2.3 Подготовка и построение тела.....	24
2.4 Изучение пространства.....	26
2.5 Кач и ощущение .....	29
2.6 Изучение базовых движений, создание вариаций.....	31
2.7 Импровизация.....	32
2.9 Постановка танцевального этюда/выхода. Драматургия танца .....	37
2.11 Общая физическая подготовка .....	39
2.12 Освоение актёрских навыков.....	41
2.13 Построение урока уличного танца .....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	47

## ВВЕДЕНИЕ

В 21 веке современность диктует свои правила и оказывает влияние на общество в целом и человека в частности. Процесс формирования личности подвержен изменениям и вынужден адаптироваться в условиях этих изменений. Урбанизация, технический прогресс и общедоступность информации так или иначе воздействуют на выбор человеком его интересов и увлечений.

Уличный танец на сегодняшний день становится одним из самых популярных направлений среди детей и подростков и непосредственно влияет на выбор интересов этой возрастной категории. Получив возможность популяризации еще в СССР, это направление современного танца активно распространилось на территории всего постсоветского пространства. На данный момент рейтинг уличного танца и его статус увеличиваются благодаря крупным инвестициям и рекламе со стороны таких компаний-гигантов, как Pepsi, Burn, RedBull, Adidas, Nike, Puma и пр, которые не только используют уличный танец в своих рекламных роликах (отдельно важно отметить возраст потребителей, на которых ориентированы эти компании), но и спонсируют большие танцевальные фестивали, конкурсы и мероприятия по всему миру. Также активно продвигается уличный танец благодаря прессе, телевидению и киноиндустрии.

Если 10-20 лет назад школьник зачастую сталкивался с неприятием своими родителями, а иногда и друзьями, своего увлечения уличным танцем, ввиду низкой информированности и ложных суждений социума относительно хип-хоп культуры, а ведь на тот момент она у некоторых ассоциировалась с бедностью и связями с незаконными действиями, то сегодня родителями стали уже те, кто когда-то сам интересовался уличным танцем, а это является благотворно влияющим на развитие подростка фактором, ведь одобрение и поддержка родителей на этапе взросления

играет не только немаловажную роль в развитии ребенка, но и в достижении ребенком успехов в выбранной им области.

Уличный танец давно перестал быть уличным в прямом смысле этого слова и перешел в разряд академических направлений, которые преподаются в танцевальных школах.

Эти два факта и послужили основой для данной работы, в которой будет рассмотрено влияние уличного танца на физическое, социальное и эстетическое воспитание детей среднего и старшего школьного возраста.

Почему же современный подросток так часто останавливает свой выбор на уличных стилях? Кроме упомянутой ранее популярности существует еще несколько столь же весомых причин такого выбора.

Цель работы: изучение методов работы с детьми среднего и старшего школьного возраста на классах уличного танца.

Задачи: составление комплекса упражнений по уличной хореографии для детей среднего и старшего школьного возраста с учетом социальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Объект исследования: дети среднего и старшего школьного возраста.

Предмет исследования: методы физического и эстетического воспитания подростков.

Задачи воспитания в выбранный период времени взросления ребенка:

1) содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

2) осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий;

3) продолжать развитие двигательных способностей;

- 4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий уличным танцем на основные системы организма;
- 5) развивать волевые и нравственные качества;
- 6) вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 7) углублять представления о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;
- 8) воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время;
- 9) вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 10) формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 11) воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- 12) содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Гипотеза: Следует предположить, что если разработать комплекс упражнений для занятий уличной хореографией с учетом особенностей возрастных изменений в физическом, психологическом и эмоциональном аспектах, то обучение приведет к успешному результату в воспитании физических и эстетических качеств в ребенке.

# Глава 1. Теория эстетического и физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста средствами уличного танца

## 1.1 Аспекты физического воспитания

С физической точки зрения основной причиной выбора уличных танцевальных направлений становится отсутствие требований к физической форме подростка, его физическим данным и наличию танцевального стажа. Это не означает, что физической форме уделяется малое внимание, это лишь означает, что в такой сложный и деликатный период своей жизни подросток получает возможность начать развивать себя и своё тело. Для юношей и девушек, заинтересованных в импровизации, существуют невероятные возможности развития и познания своего тела через танец, ведь для работы над навыками импровизации зачастую используются техники арт-терапии, упражнения из современной хореографии и модерна, а также множество методик актерского мастерства. Таким образом, на занятиях уличными направлениями происходит познание подростком своего тела и его возможностей через танец.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие, или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать гендерные особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

Физическая нагрузка и развитие должны учитывать особенности возрастных изменений, которые начинаются уже в среднем школьном возрасте. Основной упор делается на кардионагрузки в течение всего танцевального урока, также отводится некоторое время на развитие физической силы и гибкости. Общая физическая подготовка имеет колоссальное значение в период подростковых изменений ввиду быстро прогрессирующих преобразований в костно-мышечном аппарате развивающегося организма.

Для достижения поставленных целей в физическом освоении материала наиболее оптимальной является техника двигательного действия, для которой:

- основа- первична
- детали- вторичны

Важно понимать, что актуальной задачей является приобретение навыка, а не умения.

Умение: результат нестабилен, происходит перманентный контроль сознания

Навык: оптимальная степень выполнения, когда нет необходимости концентрации сознания на выполнении элемента.

Формирование двигательного навыка происходит посредством положительной мотивации, освоения знаний и физической подготовки. В основе мотивационного компонента лежит достижение успеха, а развитие и понимание мотивации проще происходят в условиях общения в неформальной обстановке.

## 1.2 Аспекты эстетического воспитания

Эстетическая составляющая формирования личности подростка заключается в обширном выборе стилей и направлений уличного танца, который определяется не только физическими возможностями, визуальными приоритетами, но и музыкальными предпочтениями подростка. Наряду с этими факторами важно отметить и, пожалуй, один из самых важных элементов хип-хоп культуры, знания. Для каждого тренера важнейшими качествами являются правильное видение хип-хоп культуры, знание истоков и истории, ведь именно благодаря этой информации ребенок понимает, что из себя представляет общение в рамках культуры. История уличных направлений учит воспитанника взаимоуважению, принятию других людей как себе равных, смелости на пути к цели, мирному сосуществованию и отказу от расизма, сексизма, стереотипов относительно общества и окружающих.

Важнейшей особенностью психолого-педагогического развития подросткового периода, который совпадает со средним школьным возрастом является формирование «Я-концепции», самоидентификация, самоопределение. «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о самом себе (теория собственного «Я»), образов «Я». Однако, она может и не соответствовать реальному «Я». Наиболее ценное психологическое достижение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Одним из главных механизмов самопознания подростком или юношей самого себя, своего внутреннего мира является личностная рефлексия, которая, в отличие от логической рефлексии, направленной на решение задач, понимается как деятельность личного самопознания, как особый исследовательский акт, при котором человек не просто исследует свой внутренний мир, но при этом еще исследует и себя как исследователя. Наряду с формированием «Я-концепции» формируется



идентификация себя со взрослыми, так называемое «чувство взрослости». Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Наибольшее количество детей с так называемой «школьной дезадаптацией», т.е. не умеющих приспособиться к школе (что может проявляться в низкой успеваемости, плохой дисциплине, расстройстве взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, появлении негативных черт в личности и поведении, отрицательных субъективных переживаний и т.п.), приходится на средние классы. Отношения взрослого с подростком должны строиться на основе дружбы, сотрудничества, уважения, доверия и помощи. Главным в их отношениях должна быть общность интересов и сотрудничество в разных видах деятельности. Причем взрослый должен выступать как образец и друг, а подросток в положении равноправного помощника.

### 1.3 Социальное воспитание

С социальной точки зрения в подростковом возрасте главной стороной жизни становится общение. В первую очередь для подростка важно общение со сверстниками, но весьма значимо также и общение со взрослыми. Уличная культура дает возможности общения посредством многочисленных фестивалей, джемов, лекций и других мероприятий, где возраст не является камнем преткновения при общении между танцорами. Важен и тот факт, что на многих мероприятиях отсутствует деление на возрастные категории, а существует лишь деление по уровню танцевального мастерства.

Взаимоотношения педагога и учеников.

Отношения «ученик-учитель» в подростковом возрасте на уроках уличной хореографии строятся, в первую очередь, на основе потребности

подростка в поддержке со стороны взрослого. Особо благоприятна ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Таким образом, часто встречаются случаи общения учеников с педагогом на «ты», при этом со стороны педагога важно формирование уважительного отношения к себе на начальных этапах обучения. Аспектами закрепления авторитета для учеников могут быть:

- Факт участия и побед педагога в качестве действующего танцора на конкурсах и фестивалях различного уровня (от городского до международного)
- Наличие уже состоявшихся учеников у педагога
- Совместное времяпрепровождение педагога с учениками (поездки, фестивали, городские и загородные лагеря, походы в театры и кинотеатры, просмотры документальных фильмов о развитии уличной культуры и отдельных танцевальных стилей)
- Разнообразные и интересные уроки, насыщенные множеством упражнений, важных для танцевального развития и соответствующих танцевальному уровню обучающихся

Если педагог справился с сохранением авторитета наряду с неформальным общением с учениками, то впоследствии, вероятнее всего, проблем в обучении в рамках танцевальных уроков не возникнет и будут иметь место социализация и формирование системы ценностей подростка.

Взаимоотношения между учениками.

Кроме физического воспитания подростка на танцевальных классах по уличной хореографии приоритетной также является задача социальной адаптации учеников в группе. Для этого упражнения, направленные на физическое развитие, выполняются в парах и группах с постоянной сменой партнёров для комфортного самоощущения и ненапряжённых отношений между всеми учениками независимо от разницы в возрасте и социальном статусе.

Командные выступления и групповые проекты тоже способствуют развитию взаимоотношений между детьми. В процессе командной работы они познают чувство единства и равенства, ответственность за свои поступки и важность поддержки друг друга.

#### Работа с родителями.

Успешность работы педагога и результативность обучения зависят не только от мастерства преподавателя и мотивации детей, но и чётко и слаженно работающей цепи взаимоотношений «родители-педагог-ученик». Эта взаимосвязь обеспечивает понимание родителями процесса обучения, поддержку ребёнка со стороны родителей, активное участие родителей в прогрессивном развитии ученика. Именно родительское понимание позволяет ребёнку участвовать в соревнованиях и поездках, обеспечивает уверенность и отсутствие конфликтов в семье, связанных с занятиями танцами. Зачастую, танцевальные уроки благодаря взаимодействию родителей с педагогом становятся мотивирующим компонентом в отношении ребёнка к школьному образованию.

Более того, в рамках хип-хоп культуры немаловажным является и стиль в одежде, и родители, которые отчётливо понимают это, находятся в культуре вместе с ребёнком, чаще активно участвуют в создании образа обучающегося и с пониманием относятся к некоторым особенностям моды этой субкультуры.

Если все выше указанные пункты выполняются должным образом, то переходный возраст детей проходит наиболее мягко, а само присутствие

ребёнка в хип-хоп культуре делает этот период не только сносным, но и наполненным счастливыми событиями.

#### 1.4 Общие сведения о хип-хоп культуре

Основные и неосновные элементы хип-хоп культуры.

Выделяют пять основных элементов хип-хоп культуры:

- DJ'ing (англ. «диджеинг» - искусство публичного воспроизведения записанных на звуковые носители музыкальных произведений с изменений или без изменения материала техническими средствами)
- MC'ing (англ. «эмсиинг» - искусство ведения мероприятия, зачитывания импровизированных или заранее подготовленных текстов, чаще всего рэпа, с музыкальным сопровождением или без)
- Dance (англ. «танец», ранее только брэйкинг, или брэйкданс)
- Graffiti (граффити- уличное раскрашивание стен, нанесение надписей и пр.)
- Knowledge (англ. «знания»)

Все эти элементы, за исключением последнего, являлись и являются средством самовыражения, в то время как последний из элементов, знания, является необходимым условием существования культуры.

В последнее время к основным элементам добавляют неосновные:

- Beatboxing (англ. «битбоксинг» - искусство имитирования драм-машины посредством голоса, рта, губ и языка)
- hip-hop fashion (англ. «хип-хоп мода» в значении определённый стиль в одежде)
- slang (англ. «сленг» - определённый вокабуляр, используемый представителями хип-хоп культуры)

Наличие конкретных особенностей определяет хип-хоп как полноценную культуру.

История формирования хип-хоп культуры.

Хип-хоп культура зародилась в 70 годы XX века в Соединённых Штатах Америки под влиянием исторических событий и социальных особенностей того времени. Всё началось в Нью-Йорке в районах Бруклин и Бронкс. Это были бедные районы, заселенные преимущественно афроамериканцами низкого социального статуса, что объяснялось, в свою очередь, относительно недавними гонениями афроамериканцев в 60е годы. В условиях нищеты и постоянной криминальной обстановки творчество стало своего рода отдушиной для молодёжи.

Всё началось с музыки, когда на block-party (квартальная вечерика) в Бронксе диджей Кул Хёрк проявил новый подход к проигрыванию музыкальных композиций. Он ориентировался на предпочтения гостей и выбирал наиболее интересные перебивки (брэйки), чаще барабанные, в треках, проигрывая их несколько раз подряд, убирая остальную часть трека. Это послужило началом для двух колоссально важных событий: появления би-боев (b-boys, где «В» - «break», то есть та самая перебивка в музыке), танцоров брэйкинга (более известного как брэйкданс), и появления диджеев, причем не только в рамках музыкального жанра хип-хоп, но и во всей музыкальной индустрии.

В начале 70х годов прошлого века благодаря такому человеку как Африка Бамбата (Afrika Bambaataa), который в своё время входил в банду «Чёрные пики», провозгласил основную философию хип-хопа «Peace, unity, love and having fun» (Мир, единство, любовь и веселье). Благодаря этой концепции и активной работе Африки по продвижению хип-хопа как культуры, с 1973 года вплоть до 1990 года с улиц Нью-Йорка ушли банды, они просто распались. Граффити и брэйкданс воспринимались как менее опасные способы мужского соперничества. Бамбата сформировал «The Universal Zulu Nation» («Нация зулусов»), хип-хоп сообщество, которое

существует и по сей день и активно развивает хип-хоп культуру. Наибольшим достижением для формирования такого объединения стал тот факт, что с момента появления «Нации зулусов» и до начала 90х годов двадцатого столетия с улиц Нью-Йорка исчезли банды: криминальная вражда между ними была подавлена за счёт идей хип-хоп культуры и многие из членов банд перенаправили свою энергию в творческое русло. Именно в тот период времени танцевальный баттл заменил людям физические разборки.

Пик развития хип-хопа пришёлся на конец восьмидесятых – начало девяностых. Этот период называют «Золотой эрой хип-хопа». В первую очередь это имеет отношение к музыкальному жанру хип-хоп, потому что тогда появилось несчётное количество музыкантов, которые экспериментировали с музыкой, создавая всё более интересные композиции, что поспособствовало популяризации хип-хоп музыки среди обычного населения на территории всех США. Одной из объективных причин можно назвать появление в 1988 году MPC (MIDI Production Center, после Music Production Center или Controller), а проще говоря первых драм-машин, что позволило битмэйкерам создавать более сложные и интересные музыкальные композиции.

С 1991 года в США началось противостояние Восточного побережья, всегда являвшимся ведущим в хип-хопе, и Западного, музыканты которого семимильными шагами начали развитие музыки в Калифорнии. Это противостояние опять же в большей степени связано с музыкантами, однако общественность обратила внимание и сделала выводы обо всей хип-хоп культуре благодаря популярности рэперов, участвовавших в противостоянии. Сопровождавшийся большим количеством диссов, конфликт был завершён после убийства рэпера Notorius B.I.G., когда публика уже не смогла быть равнодушной к происходящим событиям. В 1997 году в Чикаго был подписан договор единства, завершивший череду конфликтов между представителями побережий. Об этом моменте истории

хип-хоп культуры упоминается главным образом потому что, к сожалению, благодаря ему о хип-хопе сложилось негативное мнение большинства. По сей день представители хип-хоп культуры работают над созданием положительного образа комьюнити.

Музыка как основа танца.

Прежде чем перейти непосредственно к связи музыки и танца рассмотрим основную информацию о музыке на примере жанра хип-хоп.

Музыкальный размер хип-хопа чаще всего 4/4, хотя периодически встречаются музыкальные композиции с другими музыкальными размерами, а также изредка композиции со сменой музыкального размера.

Хип-хоп начинался с так называемых сэмплов, то есть фрагментов джазовых или фанковых композиций, которые зацикливались диджеем. Сегодня в качестве сэмплов диджеями и битмейкерами выбираются абсолютно разные по длине и содержанию фрагменты, от классических произведений до фортепьянных сэмплов в 2 ноты.

Нельзя избежать информации о том, какие звуки наиболее часто встречаются в хип-хоп музыке:

- kick
- bass
- snare
- clap
- snap
- hi-hat
- мелодия (различные музыкальные инструменты)
- речитатив
- вокал

Первые пять перечисленных пунктов в хип-хопе составляют основной бит, или музыкальный рисунок, состоящий из ударов и постоянно присутствующий на протяжении всей музыкальной дорожки. Некоторые танцоры, а иногда и педагоги, ошибочно полагают, что

основной бит совпадает с музыкальным счетом, но это встречается довольно редко, чаще основной бит значительно более интересен по своей структуре.

Число ударов в минуту (BPM- beats per minute) варьируется от 60 и до 120+.

Количество поджанров также является крайне разнообразным:

- Old School
- New School
- Gangsta-Rap
- Political Hip-Hop
- Alternative Hip-Hop
- G-Funk
- Hardcore Rap
- Horrorcore
- Dirty South
- Grime etc.

Это разнообразие музыкального жанра говорит об огромном количестве возможностей танцора для самореализации.

Танцевальные направления, относящиеся к уличному танцу

Среди множества танцевальных направлений ребёнок зачастую выбирает одно из направлений уличного танца. Перечислим основные стили и направления уличного танца:

• рок дэнс (или апрок) – одно из первых современных направлений уличного танца, прародитель брейкинга

- брейкинг (или брейкданс)
- локинг
- паппинг
- электрик бугалу



- хип-хоп и его ответвления, например, тёрф, флексинг, лайт фит и пр.

- хаус
- вакинг
- вог
- крамп
- дэнсхол
- экспериментальный танец

и пр.

Такое многообразие стилей и направлений даёт подростку возможность широкого выбора, который может происходить исходя из музыкальных предпочтений и темпераментных особенностей личности. Более того, ни одно из этих танцевальных направлений не ограждает человека от выбора второго и даже третьего стиля, что позволяет максимально развиваться и предлагает большое количество возможностей для самореализации.

#### Общая информация о возможностях самореализации в Хип-Хоп культуре

Нижеизложенная информация скорее окажется полезной не для самого обучающегося, хотя и является мотивирующим аспектом воспитания, а для родителей, которым важно знать о перспективах развития их ребёнка. На сегодняшний день человек, развивающийся в уличном танце, имеет множество путей для реализации своих возможностей, в том числе, не напрямую связанных с хореографией. Кроме очевидных направлений развития, таких как исполнительское, постановочное или педагогическое творчество, есть менее очевидные, подробнее о которых будет сказано далее.

- Организация фестивалей, конкурсов, соревнований

Организация мероприятий танцевальной направленности становится возможной и успешной только в том случае, если у организатора есть колоссальный опыт участия в такого рода событиях, а также достаточное представление обо всех тонкостях конкретных танцевальных направлений. Более того, фестивали уличной хореографии будут обладать достаточным количеством и уровнем участников только при условии наличия у организатора коммуникативных навыков и большой социальной активности в среде уличных танцоров.

- Судейство

При определённом уровне навыка танцор имеет возможность выступать в качестве судьи на чемпионатах, в том числе, судьи баттлов. Такая роль на танцевальных мероприятиях обеспечивает дополнительные возможности заработка и путешествий, как в пределах родной страны, так и в других точках земного шара.

- мастер-классы

Ещё одной опцией для самореализации является возможность давать мастер-классы менее опытным танцорам. Концепция и наполненность мастер-класса, как правило, носят индивидуальный характер и определяются преобладающими направлениями творчества конкретного танцора. Тем не менее, существует проблема недостаточной содержательности подаваемого материала, которая может иметь место даже в случае значительного опыта и исключительного таланта мастера, что зачастую объясняется скудностью его педагогических навыков.

## Глава 2. Комплекс упражнений, направленных на эстетическое и физическое воспитание детей средствами уличного танца

### 2.1 Ритмика и музыкальность

В условиях работы с уличными направлениями важно понимать строение музыки в таких жанрах, как фанк, брейкбит, хип-хоп, хаус и др. Так как чаще всего подросток начинает заниматься уличными направлениями без предшествующей подготовки или с подготовкой в области, не связанной с музыкальным восприятием, то, в первую очередь, важно объяснить обучающемуся структуру музыки, основные понятия темпа, ритма и музыкального размера, а также привить чувство ритма и музыкальный слух.

#### Упражнения на развитие чувства ритма

- 1) Повторение заданного педагогом ритма
  - перкуссией (хлопки, «стомпы», т.е. удары ногами об пол, щелчки, перкуSSIONные музыкальные инструменты) в сильные и/или слабые доли,
  - голосом;
- 2) Повторение ритмического рисунка определенной музыкальной композиции;
- 3) Чередование перкуссии и паузы;
- 4) Составление собственного ритмического рисунка и его исполнение без музыки и под музыку
  - перкуссией,
  - голосом;
- 5) Переключение между ритмическими рисунками по команде педагога. Ритмический рисунок может быть задан педагогом, придуман учеником или выявлен из музыкальной композиции.
- 6) Упражнение «Оркестр».

Каждый из учеников получает (или выбирает) музыкальный инструмент, в роли которого может выступать любой подручный предмет или собственное тело, и определенный ритмический рисунок. Основной задачей учащихся становится одновременное исполнение выбранной партии.

7) Игры на:

- сохранение ритма,
- чередование ритмического рисунка и паузы, как и все вышеописанные упражнения, могут выполняться индивидуально, в парах, в небольших группах или всем коллективом, при этом варианты совместной работы 2 и более людей стоят в приоритете.

Упражнения на взаимосвязь ритма и работы тела

Несмотря на то, что в предыдущем пункте были упомянуты упражнения с применением телесной перкуссии, необходима еще и работа с телом не как музыкальным инструментом, но как с инструментом танцовщика, когда получение слышимых ритмов перестаёт быть первостепенной задачей.

1) Дыхание в такт музыке;

2) Кач в такт музыке

- головой,
- плечами,
- грудной клеткой,
- корпусом,
- тазом,
- коленями;

3) Упражнения 1 и 2 из п. 2.1.1 движениями определенных частей тела;

4) Движение определенными частями тела в заданный ритмический рисунок под музыкальную композицию.

Важно отметить, что ритмический рисунок, независимо от того, задан он педагогом или придуман учеником, не должен намеренно совпадать с конкретным музыкальным рисунком композиции.

При возникновении трудностей с воспитанием чувства ритма рекомендуется использовать вспомогательные средства, например, метроном, с которым многие из приведенных выше упражнений становятся более доступными для выполнения.

### Упражнения на воспитание музыкальности

В отличие от ритма музыкальность позволяет не только совершать движения в такт музыке, но и чётко отображать характер звуков и настроение музыкальной композиции. Перед выполнением упражнений на музыкальность следует объяснить ребёнку разницу эту разницу, вероятно провести коллективный мозговой штурм на восприятие звуков и мелодий с прослушиванием музыкальной композиции.

1) Остановка/движение в акцент (обработанная музыкальная композиция)

2) Физическое изображение звука/мелодии

Ученикам дается некоторое время (3-5 минут) на создание и подбор движений, ассоциирующихся с заданным звуком/мелодией. На практике было выяснено, что одним из качественных объяснений этого задания является пример мультфильма, где музыкальное сопровождение усиливает визуальное восприятие движений мультипликационного персонажа

3) Переход тела из состояния “slow motion” (англ. «замедленное действие») в состояние ритмически заданной работы;

4) Движение под речь

Под речью подразумеваются свободный монолог, диалог, декламация стихотворений, неструктурированная речь всех участников учебного процесса и т.д.

## 2.2 Психологические тренинги для создания комфортных взаимоотношений внутри коллектива

Психологические тренинги в танцевальных группах детей среднего и старшего школьного возраста направлены на решение следующих задач: знакомство, преодоление застенчивости, развитие чувственного восприятия, установление контакта, развитие коммуникативных навыков, коррекция поведения, расслабление и пр.

Не стоит недооценивать важность психологических групп, ведь в таком чутком возрасте при попадании ребёнка в новый коллектив возникают трудности и проблемы в общении и раскрепощении как с педагогом, так и со сверстниками, которые, безусловно, необходимы как для создания крепкой команды, так и для телесного развития.

В этой работе приведены упражнения, реализуемые на практике.

### 1) «Снежный ком»

Этот всем известный тренинг на знакомство в нашей работе адаптирован под танцевальную самореализацию. Участники встают в круг и начинают передавать по кругу предмет (это может быть мяч, кепка и т. д.), называя при этом имя предыдущего участника, своё имя и показывая танцевальное движение. Начинать игру должен педагог: это позволит и педагогу познакомиться и запомнить всех учеников, а также на своём примере показать, что движение необязательно должно быть красивым и чётким, иногда оно может быть очень простым или даже смешным.

### 2) «Маятник»

Ещё один не малоизвестный тренинг, задачей которого является появление доверия ко всем участникам коллектива.

Участники, кроме одного, встают в круг, а выбранный человек - в его центр. Он закрывает глаза и, сохраняя прямое положение тела, расслабленно начинает отклоняться, по аналогии с маятником. Участники,

стоящие в кругу должны мягко ловить человека и отправлять «маятник» дальше. Так по очереди тренинг проходят все участники коллектива. Важнее всего в этом тренинге не дать человеку упасть, это важно для доверия, на которое направлен «Маятник».

### 3) «Переправа»

Упражнение, полезное на всех этапах обучения, как вначале танцевального пути коллектива, так и на всём его протяжении. Тренинг учит взаимопониманию, способствует формированию лидерских качеств, нормализации тактильного контакта и сплочению всех его участников. Выполняется в абсолютной тишине и заключается в переправе через преграду (например, натянутую верёвку) всех участников тренинга поочередно.

### 4) «Счёт»

Участники встают в круг, закрывают глаза и считают от 1 по порядку. Называть число может любой из участников тренинга. В случае, если 2 человека одновременно называют число, счёт обнуляется. Тренинг рассчитан на взаимопонимание и ощущение друг друга.

### 5) Одновременное движение

Тренинг проводится в кругу и своей задачей ставит одновременное движение всех его участников. Движение выбирается заранее и может быть как простым (например, хлопок), так и сложным. Инициатором движения может выступать любой из участников тренинга. Это упражнение помогает «сработаться» всем участникам коллектива, научиться чувствовать друг друга, что в последствии помогает совместной танцевальной деятельности.

### 2.3 Подготовка и построение тела

Современный мир оказывает большое влияние на физическое состояние человека, а в переходном возрасте ребёнок наиболее часто подвержен этому влиянию. Зачастую, придя впервые на занятие, при условии отсутствия танцевального опыта или опыта занятий видами спорта с особым вниманием к положению, контролю и состоянию тела (такими, как дзюдо, тхэквандо, карате, капоэйра, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, бокс, кёрлинг и другими, основанными на мышечной памяти) имеет некоторые трудности с ощущением и контролем положения тела в пространстве, обусловленные не только образом жизни, но и психосоматической и психологической этиологией. В этот период происходят изменения в организме, связанные с такими физиологическими процессами, как быстрый рост скелета, развитие мышечного корсета, изменение суставной и мышечной гибкости, а также наступает осознание собственного тела, гендерных различий и формирование отношения к себе.

Мы рассмотрим упражнения, которые позволят успешно развивать танцевальные навыки, ведь владение собственным телом и его понимание является ключевым навыком на пути к успешному обучению танца.

#### 1) Оценка состояния тела

Может выполняться лёжа или стоя. Если упражнение выполняется лёжа, ученик не спеша начинает двигать конкретными частями тела, расслаблять и напрягать их. Педагог обращает внимание детей на то, какие мышцы напряжены без причины, на наличие боли или скованности в теле. Требование к результату таково, что все части тела проверены на мобильность, у ученика появилось представление о телесных зажимах и возможностях тела. Если упражнение выполняется стоя, то результатом является полностью расслабленное (в значении «не напряжено»), но



контролируемое, готовое к дальнейшей работе тело, есть представление о распределении веса, местонахождении и ощущении центра тяжести.

## 2) Прогрессивное напряжение

Упражнение выполняется лёжа; задачей является постепенное вплоть до максимального напряжение всех частей тела, включая мышцы лица, кратковременная задержка (10-15 секунд) в таком состоянии и моментальное расслабление. Это помогает мышцам расслабиться в большей степени и со временем избавляет от напряжения в них.

Упражнение заимствовано из йога практики, способствует избавлению от телесных зажимов и лучшему контролю всех групп мышц.

Существуют упражнения танцевально-двигательной арт-терапии, которые также помогают в избавлении от зажимов.

## 3) Встряска:

- с головы до ног,
- с ног до головы,
- всего тела одновременно;

## 4) Упражнение «лёд и пламя»

Метафорическая формулировка названия упражнения позволяет наиболее точно управлять своим телом через смену состояний.

## 5) Упражнение «Тень»

Выполняется в парах или группах, когда ведущий медленно двигается, а игроки, находясь за его спиной, стараются повторить движения практически без отставания.

## 6) Упражнение «Зеркало»

Отличие от упражнения 5 п. 2.2 главным образом заключается в том, что ведущий и игроки расположены лицом друг к другу.

## 7) Исследование пределов

Заключается в изучении максимально возможных амплитуд движений тела. Начиная от стоп и заканчивая головой (стопы, голеностоп, колени, бедра, таз, поясничный отдел позвоночника, грудная клетка,

пальцы рук, кисти рук, локти, плечи, шея) необходимо изучить возможности движения определённых частей своего тела, найти максимальные возможности каждой из частей тела.

8) Нахождение центра тяжести тела, его движение по траектории, по уровням, перенос тяжести тела с одной опорной точки на другую.

## 2.4 Изучение пространства

Положение тела в пространстве изучается с помощью упражнений на перемещение из одной точки зала в другую, смену уровня от самого верхнего (состояние прыжка), до самого нижнего (лёжа на полу) и поиске промежуточных уровней, смену направления. Ниже приведены примеры упражнений, которые помогают в осознании пространства, его геометрии и возможностях тела в его пределах.

Представление пространства

1) Представление пространства как шара и движение в нём:

- для всего тела
- для частей тела

Для детей наиболее понятно сравнение с мыльным пузырьём, внутри которого находится тело или его конкретная часть. Задачей является использование пространства с максимальной пользой таким образом, что ученик как будто пытается дотянуться до стенок пузыря.

2) Представление пространства как кубо-октаэдра (куб со «спиленными» углами) и движение в нём

Этот многогранник является одним из 13 тел Архимеда и обладает всеми основными плоскостями, которые мы можем использовать для понимания геометрии танца.

Перемещение в пространстве.

### 1) Смена уровней.

Педагоги уличного танца не всегда сходятся во мнении, сколько уровней пространства может рассматривать танцор. Некоторые педагоги говорят о 4 уровнях: уровень прыжка, верхний (уровень стоячего положения тела), средний (использование наклона тела или сгиба колен без касания пола коленями или опоры на руки) и нижний (полный сгиб колен, опора на руки, колени, сидячее или лежачее положение тела), однако некоторые не рассматривают уровень прыжка как отдельный, ввиду того, что человек не может длительное время находиться на нём. Возможны следующие упражнения отработки уровневых перемещений:

- Быстрая смена уровней,
- Танец/движение на определённом уровне.

### 2) Смена направления движений

К работе в пространстве также относится смена направления движений, которая иногда осложняется привычкой ученика работать в направлении зеркала. Для того, чтобы ученик не терял ощущение своего тела и положение в пространстве при смене направления танца, существуют следующие упражнения:

- Упражнение «Камеры наблюдения»

В верхних углах танцевального класса размещаются воображаемые камеры наблюдения с присвоенными им номерами от 1 до 4. Обучающийся танцует, глядя в воображаемую камеру под тем номером, который называет педагог. Это не только помогает в освоении пространства, но также учит фокусировке взгляда на определённые точки и отучает от взгляда в пол.

- Упражнение «Где Джордж?»

Воображаемый персонаж Джордж постоянно прячется и перемещается, задача обучающегося постоянно искать Джорджа с тем условием, что как только точка в пространстве определена, объект внимания сразу перемещается. Важно, однако, понимание логики

действий: Джорджа надо сначала увидеть, а потом к нему повернуться. Упражнение можно выполнять в формате кросса через танцевальный класс, на месте или со свободным перемещением, под музыку или без. Возможно выполнение в парах, где Джорджем может быть один из пары.

- Наблюдение за движением тела

Помогает обозначить причины смены направления, ввиду чего танец становится более логичным.

### 3) Смена точки (координат) в пространстве

- по заданной траектории

Не стоит ограничивать обучающегося в этом задании в случае его самостоятельного выполнения, любая траектория, будь то буква, рисунок или что-то абстрактное, будет интересна

- Хаотично и медленно
- Хаотично и быстро

Последние два упражнения лучше выполнять последовательно.

### 4) Работа с формами

• Основные формы: линия (горизонтальная/вертикальная), окружность, крест, квадрат, треугольник.

С этими фигурами можно работать как по части перемещения в пространстве, так и по части телесных движений частей тела.

- Волна
- Изоляция

### 5) Представление пространства внутри тела

Перемещение воображаемого шарика внутри тела. Этим упражнением мы прорабатываем не только телесные формы движения, но и работаем с концентрацией и перемещением внимания.

### 6) Представление пространства на поверхности тела

Перемещение воображаемого шарика по поверхности тела. Функционально работает также, как вышеописанное упражнение, однако внимание и форма движения изменяются.

## 7) Скрещивающиеся плоскости

- Скрещивание линии плеч (плечевые суставы) и линии таза (подвздошные кости)

## 8) Работа с негативным пространством

Выполняется в парах, один из обучающихся замирает, второй импровизирует, используя негативное пространство, то есть пространство, занимаемое объектом, но физически не заполненное им.

## 2.5 Кач и ощущение

Понятие кача и упражнения на его развитие.

Одним из отличительных признаков уличного танца является наличие кача (bounce, grove). Кач является основой таких танцев как хип-хоп, брейкинг, хаус, дэнсхол, паппинг, локинг и др.

И педагогу, и детям нужно понимать, что же такое кач. Некоторые педагоги разделяют понятия кач, баунс и грув, однако, обращаясь к русскому языку, сложно найти более подходящий термин, чем «кач», поэтому важна не замена термина на иностранный, а значение, которое вкладывается в понятие.

На первых порах необходимо понимание того, что кач- это не приседания малой амплитуды и механическое сгибание колен, а главным образом физическое проявление влияния музыки, другими словами это то, как наше тело реагирует на звучащую музыку. Первично кач- это ощущение.

Объяснение кача детям начинается с прослушивания музыки. Педагог должен донести до обучающихся тот факт, что кач рождается от музыки. Следующим этапом является выяснение того, что и тело целиком, и каждая его часть по отдельности может качать, так, слушая, например,

музыку в общественном транспорте, мы начинаем качать головой, а в помещении с громкой музыкой качать начинают наше тело и ноги.

Основные характеристики кача.

- Направление (вниз, вверх, вперед, назад, в сторону)
- Динамика (мягкий, расслабленный, жёсткий, напряжённый)
- Темп и ритм (в сильную долю, в каждую долю, двойной, по определенному ритмическому рисунку)
- Амплитуда (широкий, скованный)

Основные характеристики кача определяют направления тренировочных упражнений.

Упражнения на кач и его развитие.

- Упражнения в парах на изменение амплитуды от меньшей к большей и наоборот, на изменение динамики, ритма и направления.

Такие упражнения удобно проводить с постоянной сменой партнёра. Парные задания выполняются лицом друг к другу либо одновременно, либо поочерёдно, в зависимости от цели упражнения.

- Упражнения на совмещение кача и перемещения в пространстве (кач+смена направления, кач+шаги, кач+смена уровня)

Выполняются индивидуально с максимальным использованием площади танцевального класса. Детям уже на этом этапе важно объяснить, что несмотря на частую работу лицом к зеркалу, оно не является обязательной точкой фиксации внимания.

- Разминочные упражнения на проработку всех групп мышц и основных суставов.

Разминка на основе кача полезна тем, что ребёнок уже на начальном этапе занятия концентрируется на ощущениях и восприятии музыки, при этом совмещая кач с движениями тела, которые в последствии будут применяться в танце.

## 2.6 Изучение базовых движений, создание вариаций

Базовые движения любого уличного направления танца нужны в первую очередь для того, чтобы понять стиль и его особенности. Они также являются отправной точкой в вопросе создания собственной базы движений, которые будут использоваться танцором. Рассмотрим, через какие этапы должно пройти базовое движение

### 1) Медленное разучивание базового движения

Базовое движение разучивается под счёт, при этом дробление базового движения на элементарные составляющие помогает понять его ритм и то, как это движение выполняется под музыку. Внимание уделяется всему телу, даже если основой б/д является конкретная часть тела.

### 2) Исполнение базового движения под музыку

### 3) Перемещение базового движения в пространстве

- Направление
- Уровень
- Плоскость
- Движение вперед, назад, вправо, влево

### 4) Создание вариаций движения

- Изменение ритмического рисунка
- Изменение кача (грува)
- Использование повторения
- Вставка/удаление

Для вставки подойдут повороты, вращения или дополнительные действия. Можно также убирать элементарные движения в составе базовых.

- Вдохновение окружающей средой

Не всегда надо менять сами движения, иногда довольно интересно получается изменить манеру исполнения движения, например, представив, что движение исполняется не на полу, а на льду.

- Упражнение в паре: создание вариации на вариацию партнёра

Положительное качество этого упражнения заключается в выходе из зоны комфорта, потому что для каждого ученика есть вариации, которые бы не были придуманы им самим ввиду физических или творческих способностей.

После того, как несколько базовых движений проработано и освоено, возможно совмещение нескольких движений в одно.

## 2.7 Импровизация

Импровизация как направление работы однозначно привлекательна для педагога ввиду особого умения учеников справляться с непредвиденными ситуациями на танцполе, чётко выражать свои ощущения посредством танца и реализовывать свои танцевально-двигательные навыки на максимально доступном уровне. Важен факт, что наряду с комбинациями, возможность импровизировать может помочь в постановке танцевального этюда.

Большинство упражнений, перечисленных и описанных в данной работе так или иначе развивают искусство импровизации. Кроме упражнений в уличных направлениях танца существуют инструменты развития импровизации и области применения. Таковыми являются джемы, баттлы и сейшены, пати дэнс и пр. Опишем эти форматы танцевальной презентации.

- 1) Джем



Джем (англ. “jam”- «импровизировать») представляет собой круг, сформированный танцорами, каждый из которых имеет право выйти и показать своё мастерство на танцполе. Остальные участники джема активно поддерживают танцующего в центре. Джем- это способ заявить о себе, показать себя, но при этом он носит в себе скорее положительное отношение и взаимоуважение друг к другу, чем соревновательный компонент.

## 2) Баттл

Баттл (англ. “battle”- «битва»), в отличие от джема, заключается в противостоянии между танцорами. На ранних этапах зарождения баттл был возможностью мирного решения конфликтов между представителями разных команд. Сегодня, не теряя своей сути, баттл обладает меньшей враждебностью и выбирается организаторами соревнований среди представителей уличного танца как основная форма проведения мероприятия.

## 3) Сейшн

Сейшн (англ. “session”- «сессия» в значении «время, занятое чем-либо») является симбиозом джема и баттла и особенно характерен для такого уличного стиля как крамп. Не имеет основой противостояние, как баттл, но используется в соревновательных целях среди прочего.

## 4) Пати дэнс

Пати дэнс (англ. “party”- «вечеринка» “dance”- «танец») – самый зажигательный вид танцевальной активности среди танцоров уличных направлений – пришёл из клубной жизни периода 70-80 гг, когда в клубах на волне общего настроения люди начинали делать одно и то же движение, что привело не только к появлению пати дэнс как такового, но и к формированию некоторых базовых движений, что дало начало многим танцевальным стилям уличной культуры.

## 5) Апаче лайн

Апаче лайн (англ. “apache line” – «линия апаче») – командный формат баттла, который имел место ещё на этапе зарождения такого танца как апрок, когда танцевальные команды сходились лицом друг к другу и в целях экономии времени выясняли отношения в танце посредством построения «стенка на стенку», когда каждая из команд выстраивалась в линию и танцоры «сражались» один на один, но одновременно.

#### б) Соул трэйн

Соул трэйн (англ. “soul” – «душа», “train” – «поезд») популярен с начала 70х годов прошлого столетия и по сей день не только среди танцующей молодёжи, но и среди обычного населения. Так, на афроамериканских свадьбах соул трэйн является чуть ли не обязательной составляющей всего празднования. Люди выстраиваются в своеобразный «живой» коридор, по которому желающие могут пройти танцуя, при этом не оговаривается, проходит один человек, двое напротив стоящих или целая группа. Впервые такая форма танца появилась на одноимённой телепередаче в 1972 году, но до сих пор популярна и учит не только импровизировать, но и презентовать себя как личность.

### 2.8 Разучивание комбинаций, работа над мышечной памятью, работа с комбинацией

Когда в танцевальной группе или коллективе идёт речь о долгосрочной совместной работе, то избежать разучивания комбинаций не удастся. На них основаны постановки танцевальных этюдов, заготовки для командных баттлов, спектакли. Более того, если подросток всерьёз настроен связать свою жизнь с хореографическим творчеством, то одной основополагающих сторон его профессионализма будет умение работать с

данным материалом, придумывать комбинации самому или качественно исполнять этюды, требующие максимальной работы мышечной памяти.

Комбинации несут в себе несколько функций:

- материал для будущей постановки, в этом случае требуется не только разучивание комбинации, но и постоянная отработка всеми участниками коллектива для синхронного и неоспоримо сильного исполнения

- несколько движений, соединённых между собой для лучшего запоминания материала танцевального урока, как например, несколько базовых движений, которые в связке будут лучше усвоены, чем при простом разучивании каждого из движений по отдельности

- основа для импровизации; этот приём можно использовать как в качестве самостоятельного упражнения, так и в качестве режиссёрского решения в рамках постановки танцевального этюда.

Ниже приведены упражнения и методы для работы с комбинацией от её разучивания до самого её исполнения.

1) Разучивание связки (в порядке освоения):

- Медленное, под счёт (действенным является разучивание комбинации через намеренное напряжение мышц, особенно в случае наличия очень быстрой последовательности элементов),

- Быстрое, под счёт,

- Медленное, под музыкальную композицию (в идеале под оригинальную замедленную композицию, но возможно под другую композицию с темпом медленнее оригинального),

- Исполнение под оригинальную музыкальную композицию;

2) Отработка комбинации (без музыкального сопровождения):

- по одному,

- в парах (возможно как совместное исполнение перед зеркалом, так и поочерёдное исполнение по одному под контролем партнёра),

- в группах от 3 и более человек;

3) Работа с разным ритмическим рисунком (под музыкальную композицию при условии, что хореография не ставилась под определённую музыкальную композицию или не была жёстко ориентирована на музыкальные акценты в композиции):

- по одному,
- в парах,
- в группах;

4) Изменение ориентации комбинации в пространстве:

- смена рисунков,
- смена направлений (особенно актуальна на первоначальном этапе возможность исполнения комбинации в направлении от зеркала),

- смена плоскостей;

5) Исполнение каноном;

6) Изменение динамики, амплитуды, характера исполнения, художественного образа;

7) Добавление взаимодействия (чаще всего в парах, но возможны и более сложные варианты в группах от 3 человек);

8) Дробление комбинации на элементы и исполнение их в произвольном порядке;

9) Добавление импровизационных фрагментов в комбинацию;

10) Исполнение на публику (необязательно на сценической площадке, зрителями могут выступать те же обучающиеся).

Когда комбинация полностью проработана в ключе, необходимым для педагога или балетмейстера, можно соединить все составляющие.

Для разучивания комбинации и настолько доскональной её проработки основным психологическим фактором для подростка должно быть наличие мотивации и понимания необходимости выполнения вышеописанных этапов.

## 2.9 Постановка танцевального этюда/выхода. Драматургия танца

Несмотря на самобытность уличного танца, невозможно допустить отказ от общепринятых законов построения творческой презентации. Мы рассмотрим наиболее распространённые тезисы относительно этой тематики и возможности их применения в уличном танце.

### 1) Композиция танцевального выхода/этюда

Танцевальный этюд строится по общепринятому формату композиции, который заключается в наличии завязки (начало действия), кульминации (точка наивысшего напряжения) и развязки (логическое завершение). Есть несколько упражнений на проработку этих элементов композиции:

- Начало выхода

Упражнение удобно выполнять в парах или совместно в формате джема. Задача обучающегося: начать танцевать так, чтобы окружающих заинтриговало развитие событий, и остановить свой выход в момент, когда логически следует продолжение в виде кульминации.

- Выход длительностью в 1 музыкальную фразу

Оправдано выполнять упражнение в баттле, когда ученику важно за короткое ограниченное время показать максимальное количество информационно содержательных движений. Это в первую очередь развивает способность сохранять в структуре выхода наличие кульминации, потому как зачастую ученику легко начать и закончить выход, но сложно заинтересовать своим танцем зрителя.

### 2) Сюжет, образ, состояние как основа танца

Основой содержательного, «умного» танца могут послужить смысловые нагрузки, возлагаемые исполнителем на танец для полного осознания танцевальных движений. При наличии такой основы танец

становится логичным, последовательным и обладает целостной концепцией.

- Сюжет

Сюжет является самым очевидным из решений, тем не менее, самым сложным, потому что в условиях импровизации важно не только осознать содержание истории, которую хочет рассказать танцор, но разумно распорядиться своим телом так, чтобы сюжет был понятен как минимум самому танцору, а как максимум, зрителю.

- Образ

Образ – сценический тип с оформленным набором внутренних и внешних характеристик, используемый танцором для исполнения роли во время танца. Если образ качественно проработан, то движения приобретают причину своего возникновения, собственный характер, а как следствие, смысловую нагрузку со стороны исполнителя. Танцор может создавать несколько образов и выбирать один из них, отталкиваясь от внутренних факторов (самочувствие, настроение, собственные переживания) и внешних, таких как музыкальное сопровождение, сценическая площадка, публика и пр.

- Состояние

Состояние больше связано с внутренним ощущением танцора и, в отличие от образа, обезличено по своей природе, оно более примитивно с точки зрения многогранности. Это может быть состояние, вдохновлённое стихией (вода, лёд, огонь и т.д.), ощущением (скованность, полное расслабление и т.д.), материалом (металл, песок, каучук и т.д.).

## 2.10 Концепции движения как основа танцевального выхода

На начальных этапах обучения в условиях импровизации ученику достаточно легко сориентироваться по причине сравнительно скудного объёма информации. Однако, даже спустя год количество информации уже достаточно велико, и использование всех знаний становится невозможным. Благодаря концепциям движения, которые систематизируют доступный обучающемуся материал, танцевальный выход обретает вполне конкретные очертания, а танцор- уверенность движений.

Суть заключается в том, что танцором выбираются не конкретные движения для выполнения, а идея, связывающая движения между собой. Так во время танца мысли направлены на восприятие музыки, а тело настроено на «задание», которое выполняется на протяжении всего выхода. Таких идей в одном выходе может быть несколько, но следует помнить об индивидуальных возможностях танцора и владении им своим телом.

## 2.11 Общая физическая подготовка

Формирование мышечного корсета и растяжка мышц являются приоритетными направлениями двигательной активности независимо от рода занятий подростка.

Упражнения для общей физической подготовки на занятиях уличным танцем выбираются таким образом, что результат имеет не только физическое проявление, но и практическое применение. Многие из упражнений являются подводящими для выполнения танцевальных

движений, для которых необходима особая подготовка определенных групп мышц.

Наиболее интересные форматы проведения упражнений на общую физическую подготовку.

#### 1) Протокол Табата

Протокол Табата - это интервальная тренировка, которая заключается в интенсивных упражнениях с чередованием короткого отдыха на протяжении 4 минут. Такой вариант общей физической подготовки удобен, если занятие длится всего час, и на освоение основ танца уделяется значительная часть этого непродолжительного времени.

#### 2) Тест Купера

Тест Купера - это тест на физическую активность, применяемый в некоторых подразделениях. От этого теста есть возможность взять не нормативы, так как они сложны в своём достижении, но формат и сами упражнения. Выполняется в 4 подхода по 10 раз: отжимания, прыжки упор лёжа-упор сидя, упражнения на пресс (на выбор поднятие корпуса или ног), прыжки из полного приседа на максимальную высоту. Нормативом является выполнение 1 сета за 3 минуты, или всего комплекса за 12 минут, однако, как показывает практика, чаще 1 сет занимает приблизительно 5 минут, особенно, на 3-4 подходах.

#### 3) Подводящие упражнения

Подводящие упражнения - упражнения на группы мышц, задействованные для выполнения того или иного элемента. Для формирования таких упражнений педагог должен обладать достаточным навыком для выполнения заданного элемента, а также отличным знанием в области анатомии и работы мышц.

#### 4) Йога

Йога является универсальным инструментом развития мышечной силы, мышечной и суставной гибкости. Однако, следует упомянуть, что педагог обязан знать все противопоказания к выполнению тех или иных



асан, разбираться в анатомии и понимать работу тела человека. Рекомендации к организации выполнения упражнений ОФП.

Отметим, что для подростков характерны некоторые особенности поведения при выполнении упражнений на общую физическую подготовку, а именно выполнение только при наличии мотивации и довольно распространённое упрощение выполнения задания или намеренное уменьшение реального количества выполненных упражнений. Поэтому рекомендуется при наличии упражнений на количество и растяжку выполнение в парах. Так у ребёнка появляется мотивация к выполнению (либо наличие конкурента/примера для подражания, либо партнёр, который оказывает моральную поддержку) и человек, выполняющий функцию контроля.

## 2.12 Освоение актёрских навыков

Даже опытным танцорам порой становится сложно при необходимости задействовать свои актёрские навыки. Это объясняется недостаточным вниманием к актёрскому мастерству, естественности своего тела и развитию двигательного-чувственных ощущений.

Для этого существует ряд упражнений, который направлен на развитие телесных проявлений актёрских навыков:

- Освобождение от телесных зажимов через доскональный анализ тела и осмысление работы групп мышц

Выполнять это упражнение лучше лёжа, когда ученик в расслабленном положении анализирует состояние своего тела, напряжённые мышцы, болевые ощущения, асимметрию возможностей тела.

- Избавление от зажимов в позе

Обучающиеся принимают определённую позу (лучше, если поза будет продиктована неожиданной остановкой в процессе танца) и в этой позе стараются оценить состояние своего тела и выявить неоправданно напряжённые мышцы. Помогает обратная связь, когда ученики вслух описывают свои ощущения

- Логика и последовательность действий через упражнение на импульс

Упражнение выполняется в парах, один из партнёров в которой ведущий, другой – ведомый. Ведущий слегка толкает (даёт импульс) определённую часть тела, а ведомый медленно движется в направлении вектора импульса.

Мимика.

На практике было замечено, что многие из обучающихся, даже среди действующих танцоров, с трудом справляются с выражением эмоций. Ученику важно объяснить следующие детали:

- Лицо- это тоже часть тела, которую исполнитель может использовать для танца

- Какие мускулы работают при выражении конкретных эмоций

Для решения второй проблемы начинать следует с обсуждения основных человеческих эмоций и работу мышц при их исполнении. После помогают упражнения перед зеркалом на проработку данных эмоций, а также на создание ситуаций, в которых гримасы могли бы быть реализованы.

## 2.13 Построение урока уличного танца

Мы рассмотрим 2 варианта проведения танцевального класса:

1. Урок, направленный на развитие импровизационных навыков

## 2. Урок, направленный на разучивание и освоение танцевальной комбинации

Независимо от выбора содержания класса обязательными являются следующие этапы:

- Упражнения на развитие ритмических навыков и музыкального слуха.

Упражнения на развитие чувства ритма и музыкального слуха оптимально выполнять в самом начале занятия, пока тело не разогрето, чтобы не нарушать динамику тренировочного процесса. В начале урока ребёнку необходимо прийти к настрою на тренировку, в том числе настроить слух на восприятие ритмов и музыки в целом.

- Разогрев

Разминочные упражнения направлены на общий разогрев тела и приведение в тонус основных групп мышц. Особое внимание уделяется разогреву суставов: коленных, тазобедренного, локтевых, запястных, голеностопных, а также деликатной разминке мышц шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. Особенностью этих упражнений на уроке уличного танца является выполнение разминки в сочетании с качем, что помогает ребёнку не только подготовить тело, но и почувствовать стиль, музыку, настроиться на танец.

### 1. Урок, направленный на развитие импровизационных навыков

После разогрева оптимально проверить наличие зажимов в теле, оценить состояние тела, положение тела в пространстве. Важно донести до обучающихся что состояние тела, которое мы ищем, заключается в следующем: тело, расслаблено, но собрано, находится как бы под наблюдением, мы не пытаемся его ограничивать, только следить за движением, позволяя телу действовать на основании ощущений от музыки; для выполнения движений используются только необходимые группы мышц, без напряжения тех мускулов, которые в движении не задействованы.

После того, как нужное состояние найдено, стоит провести упражнения на работу в пространстве. Это следует делать с самого начала обучения, для того чтобы в последствии избежать некомфортных ощущений у ребёнка в связи с перемещением, сменой уровня или даже просто неудобства работы без зеркала.

Перейдем к упражнениям на кач и его развитие. Здесь важно уделить внимание музыке и качеству исполнения упражнений. Музыка не должна быть быстрой или медленной, желательно равномерной, классический хип-хоп как нельзя лучше подойдет для развития этих навыков.

Изучение базовых движений, работа с ними, придумывание вариаций самими учениками, добавление базовых движений в танец требуют особого внимания и большего времени. Задачами тренера становятся не только непосредственное разучивание, но и помощь в придании эстетики движениям, помощь в создании вариаций. Не стоит просто давать задание на создание вариаций движений, следует объяснить основные принципы, которые помогут ребёнку без затруднений придумать свои собственные движения на основе базовых.

Большую часть урока занимают упражнения непосредственно на развитие импровизационных навыков, некоторые из которых могут быть заимствованы из современной хореографии (джаз, модерн, контемпорари).

Джемы, баттлы, свободное время необходимы ученикам для работы над собой, развития необходимых им навыков, созданию авторских интересных решений, движений и пр. Также это позволяет наладить общение в коллективе, так как побуждает к общению друг с другом через танец и по принципу «Each one teach one» («Каждый учит каждого»).

2. Урок, направленный на разучивание и освоение танцевальной комбинации

После разогрева и перед разучиванием комбинации ученикам следует ознакомиться с более сложными элементами комбинации,

научиться им. Педагогу важно ориентироваться на возможности обучающихся и при необходимости адаптировать эти элементы под них.

Большую часть танцевального урока займет непосредственное разучивание комбинации. Особое внимание уделяется деталям и их отработке. При разучивании материала педагог не должен пренебрегать ритмическим рисунком комбинации, на начальном этапе сообщая о характере движения и темпе его выполнения. Только после того, как материал должным образом освоен (дети запомнили последовательность и качество движений, отработали наиболее сложные элементы), можно приступать к исполнению комбинации под музыкальную композицию. Рекомендуется сначала показать необходимый уровень исполнения самим педагогом, потом станцевать вместе, но с упором на музыкальную, а не физическую составляющую комбинации. И только после этого можно переходить к отработке комбинации под музыку в полную силу.

Если педагог уверен в освоенности материала, то можно выполнить дополнительные задания с комбинацией, о которых говорилось ранее.

- Общая физическая подготовка

Независимо от вида занятия завершить урок будет полезно упражнениями на физическую силу и гибкость. Именно в конце занятия тело разогрето и готово воспринимать подобные воздействия на него.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Через призму уличного танца мы рассмотрели многогранное воспитание детей среднего и старшего школьного возраста средствами уличного танца, составили комплекс упражнений, который поможет развить необходимые навыки, полезные как в танцевальной сфере, так и в других областях жизнедеятельности. Безусловно, упражнения, приведённые в данной работе, могут быть дополнены при необходимости педагогом, изменены и адаптированы под особенности обучающихся. Комплексная работа с ребёнком индивидуально, его родителями и коллективом в целом приведёт педагога к положительным результатам, послужит хорошим стартом для обучающегося в самореализации и позволит наиболее безболезненно преодолеть переходный возраст.

Выводы относительно интересов школьников в теоретической части работы сделаны на основе анонимного социологического опроса, проведенного среди детей от 10 до 17 лет, как девочек, так и мальчиков с различным опытом танцевания, то есть с учётом актуальных потребностей детей среднего и старшего школьного возраста. Это же позволило разработать комплекс упражнений с опорой на актуальные интересы объекта исследования.

Детальное рассмотрение хип-хоп культуры через призму современных тенденций позволило достичь согласованности между теоретическими и практическими тезисами, указанными в работе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Easy Graffiti - BBoys - A History of BreakDance (Full Documentary) [документальный фильм] // Youtube. 23 июн. 2016 г. Просмотрено 10.04.2017
2. Falkmanbeatz -break bboy / bgirl channel- (2010) Bouncing Cats (Full Breakdance Documentary Uganda) [документальный фильм] // Youtube. 22 янв. 2014 г. Просмотрено 20.01.2016
3. Old school cartel - Old School Dictionary - Popping, Locking, Breaking (2004) [документальный фильм] // Youtube. 11 янв. 2015 г. Просмотрено 16.02.2017
4. Red Bull Music & Culture - Revolutions On Air: The Golden Era of New York Radio 1980 – 1988 (2015) [документальный фильм] // Youtube. 22 апр. 2015 г. Просмотрено 02.04.2017
5. Viewster - Planet B-Boy - American Documentary about Breakdance & Hip Hop (2008) [документальный фильм] // Youtube. 1 дек. 2014 г. Просмотрено 05.03.2017
6. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Т. П. Авдулова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 240 с.
7. Актёрский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды / сост. Ольга Лоза. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, Спб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 192 с.
8. Алхасов, Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры» / Д. С. Алхасов. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 53 с.
9. Бабакин, Б., С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Уч. Пособие / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. Фатыхов и др. - СПб.: Планета Музыки, 2015. - 128 с.

10. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 250 с.

11. Бронсон, П. Воспитательный шок: Революционный взгляд на воспитание детей и подростков / П. Бронсон, Э. Мерримен. - М.: Эксмо, 2013. - 288 с.

12. Брюстер Б. История диджеев / Б. Брюстер, Ф. Броутон; пер. с англ. М. Леоновича. – Екатеринбург: Ультра. Культура, 2007. – 672 с.

13. Голдстейн Дэвид. Творческая личность: как использовать сильные стороны своего характера для развития креативности / Дэвид Голдстейн, Отто Крегер ; пер. с англ. к. ф. н. Светланы Кировой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 416 с.

14. Горбатова О. В. Музыкальная среда как фактор развития коммуникативных умений детей [текст] / О. В. Горбатова// Социальное воспитание. – 2015. – № 2;

15. Демидова Е. В. Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности детей Features of Organization of Competitive, Game and Independent Motor Activity of Children / Е. В. Демидова - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2004. – с. 59-63.

16. Еремин, В.А. Отчаянная педагогика: организация работы с подростками / В.А. Еремин. - М.: Владос, 2014. - 176 с.

17. Илья Никулин - New School Dictionary (2008) [документальный фильм] // Youtube. 19 мар. 2013 г. Просмотрено 03.03.2017

18. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 464 с.

19. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.



20. Лемов Д. Мастерство учителя. Проверенные методики выдающихся преподавателей / Дуг Лемов ; пер. с англ. О. Медведь. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 416 с.

21. Максимова, Т. М. Современное состояние, тенденции и перспективы оценки здоровья населения / Т. М. Максимова. - М. : ПЕР СЭ, 2002. - 192 с.

22. Мамедова И. М. Эстетическое воспитание школьников [текст]// Молодой ученый. - 2014. - №2. - с. 790-792.

23. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И. В. Манжелей, - М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.

24. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. С. Мухина. – 14-е изд. , стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 656 с.

25. Николаев В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.

26. Подласый И. П. Педагогика: учебник для бакалавров / И. П. Подласый. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт ; ИД Райт, 2013. – 696 с.

27. Самыгин, С.И. Психология и педагогика: Учебное пособие / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. - М.: КноРус, 2012. - 480 с

28. Табата [электронный ресурс]. – электрон. текстовый дан. – 2016.- Режим доступа: [http://sportwiki.to/Табата#cite\\_ref-1](http://sportwiki.to/Табата#cite_ref-1) , свободный. Дата обращения к источнику: 02.04.2017

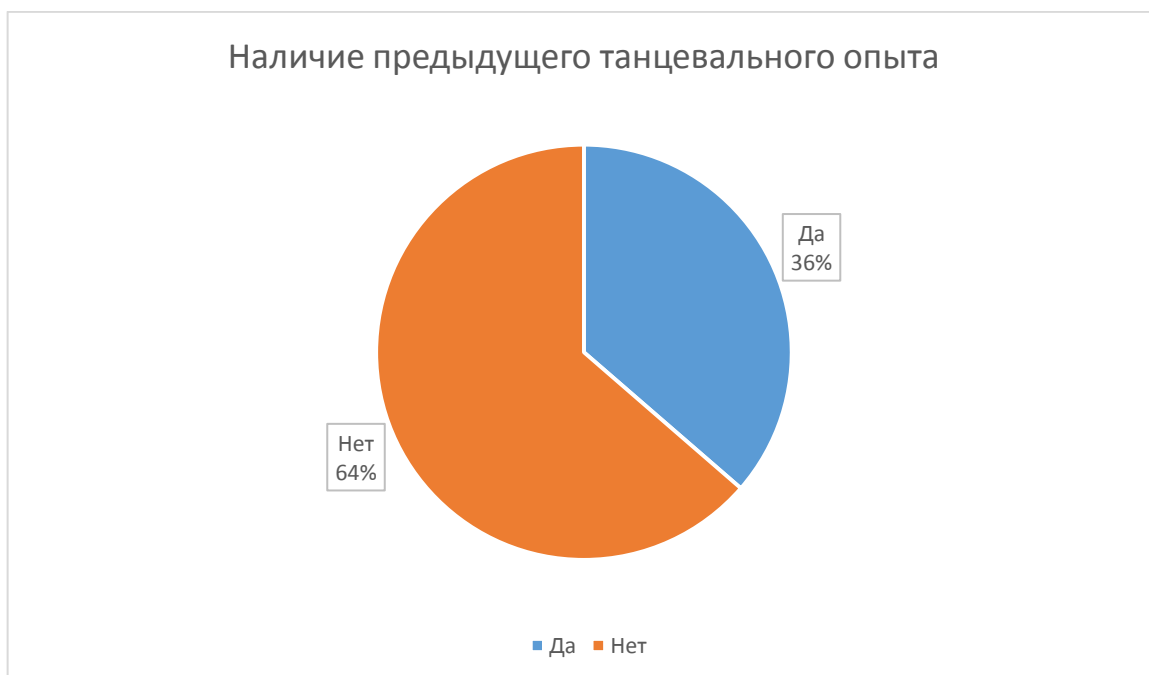
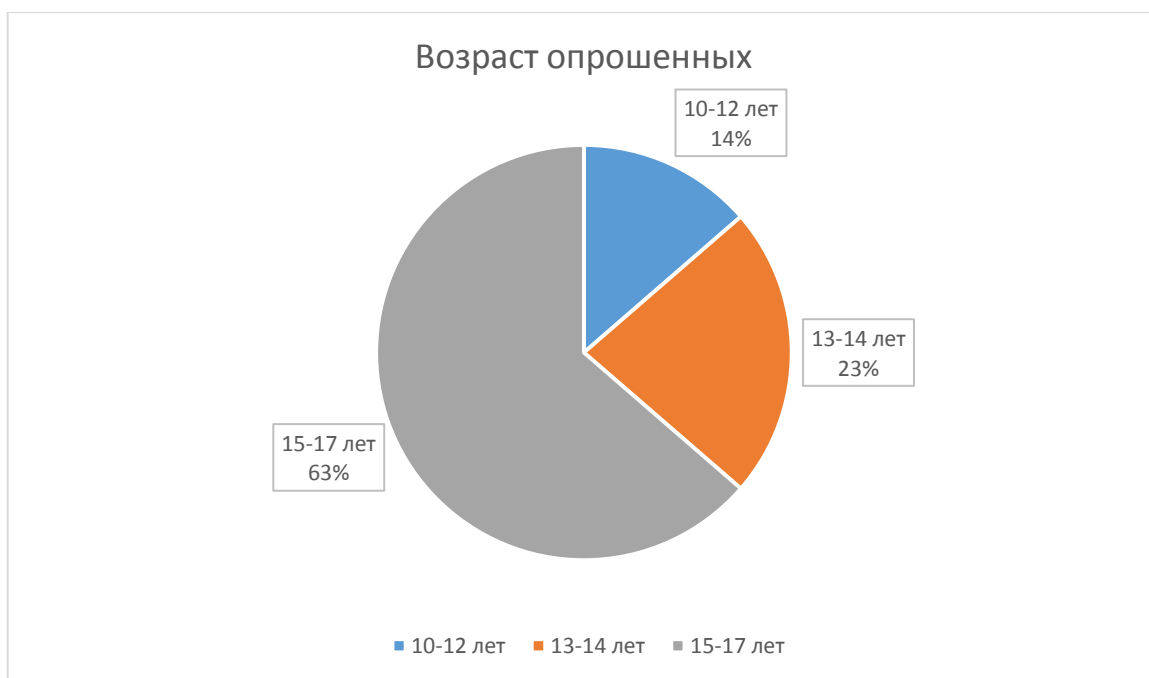
29. Цейтлин, А. Г. Физическое здоровье детей и подростков / А. Г. Цейтлин. - М. : Медгиз, 1963. - 204 с.

30. Цукасова, Л.В. Театральная педагогика: Принципы, заповеди, советы / Л.В. Цукасова, Л.А. Волков. - М.: КД Либроком, 2014. - 192 с.

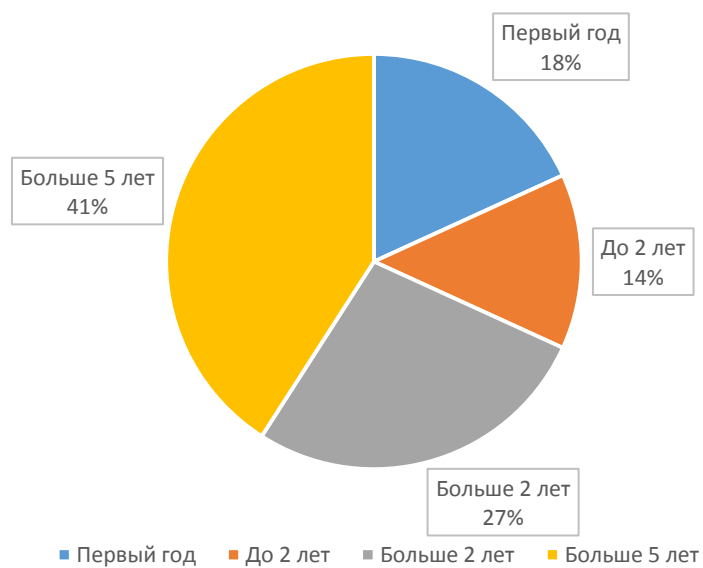
31. Черкас Ю. Ю. Эстетическое воспитание [электронный ресурс] / Ю. Ю. Черкас. – 2017. Режим доступа: [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/esteticheskoe\\_vospitanie\\_182937.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/esteticheskoe_vospitanie_182937.html) , свободный. Дата обращения к источнику: 02.04.2017

32. Шипилина, Л.А. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для аспирантов и магистрантов по направлению "Педагогика" / Л.А. Шипилина. - М.: Флинта, 2013. - 208 с.

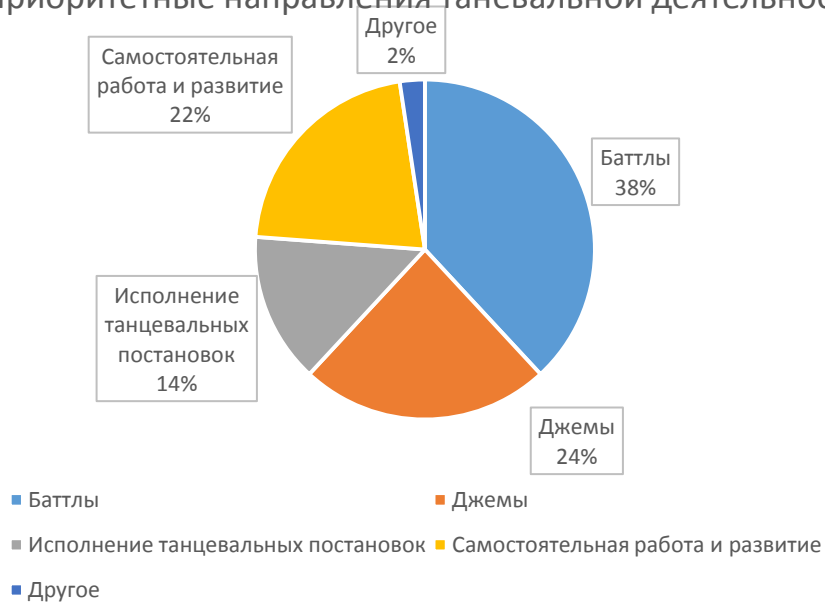
## Данные социологического опроса



## Время обучения



## Приоритетные направления танцевальной деятельности



### Наиболее привлекательные аспекты занятия уличным танцем

