педагоги дополнительного образования

Ситников Александр Сергеевич

ВивчарьОльга Викторовна

Художественные руководители Театра танца «ЮГРАШКИ»

Мастер класс по теме: «Развитие подвижности различных частей- центров тела в процессе выполнения экзерсиса на середине зала в технике современного танца тела»

Общеразвивающая образовательная программа по хореографии «От ритмики к танцу» Театра танца «ЮГРАШКИ».

Педагог. Джазовый танец и танец-модерн − основные направления дисциплины «Современный танец». Сегодня эти два направления развиваются вместе, создавая новое направление джаз- модерн.

**Цель мастер-класса:**

-демонстрация приемов обучения, алгоритма подготовки и составления хода занятия, включающего в себя все необходимые компоненты современного танца.

-передача определенных практических навыков и отработка практических умений участниками мастер-класса; возможность освоить действующую технологию;

**Участники занятия:** Группа из 15 человек, возраст 8-10 лет*.*

**Основная идея:** Развить подвижность различных частей- центров тела в процессе выполнения экзерсиса на середине зала в технике современного танца тела

**Форма дела:** Выученные упражнения и танцевальные комбинации на каждом этапе обучения в процессе выполнения экзерсиса на середине зала в технике современного танца тела

**Педагогические возможности: у исполнителя** вырабатывается хореографическая память, координация тела в пространстве, свободно владеющего своим телом, пластикой, с равным успехом танцующего все направления современной хореографии эмоционально-положительный настрой.

**Место занятия в календарно-тематическом планировании:** Открытое занятие. «Развитие подвижности различных частей- центров тела в процессе выполнения экзерсиса на середине зала в технике современного танца тела»

**Цель:** Передача опыта «» по современному танцу на всех этапах .

Научить учащихся самостоятельно выполнять большое количество упражнений в определенном ритме, слышать педагога и умение свободно разбираться в музыкальном материале

**Задачи:**

**сформировать** и развить ритмичность, координацию, силу, подвижность двигательного аппарата, свободы движения, артистичности и др.

**Результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формулировка результата | Показатели  результата | Способы оценки и фиксации результата |
| отлично | Все учащиеся справились с поставленной задачей, проявили волевые качества личности. | Визуальная оценка показа занятия. Диагностические тесты. |

,,,,,,

Цикл обучения современному танцу условно включает этапы:

а) подготовительный,

б) базовый,

в) продвинутый.

Подготовительный этап предусматривает получение общих знаний об основных принципах современного танца и изучение/применение терминологии, которая используется, как в классическом танце — на французском языке и специальная терминология, свойственная только джаз-модерну — английском языке (

На базовом этапепредполагается более углублённое изучение основных принципов (координация, изоляция, полиритмия и др.) и совмещение их с принципами других танцевальных систем. На этом этапе отдельное внимание следует уделить импровизации в танце, (т.е. показать, как это делается и подвести воспитанников к тому, чтобы они сами увлеклись творческим процессом).

Продвинутый этап предполагает владение основными принципами джазового и модерн танца. Этот период насыщен комбинированием материала (усложнением), знакомством с трюковыми элементами, контактной и танцевальной импровизацией.

На первых годах обучения в большей степени уделяется внимание разминке и упражнениям на середине, далее − упражнениям на координацию и кросс. На дальнейшем этапе − танцевальности, импровизации.

Задачи:

1. год обучения
   1. Познакомиться с направлением джаз-танца,иметь представление о современных направлениях хореографии
   2. Правильность исполнения изоляции головы и плечевого пояса
   3. Знать основные положения рук и ног
   4. Знание терминологии джаз-танца
2. год обучения
   1. Изоляция грудной клетки,знать методику исполнения релакции, контракции (release, сontraction)
   2. Джазовый par terre –развить мышцы спины и подвижность суставов
   3. В упражнениях экзерсиса на полу выработать шаг и силу мышц
   4. Знать методическое исполнение «волны» body roll
3. год обучения
   1. Усовершенствовать координацию и чувство ритма в исполнении изоляции (включить полиритмию и различные направления движения)
   2. Правильность исполнения движений грудной клеткой и упражнений для позвоночника
   3. Знание и правильная демонстрация всех позиций рук и ног в джазовом танце
   4. Верное методическое исполнение простейших джазовых прыжков и шагов
4. год обучения
   1. Точность исполнения джазового экзерсиса у станка
   2. Методическое исполнение больших прыжков allegro
   3. Уметь использовать проученный материал для исполнения танцевальной комбинации
   4. Уметь «держать точку» и верно исполнять джазовое вращение
5. год обучения
   1. Качественное исполнение разминочных движений (worm up) и упражнений стрейч-характера
   2. Методическое исполнение экзерсиса на середине
   3. Точное исполнение больших прыжков
   4. Демонстрация исполнения танцевальных комбинаций в манере джаз – танца
6. год обучения
   1. Техника исполнения движений (worm up) и упражнений стрейч- характера
   2. Методическое исполнение в заданной манере экзерсиса на середине
   3. Демонстрация хорошей растяжки мышц
   4. Техника исполнения прыжковых, вращательных и кросс-комбинаций
   5. Показ импровизации на основе проученного материала и на заданный образ

На всех годах обучения диагностируется и отслеживается совершенствование координации движений, развитие чувства ритма, подвижности суставов и растяжении мышц.

**Структура**

Вводная (или подготовительная) часть; (разминка, способствующую разогреву мышц, суставов, связок.)

Основная часть;( тренировочная, танцевальная)

Заключительная часть итогов урока, домашнее задание, расслабление мышечно–связочного аппарата.

Задача: снятие физического и нервного напряжения, подведение итогов урока

Составляющая тренировочнаяпредусматривает тренаж на основе какого – либо танцевального направления (изучение элементов, упражнений, их сочетаний, поз, ракурсов и т.д., их детальная отработка.

Составляющая танцевальная– это изучение различных комбинаций, этюдов, композиций на основе любого танцевального направления, отработка техники и манеры исполнения в них.

Задачи основной части– развитие и формирование мышечного аппарата, развитие подвижности суставов, развитие силы и выносливости, координации, хореографической памяти, музыкального слуха посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их выразительного исполнения.

Методический комментарий

Все упражнения следует начинать с préparation, а также фиксировать окончание каждого упражнения, т.е. ставить исполнительскую точку.

Необходимо равномерно распределять физическую нагрузку, соотносить статические и динамические нагрузки.

Чередовать работу различных групп мышц и соотносить темпы выполнения отдельных заданий.

Методы работы педагога-хореографа на занятии – показ движений и словесное объяснение.

Два важнейших метода – показ и объяснениесвязаны с одним из центральных моментов обучения:

**Активизация мышления и развитие творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.**

1. **этап** предполагает составление плана занятия на основе календарного плана; определение темы, цели и задач; анализ методической литературы.
2. **этап** – это отбор и систематизация учебного материала, его компоновка. Учебным материалом танцевального занятия является хореографический и музыкальный материал, (т.е. движения и музыкальные фрагменты). Здесь предполагается детальная разработка каждой части занятия. На данном этапе следует определить новый материал для изучения и ввести его в различные комбинированные задания, наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний, определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыки, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала). В случае работы с мультимедийной техникой, нужно заблаговременно сделать музыкальную подборку, на стадии проучивания материала - можно не привязываться к определенной мелодии, а просто подобрать несколько подходящих и объединить их по группам; например: медленные композиции «Для растяжки», ритмичные, беговые «Для кросса», энергичные «Для прыжков», среднего музыкального темпа «Для разминки и упражнений на середине».
3. Но после того, как к каждому упражнению будет подобран подходящий трэк (музыкальное произведение), то необходимо составить плэй-лист и для контрольного занятия репетировать составленный урок-занятие только под этот музыкальный материал.
4. **этап** предусматривает правку учебного материала, определение окончательного варианта содержания занятия.
5. **этап** – это мысленная репетиция занятия.

При подготовке к занятиям необходимо предусматривать постепенное увеличение физической нагрузки: от простых движений к более сложным. Задача – разучить большое количество упражнений за одно занятие.

Педагог должен учитывать основные педагогические принципы: доступность и последовательность изложения материала, учёт возрастных особенностей, заинтересованность и перспективность в работе.

**Таким образом,** Законы и принципы технического исполнения современного танца способствуют формированию методики преподавания данного направления и воспитанию исполнителей, что, в свою очередь, служит признаком того, что постепенно современный танец из экспериментального направления превращается в определённую танцевальную систему.

Многие педагоги, изучив базовые школы (М. Грехем, Д. Хамфри, Г.Джордано, М.Меттокса), создают собственные системы преподавания современного танца, объединяющие несколько направлений. Исходя из этого, можно совершенно чётко выделить следующие разделы занятий, включающие основные законы джаз и модерн танца: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, партер, кросс (передвижения в пространстве), импровизация.

При построении занятия современного танца нет необходимости обязательно использовать все разделы. Возможна детальная проработка нескольких разделов (3-х – 4-х). Длительность занятия не должна превышать 1,5 часов. В конце каждого занятия необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания, т. е несколько упражнений на расслабление.

Разделы занятия современного танца:

* + разогрев;
  + изоляция;
  + упражнения для позвоночника;
  + партер;
  + кросс;
  + импровизация.

**Разогрев.** привести двигательный аппарат в рабочее состояние, т.е. разогреть все мышцы. Способы разогрева: у станка, на середине зала, в партере.

По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений: Первая группавключает упражнения стретч-характера, т.е. растяжение разных частей тела.

Вторая группасвязана с наклонами и поворотами торса, которые помогают привести в рабочее состояние позвоночник.

Третья группасвязана с разогревом ног. Здесь много заимствовано из классического экзерсиса: plié, relevé, battement tendu, battement geté и др.

Разогрев может состоять из 5 – 10 упражнений на различные группы мышц. В конце разогрева возможны маленькие прыжки, которые хорошо активизируют мышцы.

**Изоляция.** Задача:

добиваться, чтобы движения центров были действительно изолированными, т.е. чтобы во время движения одного центра не двигался другой.

Движения изолированных центров:

***Голова.*** Виды движений:

* наклоны вперёд-назад;
* повороты вправо и влево;
* наклоны вправо и влево;
* sundari вперёд, назад, из стороны в сторону.

***Плечи.*** Виды движений:

* подъём одного или двух плеч вверх;
* движение плеч вперёд-назад;
* твист плеч;
* шейк плеч.

***Грудная клетка.*** Виды движений:

* движение из стороны в сторону;
* движение вперёд-назад;
* подъём и опускание;
* твист.

***Пелвис (бёдра).*** Виды движений:

* движение вперёд-назад;
* движение из стороны в сторону;
* hip lift - подъём бедра вверх;
* roll - круг бёдрами.

Упражнения для позвоночника.

Главная задача этого разделаявляется развить подвижность во всех его отделах. Здесь, как правило, исполняются амплитудные движения.

Виды движений:

* наклоны корпуса;
* спирали;
* body roll (волны);
* контракция и релакция;
* твист торса.

**Партер (упражнения на полу) (**упражнения стрейч-характера, т.е. растягивание всех частей тела на полу.)

**Кросс (передвижения в пространстве).** Это различного вида шаги, прыжки, вращения. Можно чередовать темповые прыжки с более медленными шагами.

Заключительный этап. Импровизация. Рефлексия −это тоже творчество!

1. ***Заключительная часть*:**
2. Подведение итогов:

-определение качества с указанием положительных и отрицательных моментов;

2. Поклон (Занятие закончен).

Импровизация – это различные сочетания движений, т.е. танцевальные комбинации. Нет никаких «рецептов» построения комбинаций. Это может быть комбинирование шагов, изолированных центров, вращений, упражнений в партере, а также комбинации с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков или на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии

Методические рекомендации.

Основными требованиями построения комбинаций являются:

* Танцевальность;
* Использование рисунка танца;
* Использование различных направлений и ракурсов движений;
* Чередование сильных и слабых долей и т.д.

На начальных этапах обучения комбинации должны быть достаточно простыми, впоследствии более развёрнутыми, близкими к законченным. Обычно, комбинация изучается 3 – 4 занятия, затем отрабатывается и шлифуется.

На всех этапах занятия использую принцип координации. На первом

– координация изолированных центров, когда координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении.

1. На следующем – усложнение координации движением в оппозицию, введение сложных ритмических рисунков.
2. этап – координация нескольких центров во время передвижения.

Методические рекомендации.

Для музыкального оформления занятий современного танца используется музыка современных направлений. Специфика современного танца требует современного звучания, воспроизведения современных ритмов, которые доступны только инструментальным группам. Поэтому занятия в основном проводятся под звучание фонограмм.

Педагогу необходимо учитывать и своеобразие семейного влияния, и индивидуальных особенностей, различные природные задатки и склонности, способность и умение, темперамент и характер, воспитанность учащихся.

Увлечённое отношение педагога к занятиям, чёткость, организованность в работе, такт в отношениях с исполнителем, оказание помощи в усвоении материала, объективность в оценивании успехов и выдержка в сложных ситуациях – все это сильно влияет на процесс усвоения материала, способствует выработке у исполнителей стремления подражать примеру педагога. В результате, умелое общение значительно повышает воспитательный и исполнительский уровень обучения.

Апробация и внедрение методических рекомендаций, применение чётких алгоритмов при построении занятия способствует творческому подходу в решении задач дисциплины «Современный танец»: ритмичность, координация, сила, пластика и т.д.