

**РЕСПУБЛИКА МОРДОВИЯ**  
**Г.Саранск**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №1»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ.**  
**ТАНЕЦ МОДЕРН. ИЗОЛЯЦИЯ»**  
**(7,8, классы)**

Утверждено  
Решением Методического Совета  
Протокол № \_\_\_\_ от 20 \_\_\_\_ г.

Подготовила:  
Шалаева М.А.  
Педагог дополнительного  
образования

**г.о. Саранск**

## Актуальность

Танец модерн – одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившейся в конце XIX – начале XX веков в США и Германии. Термин «танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Войдя в употребление, вытеснил другие термины (свободный танец, дунканизм, танец босоножек, ритмопластический танец, выразительный, экспрессионистский, абсолютный, новый художественный), возникавшие в процессе развития этого направления.

Общим для представителей танца модерн, независимо от того, к какому течению они принадлежали и в какой период провозглашали свои эстетические программы, было намерение создать новую хореографию, отвечавшую, по их мнению, духовным потребностям человека XX века.

Идеи танца модерн предвосхитил известный французский педагог и теоретик сценического движения Франсуа Дельсарт, утверждавший, что только жест, освобожденный от условности и стилизации (в том числе и музыкальной), способен правдиво передавать все нюансы человеческих переживаний. Его идеи получили распространение в начале XX века после того, как были художественно реализованы двумя американскими танцовщицами – Айседорой Дункан и Лои Фуллер, гастролировавшими в Европе.

Для первой половины XX века характерны две ведущие тенденции развития. Представители одной, следуя эстетическим концепциям экспрессионизма, видели в выражении субъективных переживаний хореографом основополагающий принцип творчества. Резкость изломанных линий, нарочитая огрубленность форм, стремление вскрыть бессознательные мотивы поступков человека, «показать истинную сущность его души» – все это составляло основу их хореографии. Крайнее выражение эти идеи получили в так называемом абсолютном танце, исключавшем из хореографии не только любые вне танцевальные элементы, но и фиксированную композицию. Представители этого направления утверждали, что и в групповых постановках возможна полная свобода формотворчества, позволяющая каждому исполнителю в зависимости от его индивидуальности развивать самостоятельный, пластический мотив.

Второе направление сложилось под влиянием конструктивизма и абстракционизма. В искусстве его представителей форма приобретала значение не только средства выражения, но и становилась непосредственным содержанием танцевального образа.

Танец модерн – это своеобразный пласт в хореографическом искусстве, не похожий ни на классический танец, ни на джаз-танец, ни на балльные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

### **Методическая разработка рассматривается:**

1. Как средство физического, эстетического и этического воспитания учащихся.
2. Развитие творческого воображения, художественного мышления на основе знакомства с современным танцевальным направлением в хореографии – танец модерн.
3. Формирование танцевальных знаний, умений, навыков, музыкально-танцевальных способностей по средствам овладения и освоения элементов танца модерн.
4. Обучение пониманию образного языка танца в сочетании с музыкой, с учетом культурного своеобразия современного искусства.
5. Воспитание личности ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства.

Методическая разработка по хореографии для танцевальных коллективов ориентирована на возрастные особенности учащихся среднего школьного возраста ( **7, 8 классов**), так как в этот период абстрактное мышление выходит на первый план, что способствует более полному восприятию символики современной танцевальной культуры. Обучение предназначено учащимся, имеющим начальную хореографическую подготовку.

Изучение современного танца осуществляется во взаимосвязи теоретического и практического материалов. Учебный процесс, постановочная и репетиционная работа, должны сопровождаться беседой о специфике современного искусства, о роли танца в повседневной жизни.

### **Виды и формы организации учебного процесса:**

**Обучающее занятие:** основная задача – освоение отдельных элементов и танцевальных комбинаций современного танцевального направления. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Данный вид занятия по хореографии находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

**Тренировочное занятие:** закрепление движений, танцевальных композиций и манеры исполнения направлены на совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

**Показательное занятие:** своеобразная форма промежуточного контроля и в тоже время особенности содержания данного занятия способствуют развитию творческой инициативности учащихся.

**Постановочная, репетиционная работы и конечно выступления.**

В обучении хореографии применяются две группы методов: специфические (характерные для процесса хореографического образования) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Метод упражнения - это основополагающий метод для изучения танцевальных движений, который основывается на раздельном и многократном повторении, а также на принципах “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”. Большое значение имеет системный подход к упражнениям, который включает в себя последовательность, плановость, регулярность. Надо постоянно, настойчиво упражнять учащихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном выполнении танцевальных правил, традиций, пока эти нормы не станут привычными.

На занятии по хореографии эффективными являются такие методы как смена вида деятельности, эффект эмоционального воздействия, метод проблемной ситуации. Когда учащиеся в течение длительного времени занимаются одним видом деятельности, например, изучением нового материала, они устают, восприятие их ослабевает, следовательно, теряется качество усвоения новых упражнений и танцевальных движений. Очень важно, чтобы учебно-воспитательный процесс на занятиях по изучению танцевальной культуры казачества сменялся творческим процессом; практическая работа - непосредственной репетиционной работой на сцене; творческий процесс переходил в теоретическое закрепление нового материала и т.д.

**Критерии освоения содержания методической разработки:**

- постановка корпуса (правильная осанка, апломб);
- постановка рук (соблюдение позиций и промежуточных положений);
- постановка ног (работа стопы, мышечная сила ног, соблюдение позиций);
- координация всего двигательного аппарата, и музыкально-ритмическая координация движений;
- грамотное исполнение движений и танцевальных комбинаций;

- музыкальность, танцевальность, эмоциональность;
- манера и характер.

### **Прогнозируемые результаты**

#### **Уметь:**

- сознательно управлять своим телом, координировать работу всего двигательного аппарата при исполнении танцевальных движений и композиций;
- ✓ обладать пластикой и выразительностью движений;
- ✓ свободно и уверенно чувствовать себя на сцене.

#### **Владеть:**

- ✓ навыком ансамблевого исполнения;
- ✓ эмоциональной отзывчивостью и манерой исполнения.

### **Построение урока. Танец модерн. Изоляция.**

В уроке модерн танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортона. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается, прежде всего, в его неповторимости, его индивидуальности.

Сравнивая методы различных педагогов, совершенно четко можно выделить следующие разделы урока:

- I. Разогрев.
- II. Изоляция.
- III. Упражнения для позвоночника.
- IV. Уровни.
- V. Кросс. Передвижение в пространстве.
- VI. Комбинация или импровизация.

Задачи первого раздела довольно понятны и просты - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с

определенной последовательностью упражнений, в модерн танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере.

Что касается второго раздела – изоляция, тут немного сложнее. Вот его и рассмотрим более подробно: функциональные задачи, методику преподавания и педагогические приемы.

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы позвоночника у учеников, т. е. научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - тазом, одно - ногами. При выполнении подобных "цепочек" очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в "чистом" виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе "Координация").

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

Теперь рассмотрим движения изолированных центров и технику их исполнения:

## **Голова**

Виды движений:

- наклон вперед и назад;
- наклоны-вправо и влево;

- повороты вправо и влево;
- sundarī вперед-назад и из стороны в сторону.

Техника исполнения:

- при наклоне вперед подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника;
- при наклоне в сторону голова строго горизонтальна, ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз;
- при поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси;
- при исполнении sundarī происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут исполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр,

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Sundarī - крест. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.

Sundarī - квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundarī - круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

Sundarī может также исполняться по диагонали, а круги головой могут исполняться в очень быстром темпе в расслабленном положении торса и шеи. Это последнее упражнение носит название "Экстаз". Длительное исполнение подобного упражнения может привести в трансовое состояние, поэтому нельзя задавать более восьми кругов в одну сторону и разрешать закрывать глаза во время исполнения. Очень часто упражнения для головы

могут привести к некоторой потере ориентации в пространстве и к головокружению. В этом случае необходимо прекратить упражнение.

Усложненная комбинация движений головой:

- 1 - Наклон вперед.
- 2 - Наклон назад.
- 3 - Наклон вправо.
- 4 - Наклон влево.
- 5 - Поворот вправо.
- 6 - Поворот влево.
- 7 - Sundari вперед,
- 8 - Центр,

Еще один пример комбинации:

- 1-8 - Крест вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр.
- 1-8 - Так же повторить влево.
- 1-8 - Два раза исполнить квадрат вправо.
- 1-8 - Так же влево.
- 1-8 - Четыре круга вправо.
- 1-8 - Так же влево.

Пример комбинации с использованием усложненного ритмического рисунка: 1 и 2 - Наклон вперед-назад-центр. 3 и 4 - Наклон вправо-влево-вправо. 6 - Полукруг влево.

- 6 - Полукруг вправо.
- 7 - Круг влево.
- 8 - Центр,

То же повторить, начиная назад и влево.

## **Плечи**

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- twist плеч;
- шейк плеч.

Техника исполнения:

- при подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх).
- Первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи

вниз-центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку;

- при движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, как добиться движения именно плеч, без движения грудной клетки;
- при твисте (изгиб) происходит резкая смена направлений в движении плеч (например: одно плечо вперед, другое - назад, одно - вверх, другое - вниз);
- при шейке (трясти, встряхивать) выполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад. Это напоминает движение из цыганского женского танца. Шейк может начинаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, плеч вис и все тело целиком.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест, Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат, Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги, Могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круж, Исполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

"Восьмерка". Два круга, которые исполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, "восьмерки" могут исполняться к себе и от себя. Главное при исполнении "восьмерки" - удерживать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

На продвинутой ступени обучения могут использоваться различные комбинации более сложного порядка, состоящие из нескольких разнообразных элементов, исполнение которых возможно в различном ритмическом рисунке.

## **Грудная клетка**

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это - центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности - важная задача

педагога. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или пелвиса.

Техника исполнения:

- при движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в стороны на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены. Вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась вправо за рукой. Аналогично влево. Затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клетки из стороны в сторону происходит изолированно;
- при первоначальном обучении движению вперед-назад также приходится прибегать к помощи рук. Руки во второй позиции. При резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед. Необходимо почувствовать это движение и постараться повторить его без помощи рук. Аналогично изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони "продавливают" грудную клетку назад;
- подъем грудной клетки первоначально осуществляется в ритме дыхания: при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается. Затем это движение выполняется при помощи мышц.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Исполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Горизонтальный крест: вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Вертикальный крест: вверх-центр-вправо-центр-вниз-центр-влево-центр. Так же, как в движениях других центров, крест можно начинать с любой точки и в любом направлении. Квадрат, Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

Полукруги, Исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

Круги, Исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

Изучение движений грудной клетки идет, как и в других случаях, от простого к сложному, но здесь этот принцип должен соблюдаться с особой тщательностью; подготовительные упражнения, движения в "чистом" виде, затем комбинации.

Задача педагога - добиться мышечной свободы, так как при зажатых мышцах и несвободном позвоночнике движения грудной клетки невозможны.

### Пелвис (тазобедренная часть)

Движение пелвиса - наиболее эффектное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах - дает большое количество разнообразных комбинаций.

Иногда будет встречаться выражение "подъем бедра" (в этом случае речь идет о движениях лишь внешней передней стороны тазобедренного сустава, а не о части ноги от колена до паха).

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift - подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jelly roll,

Техника исполнения движений:

- при движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении);
- движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге, полукругу, который проходит через крайнюю нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону;
- при подъеме одного бедра вверх "рабочая" нога должна быть "без веса", стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола (нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки). При подъеме одного бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает сжатие;
- движение shimmi было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо или влево;
- jelly roll похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может исполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.

Квадрат, Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равно-удаленности всех точек от центра.

Полукруги, Исполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Возможно соединение полукругов в одной комбинации:

1-2 - Полукруг слева направо через переднюю точку.

3-4 - Так же справа налево.

5-6 - Полукруг слева направо через заднюю точку.

7-8 - Так же справа налево.

Круги, Исполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.

Диагональный крест.

И - Поворот пелвиса спирально вправо.

1 - Thrust пелвисом вперед (спираль сохраняется).

2 - Thrust назад.

И - Спираль диагонально влево.

3 - Thrust вперед.

4 - Thrust назад.

"Восьмерка". Правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое. На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем необходимо научиться исполнять "восьмерку" изолированно.

Полукруг одним бедром. В этом случае "рабочая" нога должна находиться "без веса". Полукруги одним бедром могут исполняться наружу и вовнутрь.

## **Руки**

Руки имеют максимальную возможность движения, множество различных положений, описывать которые здесь нет возможности. Достаточно дать основу, принципы движения.

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, вверху, сзади).

2. Каждая часть руки - кисть, предплечье, пальцы - может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.

3, Устоявшиеся положения рук, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце более свободны. Это связано прежде всего с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена (flex), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть и вытянут, и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Позиции рук:

Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

Press-position, Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме. Первая позиция. Руки перед торсом на уровне "солнечного сплетения" (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Jerk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

Отметим положения:

V-положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть: а) внизу между подготовительной и второй позицией, б) впереди между первой и второй позициями, в) вверху между второй и третьей позициями.

А-В-В-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А - локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б - локти опущены вниз, ладони около плеч. В - положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов. Вот некоторые из них:

Пример 1.

1 - П,Р. положение А.

2 - Л.Р. положение А.

3 - П.Р. положение Б.

4 - Л.Р. положение Б.

5 - П.Р. положение В.

6 - П.Р. положение В,

7 -П.Р. 2 поз.

8 -Л.Р. 2 поз,

То же можно исполнить в обратном направлении, начиная с П.Р - положение В, затем положение Б , затем - А и 2 поз.

Пример 2,

1 - П.Р. положение А. Л.Р положение В.

2 - П.Р положение Б. Л.Р положение В.

3 - П.Р положение В. Л.Р положение А.

4 - обе руки во 2 поз.

Пример 3.

И.П, - II поз, рук.

1 - П.Р положение А.

Л.Р остается во 2 поа.

2 - П.Р положение Б. Л.Р положение А.

3 - П,Р положение В, Л.Р положение Б.

4 - П,Р2поз.

Л.Р положение В и все повторяется, начиная с П.Р.

Таких примеров можно составить большое количество, особенно они полезны для развития координации в сочетании с шагами и движениями других центров.

## **Ноги**

Ноги выполняют двойную функцию: передвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения. Здесь рассмотрим движения ног без перемещения.

Позиции ног:

В настоящем пособии использованы позиции ног системы Джордано,

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции классического балета; ин-позиция - носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична

второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

Четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги - стопа, голеностоп - могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение *rosh*?) и сокращаться (положение *flex*). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Естественно, все эти движения могут исполняться только свободной ногой, т. е. стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп, так же, как стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, кроме того, возможны круговые движения голеностопом, напоминающие *rond de jambe en l'air* классического танца. При всех этих движениях основное внимание уделяется неподвижности бедра.

Движения стопы могут исполняться только в свободном состоянии, однако перемещения стопы вовнутрь и наружу связаны с движениями "нагруженных" стоп. Обычно они применяются при переходе из одной позиции в другую. Примером такого рода движений может служить русская "гармошка". Возможны любые способы такого типа движений: две стопы могут передвигаться по очереди и одновременно, возможно движение одной стопы вовнутрь, а другой - наружу и т. д.

Еще несколько движений, которые используются во время урока:

*France*, Это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены следующих положений:

И. П.- 1 аут-поз.

- Поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто.
- Оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу (*point*).
- Вернуть стопу в предыдущее положение, И. П. Так же повторяется с левой ноги,

*Kick* (пинок). Движение, напоминающее *grand battement developpe* классического танца. Обычно исполняется по четвертой параллельной позиции: "рабочая" нога отводится назад на полупальцы, оба колена сгибаются; резко выпрямляя опорное колено через

параллельное *passee*, делается резкий бросок вперед "рабочей" ногой. Так же выполняется *kick* в сторону. "Рабочая" нога также находится сзади на полупальцах, оба колена согнуты. Выпрямляя опорную ногу, выполняется резкий бросок "рабочей" ногой в сторону через положение выворотного *passee*. Возврат в исходное положение происходит также через *passee*.

Для разогрева тазобедренного сустава очень часто используется свинговое раскачивание ногой, согнутой в положении *attitude* вперед-назад или же в сторону. В модерн-джаз танце термин *attitude* относится к положению согнутой в колене под тупым углом ноги, а не к позе *attitude effacee* или *croisee*, как это существует в терминологии классического танца.

Все вышеописанные движения ног созданы в процессе эволюции модерн-джаз танца, однако многие движения именно для тренировки ног были заимствованы из классического экзерсиса. Эти движения могут несколько видоизменяться по ритму, по акцентировке, но по своей функциональной нагрузке выполняют ту же задачу, что и в уроке классического танца.

*Demi-ugrandplie*. Выполняются по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны) и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук. Несколько примеров:

Пример 1.

1-4 - Покачивание головой на 1/8 из стороны в сторону и одновременно *grand pile* по 1 аут-поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая покачивание головой.

Пример 2.

1-4 - Подъем и опускание плеч вверх-вниз на 1/8 и одновременно *grand pile* по 2 парал. поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая движения плеч.

Пример 3.

1-4 - Свинговое раскачивание тазом вперед-назад, одновременно *grand pile* по 2 парал. поа, (пятки отрываются от пола) 5-8 - Вытянуть колени, продолжая движения тазом.

Приведенные примеры позволяют воспитать распределение напряжения, когда один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой же (в данном примере - ноги) напряжен.

Пример координации на основе *pile*. И.П. - 2 аут-поз, ног, руки во II поз.

1 - *Demi-plu*, руки в положении А,

- 2 - Не вытягивая колени - releve (положение plie-releve), руки в положении Б.
- 3 - Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах, руки в положении В.
- 4 - Опуститься на всю стопу, руки во II поз.

Очень часто demi- и grand plie используются в сочетании с наклонами торса, спиралями, contraction и release.

Пример 1,

И.П. - 2 парал.поз. ног, руки в III поз. 1-2 - Flat back вперед. 3-4 - Demi-plie.

- 5 - Дроп торса вперед.
- 6 - Вытянуть колени. 7-8 - Roll up.

Пример 2.

И.П. - 2 аут-поз, ног, руки в III поз. 1-2 - Flat bach вперед. 3-4 - Demi-plie.

- 5 - Вытянуть колени,
- 6 - Перевести flat back диагонально вперед-вправо.
- 7 - Перевести flat back вперед.
- 8 - Grand pile, одновременно торс и руки в И.П.
- 1 - Plie-releve.
- 2 - Поворот коленей и торса в т. 3 (ноги в 4 парал. поз.),
- 3 - Поставить стопы, вытянуть колени, одновременно flat back вперед в т. 3.
- 4 - Зафиксировать положение,
- 5 - Поворот стоп и торса en face (ноги во 2 парал. поз., торс в положении flat back, руки в III поз.)
- 6 - Demi-plie.
- 1 - Вытянуть колени.
- 8 - И.П.,

Demi- и grand plie исполняются по всем параллельным и выворотным позициям; позиции во время упражнения могут меняться из выворотных в параллельные и обратно.

Пример.

И.П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз. 1-2 - Grand plid, руки в положении А.

- 3 - Повернуть стопы и колени во 2 парал. поз., руки в положении Б.
- 4 - Вытянуть колени, одновременно flat back вперед, руки в III поз.
- 5 - Поднять торс в нейтральное положение.
- 6 - Demi-plie с поворотом стоп во 2 аут-поз., руки во II поз.
- 7 - Вытянуть колени.
- 8 - Через battement tendu закрыть П.Н. в И.П.

Demi- и grand pile координируются и сочетаются:

а) с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, таза и рук);  
б) с наклонами, спиралями и "волнами" торса;  
с) с другими движениями ног (battement tendu, battement developpe, grand battement и др.).  
Battement tendu и battement tendu jete. Исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Особенно эффектна координация с руками.

Несколько примеров:

Пример 1,

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки свободны.

- 1 - Battement tendu вперед.
- 2 - Flex стопы П.Н., одновременно demi-p/ie на Л.Н.
- 3 - Вытянуть Л.П., поднять П.Н. на 45° вперед.
- 4 - Вытянуть стопу П.Н.
- 5 - Параллельное passe.
- 6 - Открыть П. бедро в сторону.
- 7 - Положение 5.
- 8 - Опустить П.Н. в И.П.

Пример 2,

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

- 1 - Battement tendu вперед.
- 2 - Demi-p/ie\* на обеих ногах, одновременно закрыть стопу П.Н. в ин-пол.
- 3 - Вернуться в положение 1.
- 4 - Battement tendu jete на 45° вперед, б - Demi rand в сторону.
- 6 - Опустить П.Н. на пятку (стопа flex),
- 7 - Перевести стопу П.Н. в положение point,
- 8 - Закрыть в И.П.

То же исполнить, начиная назад с П.Н.

Пример 3. Координация с движением головы.

1-4 - Battement tendu "крестом" начиная из 1 парал. или 1 аут-поз.

В параллель "крест" головой (вперед-центр-вправо-центр-назад-центр).

Пример 4. Координация с движением рук.

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

И 1 - Battement tendu вперед, руки в положение А.

И 2 - Повторить batement tendu, руки в положении Б.

ИЗ - Battement tendu jete на 45°, руки в положении В.

И 4 - Flex стопы, руки во II поз.

И - Point.

И - И.П.,

Повторить "крестом".

Все эти изменения в исполнении классических движений относятся и к другим движениям классического экзерсиса: rond de jambe par terre, battement frappe, battement fondu, rond de jambe en l'air, grand battement. Практически не используются движения, развивающие "мелкую технику": petit battement, battu, ballotte и т. д.

Особое внимание необходимо обратить на passe. В современном танце это движение используется не только как проходящее при battement developpe или при переводе ноги из открытого положения вперед в другое направление, но и как положение пальцев "рабочей" ноги у колена опорной. И поскольку все позиции имеют два положения - выворотное и параллельное, то и passe также может быть выворотным, и тогда пальцы "рабочей" ноги касаются опорного колена вперед (как в классическом танце), и параллельным, и тогда пальцы "рабочей" ноги прикладываются сбоку от колена опорной. В дальнейшем этот термин будет употребляться двояко - как зафиксированное положение и как проходящее связующее движение. В зависимости от контекста.

Adagio, В различных школах по-разному относятся к подъемам ноги на 90° и позам. Подъемы ног, типа battement releve lent, battement developpe, положение a la seconde достаточно часто используются в уроках модерн-джаз танца.

Однако часто эти движения видоизменяются, например исполняются в невыворотном положении, с сокращенной стопой и т. д.

Использование adagio в уроке зависит прежде всего от базовой подготовки исполнителей, от их физических возможностей и от задач обучения. В основном подъем ног на 90° используется в III разделе урока "Работа с позвоночником" в сочетании с наклонами, спиралями и твистами торса. При этом, поскольку зачастую исчезает вертикальная ось держания корпуса, возникают определенные трудности в нахождении устойчивости. Это дополнительный тренинг и воспитание апломба у студентов. В этом случае педагогу необходимо объяснить студентам, что устойчивость достигается за счет расположения центра тела над опорной ногой.

При составлении adagio педагог может использовать вращение, падения и смену уровней.

Пример,

И,П, - 1 аут-поз, ног, руки скрещены перед грудью.

- 1-2 - Battent releve lent вперед на 90°, руки раскрываются во II поз.
- 3-4 - Demi-plie на Л.Н., одновременно flex колена и стопы П.Н., руки также сгибаются в локтях (рис, 3.22).
- 5-6 - Вытянуть ноги, руки во II поз.
- 7-8 - Pass4 (выворотное) П.Н., руки в III поз.
- 1-2 - Flat back вперед, руки раскрываются во II поз., одновременно battement developpe в сторону.
- 3-4 - DemirondTl.li. назад, сохраняя flat back, одновременно перевести руки в III поз.
- 5-6 - Повернуть торс и ногу в т. 3 (lateral).
- 1 - Тотре на П.Н., сохраняя направление в т. 3. П.Н. на demi-plie, Л.Н. вытянута, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз.
- И - Поворот на опорной П.Н. в т.5, Л.Н. сзади point, руки во II поз.
- 8 - И.П, лицом в т. 5. Все начать с Л.Н. вперед с поворотом в lateral в т. 7 и вернуться en face.

### Литература

1. Архитектор Михаил Белов [электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://arhbelov.ru/169styleklekt/> .
2. Бахтин, М. Проблемы поэтики Достоевского. [Текст]/ М. Бахтин. - М.: Художественная литература, 1972. - 471 с.
3. Бухвостова Л., Щекочихина С. Мастерство хореографа. [Текст]/ Л. Бухвостова. – Орел: ОГИК, 2004. – 144с.

4. Ванслов, В.В. Балет : Энциклопедия. [Текст]/ В.В. Ванслов. – М. : Сов.энцикл., – 624 с.
5. Дальневосточная федерация школ восточных танцев [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://dv-dance.ru/curiously/art\\_1705](http://dv-dance.ru/curiously/art_1705) .
6. Кириллов А. Стилизация в дореволюционном теоретическом наследии В. Э. Мейерхольда [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://teatr-lib.ru/Library/Direction/direction/#\\_Toc343434819](http://teatr-lib.ru/Library/Direction/direction/#_Toc343434819).
7. Красовская, В. М. История русского балета. 3-е изд., стер. [Текст]/ В.М. Красовская. – СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2010. – 288с.
8. Лопухов А. Основы характерного танца. [Текст]/ А. Лопухов.– М: Искусство, – 187 с.
9. Наймушина К. Как научиться стилизации: методы стилизации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://art-discovery.ru/article/stylization.shtml>.
10. Пермякова, А.Б. Опираясь на наследие, искать новое // «Балет», литературно-критический историко-теоретический иллюстрированный журнал [Текст]/ А.Б. Пермякова. - М.: Ред. журн. «Балет», 2010. - 24—25 с.
11. Покровский Б. Сотворение оперного спектакля [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://sites.google.com/site/pokrovskyopera/stil-stilistika-stilizacia>.
12. Про балет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://probalet.info/stilizaciya-klassicheskogo-tanca> .
13. Словари и энциклопедии, Современная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc1p/45454>
14. Тынянов, Ю. О Пародии. Поэтика. История литературы. Кино. [Текст]/ Ю.О. Тынянов. – М.: Наука, 1977. - 284-310 с.
15. Ушаков, Д.Н. Большой толковый словарь современного русского языка (онлайн версия) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.classes.ru/>
16. Фокин, М. Новый балет. [Текст]/ М. Фокин. –М.: Аргус, 1916.– 2 с.
17. Фоменко, И.М., Щекотихина, С.А., Заикин, Н.И., Банникова, И.И., Ошерова, О.А. Русский народный танец: современное состояние, тенденции и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Орел, 25-27 ноября 2011 г.) [Текст]/ И.М. Фоменко, С.А. Щекотихина. – Орел: Горизонт, 2012. – 255 с.

