

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Загвоздина Любовь Геннадьевна

Должность: Директор

Дата подписания: 26.04.2024 10:11:03

Уникальный программный ключ:

8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«Челябинский колледж Комитент»

Рабочая программа

**МДК. 06 «Современный танец»**

специальности 52.02.04 «Актёрское искусство»

Челябинск 2023

## Пояснительная записка

Танцевальное искусство существует с древнейших времен. Танец – это способ выразить свое настроение, чувства и эмоции при помощи пластических движений, ритмичных шагов. Во многих странах танец – важная и неотъемлемая часть культуры, танцами сопровождаются различные общественные и религиозные события.

Современный танец, или танец стиля модерн зародился в конце 19 века. Многие танцовщики считали, что классический балет налагает слишком много ограничений на пластику танцующего и эмоциональную наполненность танца, (как, например американская танцовщица Айседора Дункан, одна из основоположниц современного танца). Полностью отвергая классический танец, Дункан разработала очень свободный танцевальный стиль, в котором она использовала быстрые, выразительные движения тела. Другая американская танцовщица – Марта Грэхем – разработала технику современного танца, которая сейчас преподается и используется во многих театрах, школах, студиях современного танца.

В 1920-е годы вместе с джазовой музыкой появляется джаз-танец. К концу 1960-х годов джаз-танец прочно занял свое место в ряду традиционных направлений танца. Будучи «открытой» системой, джаз-танец в своих исканиях обращается к средствам выразительности других систем и направлений. Эта школа завоевала приверженцев во многих странах мира. Она как никакая другая позволяет наиболее комплексно воспитать тело, что не маловажно в повсеместной практической работе, когда современному актеру приходится сталкиваться с режиссерами различного стиля, различных направлений и систем. Сегодня существует множество стилей джаза, которые танцуют под различную музыку. Но все эти стили объединяют очень энергичные и ритмичные техники движений.

Современные требования к танцевальным произведениям заставляют в совершенстве владеть не только языком классического, историко-бытового, народного, характерного, фольклорного, бального танцев, но и техникой современного танца.

«Современный танец» дополняет профессиональный модуль в вариативной части структуры учебного плана.

Целью современного танца является в первую очередь выражение чувств и настроений, и поэтому он довольно свободный, универсальный. А так как мысли и чувства людей различны, то исполнители современного танца постоянно ищут, изобретают новые движения. Им совсем не нужно придерживаться определенной техники.

Отсутствие четких канонов и правил в изучении и преподавании современного танца, отсутствие единой школы и многообразие техник джазового и танца модерн предполагает творческий и, в какой-то степени, импровизированный курс обучения. На данный момент существует огромное количество различных техник и школ современного танца. Появляются и развиваются новые направления, синтезируются созданные ранее.

В основе данной программы лежит базовый уровень различных распространенных техник танца модерн.

*Цель данной программы* – формирование творчески развитой личности, четкого представления о развитии и направлениях современного танца, а также подготовка студентов к техничному и выразительному исполнению.

Поставленная цель предусматривает *решение следующих задач:*

- изучение истории, теории и методических основ танца модерн;
- овладение основными принципами движения в различных техниках современного танца;
- практическое применение полученных знаний, умений и навыков в танце;
- умение импровизировать и решать различные творческие задачи.

*Требования к знаниям.*

Учащийся должен **знать:**

- значение разогрева на уроке;
- понятия «изоляция» и «релиз»;
- основные правила дыхания на уроке;
- понятие «импульса» в танце «модерн»
- понятия «напряжение» и «релаксация»;
- спирали, скручивания, перегибы корпуса;
- принципы движения, терминологию.

*Требования к умениям.*

Учащийся должен **уметь:**

- освоить технику движения в танце модерн;
- приобрести устойчивые навыки в технике движения;
- исполнять все проученные элементы в импровизации.

*Требования к знаниям и умениям студентов:*

- история возникновения и развития направления «Модерн-танец»;

- основы направления модерн-танец, особенности, терминология;
- стилевые особенности танца модерн;
- техника дыхания и контроля импульсов - «contraction - release» («сжатие - освобождение»);
- экзерсис в классической последовательности в стиле техники Марты Грэхем, соблюдение основных принципов движения этой техники;
- танцевальные комбинации, "связки и композиции в стиле техники Марты Грэхэм.

Актер, преподаватель должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

**ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3.** Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

**ОК 4.** Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

**ОК 5.** Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

**ОК 6.** Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

**ОК 7.** Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Актер, преподаватель должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

**ПК 1.1.** Применять профессиональные методы работы с драматургическим и литературным материалом.

**ПК 1.2.** Использовать в профессиональной деятельности выразительные средства различных видов сценических искусств, соответствующие видам деятельности.

**ПК 1.3.** Работать в творческом коллективе с другими исполнителями, режиссером, художником, балетмейстером, концертмейстером в рамках единого художественного замысла.

**ПК 1.4.** Создавать художественный образ актерскими средствами, соответствующими видам деятельности.

**ПК 1.5.** Самостоятельно работать над ролью на основе режиссерского замысла.

**ПК 1.6.** Общаться со зрительской аудиторией в условиях сценического представления.

**ПК 1.7.** Анализировать конкретные произведения театрального искусства.

**ПК 1.8.** Анализировать художественный процесс во время работы по созданию спектакля.

**ПК 1.9.** Использовать театроведческую и искусствоведческую литературу в своей профессиональной деятельности.

**Тематический план МДК «Современный танец»  
«Актер драматического театра и кино»**

Наименование разделов и тем	Макс. нагруз. студ.	Количество аудиторных часов		Сам. раб. студ.	ОК	ПК
		Всего	В т.ч. практ. раб.			
Раздел 1. Курс начального обучения	12	8	8	4	ОК 1 – ОК 9	ПК 1.1 – ПК 1.9
Раздел 2. Основы классического джаза	12	8	8	4	ОК 1 – ОК 9	ПК 1.1 – ПК 1.9
Раздел 3. Бродвейский джаз	9	6	6	3	ОК 1 – ОК 9	ПК 1.1 – ПК 1.9
Раздел 4. Джаз-Бит. Партнеринг.	21	14	14	7	ОК 1 – ОК 9	ПК 1.1 – ПК 1.9
Раздел 5. Модерн танец. Партнеринг	24	16	16	8	ОК 1 – ОК 9	ПК 1.1 – ПК 1.9
Раздел 6. (продолжение) Модерн-танец. Парнеринг. Release.	30	20	20	10	ОК 1 – ОК 9	ПК 1.1 – ПК 1.9
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>		

**Календарно-тематический план МДК «Современный танец»  
«Актер драматического театра и кино»**

Наименование разделов и тем	Максим. нагр. студ.	Количество аудиторных часов		Самостоят. работа студента
		Всего	В т.ч. практ. раб.	
<i>1 курс 1 семестр</i>				
<b>Раздел 1. Курс начального обучения</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
1.1. Постановка корпуса, упражнения на устойчивость. Напряжение и релаксация.	6	4	4	2
1.2. Упражнение на ориентацию в пространстве. Силовые упражнения.	4	2	2	2
1.3. Stretching	2	2	2	
<b>Раздел 2. Основы классического джаза</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
2.1. Позиции рук. Позиции ног. Par terre	3	2	2	1
2.2. Понятия: plie, Stretch, releve. Понятие «уровни»	4	2	2	2
2.3. Три состояния стопы и кисти. Allegro	2	2	2	
2.4. Экзерсис на середине. Кроссы.	3	2	2	1
<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 3. Бродвейский джаз</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
3.1. История возникновения и развитие бродвейского джаза. Темп, ритм, синкопированный ритм бродвейского джаза.	3	2	2	1
3.2. Основные элементы бродвейского джаза.	3	2	2	1
3.3. Особенности движений и манера исполнения элементов бродвесского джаза	3	2	2	1
<b>Раздел 4. Джаз-Бит. Партнеринг</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>7</b>
4.1. Дыхание. Постановка корпуса. Свинг.	3	2	2	1
4.2. Свинги руками. Скольжения.	3	2	2	1
4.3. Уровни, падения и подъемы. Ходы с пульсирующими движениями торса и бедер.	3	2	2	1
4.4. Прыжки и кроссы.	3	2	2	1
4.5. Танцевальные комбинации в технике джаз. Падения и перекаты, перевороты.	3	2	2	1
4.6. Кроссы: треплеты, шаговые комбинации, свинги, прыжки.	3	2	2	1
4.7. Партнеринг.	3	2	2	1
<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
<i>По итогам изучения дисциплины – зачет</i>				
<b>Всего за год</b>	<b>54</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
<i>2 курс 3 семестр</i>				
<b>Раздел 5. Модерн танец. Парнёринг</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
5.1. Знакомство с направлением современного танца «Модерн танец». Постановка корпуса, рук и головы, развитие координации.	3	2	2	1
5.2. Изучение принципов дыхания. Скручивания, движения рук, комбинации.	3	2	2	1
5.3. Изучение понятия «conraction», исполнение	3	2	2	1

contraction в подготовительной, первой, второй и четвертой позициях.				
5.4. Исполнение маленьких прыжков allegro. Кроссы.	3	2	2	1
5.5. Акробатические элементы.	6	4	4	2
5.6. Разучивание и исполнение танцевальных комбинаций.	6	4	4	2
<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
<i>2 курс 4 семестр</i>				
<b>Раздел 5. (продолжение) Модерн-танец. Партнеринг. Release.</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
5.7. Дыхание, постановка корпуса. Свинг.	3	2	2	1
5.8. Plie-stretch-releve. Port de bras.	3	2	2	1
5.9. Свинги руками, корпусом.	3	2	2	1
5.10. Скольжение, принцип продолженного движения.	3	2	2	1
5.11. Движение от импульса. Изучение тяжести частей тела, напряжение и релаксация.	3	2	2	1
5.12. Спирали, скручивания, перегибы корпуса. Связки: свинги, port de bras, скольжения.	3	2	2	1
5.13. Комбинации на координацию	3	2	2	1
5.14. Основы. Вес тела.	3	2	2	1
5.15. Ведомый-ведущий. Импровизация.	6	4	4	2
<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
<i>По итогам изучения дисциплины - зачет</i>				
<b>Итого за весь период обучения</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>36</b>



## Содержание МДК «Современный танец»

### *Введение*

Дисциплина «Современный танец» для специализированного курса «Модерн-танец» одна из самых важных и из самых изучаемых дисциплин в системе профессионального образования. Воспитание исполнителя современного танца – процесс длительный, требующий от педагога фундаментальных знаний и большого каждодневного труда. Поэтому уроки современного танца должны быть всегда целенаправленными и методически грамотно выстроены, соблюдая принцип от простого к сложному.

### **1 курс, 1 семестр**

#### *Раздел 1. Курс начального обучения*

Основы музыкальной грамоты.

Задания на чувство музыкального ритма развитие слуха.

Постановка корпуса, упражнения на устойчивость. Значение правильной осанки и устойчивости в современном танце.

Напряжение и релаксация. Непосредственная работа мышц, изучение различных состояний групп мышц, напряженных и расслабленных. Значение «собранных» мышц при исполнении любых танцевальных движений.

Упражнения на ориентацию в пространстве. Детальное изучение точек (направлений) хореографического класса. Особенности решения пространства класс на уроках современной хореографии. Ориентация в классе, быстрое нахождение заданной точки или направления.

Передвижения в хореографическом классе. Проекция изучаемых правил на сценическую площадку.

Понятие ераulement, движение в рисунках. Значение и происхождение понятия ераulement, виды ераulement. Рисунки, многообразие, принципы движения по рисункам в группе и соло.

Силовые упражнения. Понятие силовых упражнений, их значение в общей физической подготовке, виды силовых упражнений, правила их исполнения.

Stretching - система статистических растяжек, их значение и правильное исполнение. Последовательность упражнений.

#### **Самостоятельная работа студента:**

С целью изучения по разделам дисциплины, предполагается анализ, и изучение направлений в современной хореографии с учетом последовательности в которой изучаются различные стили, жанры современных направлений в хореографическом искусстве, исходя из базовых

элементов основных ведущих мировых техник данной дисциплины.

## ***Раздел 2. Основы классического джаза***

Позиции рук. Изучение прямых, пресс - позиций и rond - позиций в джаз-танце.

Позиции ног. Изучение параллельных и выворотных позиций ног в джаз-танце.

Позиции в par terre. Изучение позиций в par terre: подготовительная, первая (перпендикуляр), вторая, четвертая, пятая, джазовый шпагат.

Par terre - экзерсис. Значение экзерсиса в par terre, движения и упражнения, их последовательность и правила.

Понятия: plie, stretch, releve.

Положения корпуса, использующиеся в классическом джазе. Понятие «уровни», виды уровней, их назначение в классическом джазе.

Три состояния стопы и кисти в джаз-танце, их терминология, правила перехода из состояния в состояние. Особенности мышечной работы в каждом из них.

Allegro: маленькие прыжки на середине зала. Изучение правил исполнения saute, pas echarpe и jete, мышечная работа при исполнении.

Экзерсис на середине, учебные и танцевальные комбинации, включающие в себя основное движение и port de bras и переходы.

Кроссы: маленькие прыжки в продвижении, комбинирование с различными ходами и бегом.

### **Самостоятельная работа студента:**

1. сочетать танцевальность с акцентической строгостью движений, силой, выносливостью и широтой технических приёмов классического джаза;
2. использование терминологии джаз-танца;
3. развивать пластичность и плавный переход от одного движения к другому;
4. осуществлять несложные хореографические постановки.

## 2 семестр

### *Раздел 3. Бродвейский джаз*

Бродвейский джаз - более яркий и изысканный танец, в сравнении с другими разновидностями джаз-танца. Этот стиль возник в 20-е годы 20 века, когда джазом стали заниматься профессионально. Своё название он получил по имени улицы в Нью-Йорке (США), на которой расположено множество театров и мюзик-холлов. Бродвей - чарующий, очень энергичный и эмоциональный стиль джаза. В 20-е года 20 века джазовая музыка и танец «Бродвейский джаз» приобрели огромную популярность как среди черных, так и среди белых и распространились в Европе. На сцене стали выступать профессиональные танцоры, которые превознесли в джазовый стиль новые приемы и стали обучать джазу других. Одновременно бродвейский джаз обогащался элементами европейских танцев, например, фокстрота.

В программе предложено изучение основных элементов бродвейского джаза, элементы танцев из кинофильма «Мулен-руж».

#### **Самостоятельная работа студента:**

1. Воспроизвести порядок действий, который следует выполнить при исполнении движения бродвейского джаза.
2. Практически освоить и проучить методику исполнения движения бродвейского джаза, применяя методический расклад движения на составные части.
3. Отработать технику исполнения движения, для этого движение необходимо многократно повторить без остановок, чётко соблюдая методику его исполнения в медленном темпе.
4. Отработать технику исполнения движения бродвейского джаза в быстром темпе.
5. Проследить, чтобы во время отработки техники исполнения движения чётко соблюдалось его потактовая музыкальная ритмическая основа.

### *Раздел 4. Джаз-бит. Партнеринг*

Джаз - танец развивался из танцев африканских племен. Эти танцы были привезены в Карибский регион и в Америку африканскими рабами в 17 - 18 веках. В течение нескольких веков шло слияние африканской и американской культур, и в результате возник этот уникальный и зажигательный танец.

В 19 веке получили развитие уличные развлекательные представления, включавшие в себя песни и танцы под джазовую музыку. Сначала такие представления давались только черными танцорами для черных зрителей.

В 20-е годы 20 века джазовая музыка и танец приобрели огромную популярность среди белых и распространились в Европе. На сцене стали выступать профессиональные танцоры, которые привнесли в джазовый стиль новые приемы и стали обучать афроджазу других людей.

Таким образом, направление «Афро - джаз» дожило до 21 века и развивалось и изменялось под влиянием времени.

Дыхание, постановка корпуса.

Свинг.

Свинги руками. Скольжения.

Полицентрика, пульсация торса. Уровни, падения и подъёмы.

Ходы с пульсирующими движениями торса и бёдер. Прыжки и кроссы.

Танцевальные комбинации в технике афроджаз. Падения и перекаты, перевороты.

Кроссы: триплеты, шаговые комбинации, свинги, прыжки. Партнеринг.

Джаз - танец постоянно меняется, отчасти благодаря тому, что танцоры и хореографы могут привносить свои собственные движения в танец, а также из-за того, что джаз танцуют под самую разную музыку.

В джаз - танце различают несколько четко выраженных стилей. Наиболее популярными из них являются джаз - бит и джаз - рок, которые исполняются под популярную музыку. Этим динамичным танцам в данной программе уделено особое внимание и посвящен весь 6 семестр.

Изучение понятия джаз-бит, стиль, особенности и принципы движения.

Разучивание и исполнение комплекса для разогрева в стиле техники джаз-бит.

Система stretching в комбинации с силовыми упражнениями движениями.

Разучивание и исполнение последовательности, состоящей из упражнений системы stretching - характера и силовых упражнений (пресс, отжимания, спина).

Flat back в комбинации с port de bras и другими перегибами корпуса.

Изучение понятия flat back. Flat back из разных исходных положений, соединение flat back с port de bras и другими перегибами корпуса (high lift, арка, перегибы в сторону).

Изучение позиций рук в стиле техники джаз-бит (прямые, rond -позиции, пресс - позиции, состояния кисти рук). Переходы из положения в положение, из позиции в позицию в стиле техники джаз-бит.

Экзерсис в par terre: упражнения на выносливость, устойчивость к физическим нагрузкам. Кардионагрузка, увеличение темпа исполнения всего комплекса par terre, повышение интенсивности упражнений.

Система статистических растяжек stretching в par terre. Изучение основных приемов в комплексе статистических растяжек, разучивание и исполнение комплекса растяжек stretching, упражнения на выносливость.

Изучение танцевальных комбинаций в стиле техники джаз-бит.

### **Самостоятельная работа студента:**

1. Установить музыкально-ритмическую структуру музыки;
2. Использование в движениях определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали.

### ***Требования к знаниям и умениям студентов за 1 курс***

- основы музыкальной грамоты;
- музыкальный размер, темп, ритм, характер музыки;
- понятие epaulement;
- движение в рисунках;
- систему «Stretching»;
- позиции рук в современном танце;
- позиции в par terre; .
- экзерсис в par terre;
- stretching и силовые упражнения;
- понятия: plie, stretch, releve;
- понятие «уровни»;
- понятие body roll, виды скручиваний;
- Изоляция, центры движений;
- три состояния стопы и кисти в джаз-танце, их терминология;
- Battement tendu;
- Battement tendu jete;
- Rond de jambe par terre из 1 позиции;
- Adagio;

- Grand battement jete;
- Allegro.
- история возникновения и развитие бродвейского джаза;
- темп, ритм, синкопированный ритм бродвейского джаза;
- основные элементы бродвейского джаза;
- особенности движений бродвейского джаза;
- манера исполнения элементов бродвейского джаза;

***По окончании 1 курса студенты должны знать:***

- история возникновения и развития направления афро-джаз;
- основы афроджаза, принципы движения, особенности, терминология;
- триплеты, шаговые комбинации, свинги, прыжки;
- основы техники release, принципы движения, особенности;
- танцевальные комбинации в технике афроджаз;
- историю возникновения и развития направления джаз -бит;
- основы направлений джаз - бит и джаз - рок, принципы движения, особенности, терминология;
- экзерсис в классической последовательности в стиле техники джаз-бит, соблюдение основных принципов движения этой техники;
- танцевальные комбинации в стиле техники джаз-бит;

***Самостоятельная работа студентов. 1 год обучения***

- слушание и анализ джазовой музыки;
- определение музыкального размера, темпа, ритма, характера джазовой музыки;
- использование систему «Stretching»;
- использование терминологии джаз-танца;
- исполнение основных элементов классического джаза;
- исполнение основных элементов бродвейского джаза;

## 2 курс

### *Раздел 5. Модерн танец. Партнеринг*

Основные задачи:

- Продолжение знакомства с дисциплиной "Современный танец";
- Освоение терминологии афроджаза, джаз -бит, джаз-рок;
- Освоение методики упражнений афроджаза, джаз -бит, джаз-рок;
- Постановка корпуса, рук и головы, развитие координации;
- Изучение элементов движений экзерсиса и комбинаций.
- Знакомство с направлением современного танца «Модерн танец»;
- Освоение терминологии и методики движений и упражнений танца «Модерн», техники Марты Грэхэм;
- Постановка корпуса, рук и головы, развитие координации;
- Изучение элементов движений экзерсиса и комбинаций.
- Закрепление и обобщение методики техник, пройденных за 3 года обучения;
- Построение хореографических композиций, решенных в различных техниках: классический джаз, бродвейский джаз, афроджаз, джаз-бит, джаз-рок, танец модерн.

#### **Самостоятельная работа студента:**

1. отработать технику исполнения движения, для этого движение необходимо многократно повторить без остановок, чётко соблюдая методику его исполнения в медленном темпе;
2. отработать технику исполнения движения модерн-танец в быстром темпе;
3. Проследить, чтобы во время отработки техники исполнения движения чётко соблюдалось его потактовая музыкальная ритмическая основа.

## 2 семестр

### 1. Модерн - танец. Партнеринг

Танец стиля модерн зародился в конце 19 века. Многие танцовщики считали, что классический балет налагает слишком много ограничений на пластику танцующего и эмоциональную наполненность танца. Модерн отвергал условность всеми признанного классического искусства, отвергал простоту народного танца, создавая свою «культуру» движений и образов, которая лишь со временем стала понятна зрителю. Композиционный модерн затрагивал самые неожиданные темы: война, смерть, религия, философия - темы глубокие, тонкие, отсюда рождалась острая необходимость поиска именно того жеста, движения, позы или просто дыхания, которое наиболее полно и точно передало бы зрителю задуманное.

Исторические этапы развития модерна можно представить словами Вадима Гиглаури: «Модерн - сложное понятие. Это, скорее, contemporary. Большинство западных хореографов обозначают термином «модерн» те танцевальные направления и техники, основоположниками которых являются, в частности, Дункан, Грэм (Грэхэм) в Америке, Дель-сарт, Далькроз во Франции, Лабан, Вигман в Германии. Модерн - в переводе означает «современный».

Но если не вдаваться в профессиональные изыски, человеку, который желает знать, что такое модерн, я могу сказать следующее: «Постарайся выразить какое-нибудь ощущение, например, ощущение неприязни или радости посредством движения. Это и будет самый настоящий модерн в том виде, как ты его представляешь!». Именно в модерне, как ни в каком другом виде нет ничего объективнее субъективного.

Создание образов средствами танца модерн, современного танца, это интуитивный процесс. Это глубоко индивидуальная работа. Арсенал выразительных средств современного танца настолько богат и неординарен, что до сих пор эта тема актуальна и неисчерпаема, и может стать объектом для бесконечных исследований.

В 1914 году двое американских танцовщиков Рут Сен-Дени и Тэд Шон основали школу танца сопутствующих искусств, которая впоследствии получила название «Дэнишон». Их стиль танца был очень современным и театральным. В школе обучали танцам всего мира. Новые приёмы, необычная техника - всё это только приветствовалось!

Многие ученики стали родоначальниками современного танца. Одна из них Марта Грэхэм. Марта родилась в 1894 г. в Питтсбурге (США). В 1916 году она поступила в танцевальную школу «Дэнишон», а в 1923 году разработала свой собственный стиль. Грэхэм использовала экспрессивные и выразительные жесты и позы. Танцы, поставленные хореографом, - это



эмоциональные драмы, способные передать внутренне напряжение человека. Выдающимся примером её одиночного танца является «Плач» (1930 г.). Грэхем танцевала вест танец сидя. На ней было длинное прямое платье из ткани стрейч, что сделало её движения рельефными, драматическими, полными скорби. Танцовщице удалось выразить глубокое страдание - основной мотив танца. Другие известные миру танцы Грэхем были «Письмо миру» (1940 г.) и «весна В Аппалачах» (1944 г.).

В 1927 г. марта Грэхем организовала собственную школу и получила мировую известность как балетмейстер и исполнительница драматических танцев. Её стиль сочетал в себе «закрытые» позы с очень свободными и раскрепощенными. Основывая свою собственную технику на принципах напряжения и расслабления Дельсарта (Франция), Грэхем создала методику дыхания и контроля импульсов, назвав её «contraction - re-lease» («сжатие - освобождение»).

Многие современные танцевальные школы основаны на технике Марты Грэхем.

### ***Техника***

Дыхание, body roll, port de bras.

Изучение принципов дыхания в технике М. Грэхем, скручивания, движения рук, комбинации.

Изучение понятия «contraction», исполнение contraction в подготовительной, первой, второй и четвертой позициях.

Исполнение маленьких прыжков allegro (параллельных и выворотных) в стиле техники Грэхем.

Кроссы. Разучивание и исполнение различных комбинаций прыжков и переходов в стиле техники Грэхем.

Разучивание им исполнение танцевальных связок, комбинаций и композиций в стиле техники Грэхем.

### **3 семестр**

#### ***Раздел 5 (продолжение). Модерн-танец. Партнеринг. Release.***

Основные правила дыхания на уроке, его значение, соединение дыхания с исполнением движений и элементов танца модерн. Особенности постановки корпуса, ног и рук в танце модерн.

Понятие свинг, его значение, методика исполнения, принцип, лежащий в основе исполнения свинговых движений. Виды свингов.

Изучение понятий plie, stretch, releve. Методика исполнения каждого элемента в отдельности, Их соединение на уроке в танце модерн.

Изучение понятия port de bras. Методика исполнения port de bras в технике release.

Основные виды свингов руками и корпусом. Методика исполнения прямых свингов, круговых и широких. Соединение свингов руками со свингами корпусом.

Основной принцип движения в технике release, его содержание, методика исполнения. Понятие «скольжение», его значение, методика исполнения.

Изучение понятия «импульс» в танце модерн. Внешний и внутренний импульс и движение, которое он порождает, его характер и методика исполнения.

Изучение зависимости движений той или иной части тела от ее тяжести, взаимодействие с весом тела, подчинение ему всего движения в технике release. Изучение возможностей тела через напряжение в релаксацию.

Изучение понятий спираль, скручивание, перегиб корпуса. Их природа и методика исполнения. Roll up и roll down, high lift, арка и curve.

Разучивание и исполнение связок, последовательно соединяющих свинги, port de bras и скольжения.

Разучивание и исполнение комбинаций и связок, развивающих координацию и память на движения.

### *Партнеринг*

Основы.

Дыхание, body roll, port de bras.

Система stretching в комбинации с силовыми движениями и упражнениями.

Вес тела.

Перегибы корпуса, спирали, диагонали. Упражнения на выносливость, устойчивость.

Ведомый - ведущий.

Падения, перекаты, перевороты, вращения. Напряжение и расслабление.

Импровизация.

Особенности решения пространства, быстрое нахождение заданной точки или направления.

## **Методические рекомендации студентам по подготовке к занятиям по «Современному танцу»**

В танце задействованы почти все группы мышц. Необходимо до начала занятия современным танцем научить учащихся «разогревать мышцы» - *проделать серию разминочных упражнений самостоятельно*. Эти упражнения не требуют большого напряжения -они служат для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. Этому важному аспекту преподаватель должен уделять большое значение, так как если учащиеся не будут готовиться к занятиям должным образом, это обстоятельство может привести к повреждению мышц и растяжению связок во время занятий. Мышцы, отвечающие за телодвижения, состоят из длинных узких полосок мышечного волокна, которое не восстанавливается при повреждении. Разминочные упражнения слегка растягивают мышечное волокно, подготавливая его к более сильной нагрузке.

Во время занятий преподавателю необходимо уделить внимание другому важному аспекту - *правильной технике дыхания*. Нужно научить учащихся дышать, используя нижнюю и верхнюю части легких. Во время вдоха воздуха сначала должен подниматься живот, а затем грудь. По окончании занятия очень важно правильно расслабить мышцы, постепенно возвращаясь к нормальному ритму дыхания.

Необходимо внушить учащимся, что *заниматься сразу же после еды нельзя ни в коем случае*, иначе могут начаться желудочные колики.

Еще одна из неотъемлемой части для занятий танцем – *правильная осанка*. Осанка – это манера держаться, положение корпуса, когда стоишь, сидишь, лежишь. Хорошая осанка необходима танцору, чтобы правильно исполнять движения, красиво двигаться и выглядеть. Преподавателю необходимо добиваться от учащихся правильной осанки, манеры держать спину, корпус. Для того чтобы улучшить осанку, надо регулярно выполнять упражнения на осанку.

### ***Форма для занятий.***

Для занятий можно надеть любую удобную одежду, не стесняющую движений. Предпочтение должно быть отдельно одежде из натуральных тканей, так как она теплее и лучше впитывает пот. Можно сшить одинаковую форму на заказ или приобрести в магазине. Заниматься можно как босиком, так и в специальной мягкой обуви для занятий современным танцем – «джазовки», которые бывают разной формы – короткие, полуботинки, длинные – ботинки, мягкие, тряпочные, из кожзаменителя, велюровые, кожаные.

### ***Внешний вид для занятий.***

Длинные волосы необходимо собрать в «шишку», ни в коем случае нельзя заниматься с распущенными волосами. При наличии челки, обязательно убрать ее со лба, заколов «невидимками».

Нужно снять с себя все украшения (серьги, цепи, браслеты и т.д.), за которые можно зацепиться рукой, о которые можно поцарапаться, пораниться, и, наконец, испортить, порвать, сломать их.

### ***Место для занятий.***

Лучше всего заниматься в просторном, хорошо проветриваемом хореографическом зале, где есть «пружинящий» деревянный пол, покрытый лаком или утепленным линолеумом, или ковровым покрытием, чтобы учащиеся не занозили стопы или руки. Нельзя заниматься танцами на жестком полу, например на бетонном, так как на таком полу легко повредить связки, сухожилия, суставы или простудиться и заболеть. Также для занятий желательны зеркала на одной стене в полный рост взрослого человека.

## Информационное обеспечение

1. Давыдов, В.П. Теория, методика и практика классического танца : учебное пособие / В.П. Давыдов ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Институт хореографии, Кафедра классической и современной хореографии. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2017. – 244 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487664> (дата обращения: 29.01.2021). – Библиогр.: с. 216-221. – ISBN 978-5-8154-0385-7. – Текст : электронный.
2. Ивлева, Л.Д. История экзерсиса классического танца : учебное пособие / Л.Д. Ивлева ; Челябинская государственная академия культуры и искусств, Хореографический факультет, Кафедра педагогики хореографии. – Челябинск : ЧГАКИ, 2014. – 174 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491986> (дата обращения: 29.01.2021). – Библиогр.: с. 161- 165. – ISBN 978-5-94839-460-2. – Текст : электронный.
3. Тараторин, С.В. Формы классического танца : учебно-методическое пособие / С.В. Тараторин ; Хореографический факультет. – Челябинск : ЧГАКИ, 2012. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492722> (дата обращения: 29.01.2021). – Библиогр. : с. 56 - 57 – ISBN 978-5-94839-334-6. – Текст : электронный.
4. Модерн-джаз танец [Текст]: История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин. - Москва.: ГИТИС, 2000. - 440 с.: ил., рис. - Библиогр.: с. 439. - ISBN 5-7196-0286-0.  
[https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333830/Nikitin\\_V.Yu\\_Modern\\_dzhaz.Etapy\\_razvitiya\\_Metod\\_Tekhnika.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333830/Nikitin_V.Yu_Modern_dzhaz.Etapy_razvitiya_Metod_Tekhnika.pdf)
5. Теория, методика и практика современной хореографии: учебно-методический комплекс дисциплины / сост. А.И. Кинова, А.Н. Бегунов ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 96 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438782>
6. Зыков А.И. Современный танец в театральном институте.  
<https://teatrtartista.ru/biblioteka#alfavit>

