



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»  
Санкт-Петербурга

Методическая разработка  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Искусство в движении»

**Методика преподавания танца модерн**

**Разработчики:**  
**Кувшинская Снежана Викторовна,**  
педагог дополнительного образования  
**Каргина Виктория Сергеевна,**  
педагог дополнительного образования  
**Иванова Вероника Сергеевна,**  
педагог дополнительного образования  
**Орлова Наталья Анатольевна,**  
педагог дополнительного образования

## Содержание

Пояснительная записка	3
Практические исследования методов и приемов хореографии в формировании и развитии личности	5
Методика работы с детьми подросткового возраста	10
Особенности физического развития детей подросткового возраста	14
Общие методы преподавания современного танца	15
Основные движения и элементы танца модерн	18
Методика построения занятий танца модерн	28
Список литературы	34
Приложение	36

## **Пояснительная записка**

Термин модерн стал собственным именем для нового направления в хореографии. Этот танец родился в Америке, развивался в Европе, вновь вернулся в Америку, чтобы выжить во время второй мировой войны, «гостил» в России в начале XX века, получив здесь активное развитие лишь начиная с 90-х гг.

Танец модерн формирует активную жизненную позицию, свободу духа творчества, бунтарства. В отличие от джазового или классического танца это направление создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица.

В наше время существует достаточно большое количество техник танца, но основой современного танца, может служить все-таки техника танца модерн Марты Грэхем.

Сегодняшние танцовщики и танцовщицы, имеющие классическую подготовку, воспитанные на принципах техники Грэхем, способны впитать дух современного танца. М. Грэхем детально разработала технику своего танца, свой язык движений, свои законы, создав свою школу и труппу. Ею очень тщательно была разработана методика преподавания этой новой техники. Изучение базовых принципов позволяет «осмыслить связь хореографии с философией и общемировой культурой, рассматривать хореографию как отражение реалий сегодняшней жизни, как отражения бытия». Техника Грэхем — это сильное сокращение мышц всего тела, радость расслабления, мощные рассекающие движения рук и ног. Это изумительная техника, техника - философия, которая дает мощный толчок творчеству. Обучение танцу модерн должно осуществляться в параллель с обучением классическому танцу, или обучающиеся танцу модерн должны иметь базовую классическую подготовку.

Современный танец активно осваивает богатые традиции всей мировой культуры. Он выходит за пределы национальных границ. Это позволяет в художественной форме выразить состояние современного человека. Современная хореография в наше время вызывает все больший интерес как у профессионалов-хореографов, так и у любителей искусства хореографии, поэтому знание истории возникновения, истории развития, сути современного танца.

Методика преподавания танца модерн актуальна в условиях растущего интереса к современной хореографии и потребности в систематизированном подходе к обучению этому направлению. Она позволяет раскрыть индивидуальные возможности учащихся и сформировать у них целостное представление о современном танце.

### **Цель**

Сформировать у учащихся комплекс знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танца модерн, а также развить их творческие способности и эстетический вкус.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

- познакомить с историей и эстетикой танца модерн;
- изучить базовую терминологию направления;
- освоить основные техники и элементы танца модерн;
- научиться сочетать движения с музыкальным сопровождением;
- сформировать навыки работы в группе и на сцене.

### **Развивающие:**

- развить пластичность, гибкость и силу тела;
- улучшить координацию, пространственное мышление и чувство ритма;
- стимулировать творческое воображение и способность к импровизации;
- развить хореографическую память и внимание.

### **Воспитательные:**

- воспитать эстетический вкус и культуру восприятия хореографического искусства;
- сформировать дисциплинированность, ответственность и целеустремлённость;
- способствовать развитию коммуникативных навыков и умения работать в коллективе;
- привить любовь к танцевальному искусству и здоровому образу жизни.

### **Адресат программы**

Методическая разработка предназначена для:

- педагогов дополнительного образования, работающих в сфере хореографии;
- преподавателей современных танцевальных направлений;
- учащихся хореографических школ, студий и коллективов (возраст 11–16 лет);
- начинающих танцоров, интересующихся современным танцем.

### **Принципы обучения**

Методика строится на следующих принципах:

- **постепенность** — от простых элементов к сложным комбинациям;
- **систематичность** — регулярные занятия с последовательным усложнением материала;
- **индивидуальный подход** — учёт возрастных, физических и творческих особенностей учащихся;
- **наглядность** — демонстрация элементов и комбинаций педагогом;
- **практико-ориентированность** — акцент на отработку движений и их применение в этюдах и постановках;
- **творческая активность** — включение импровизации и самостоятельной работы учащихся.

## **Практические исследования методов и приемов хореографии в формировании и развитии личности**

Хореография дает широкий простор для использования в процессе всех принципов обучения и воспитания, и чем гармоничнее они увязаны в материале и разнообразной деятельности учащихся, тем эффективнее будет результат работы с учащимися.

Сочетание эмоционального и логического является неперенным условием ведения уроков, репетиций, постановочной работы. Например, разучивание движений закрепляется легче в том случае, когда они от произвольного рефлекса подражания проходят стадии прочувствования и осознания, закрепляясь, таким образом, и в мышечном ощущении ("отпечатываясь" в качестве стереотипа в коре головного мозга). Выученные таким образом движения надолго остаются в памяти и значительно легче поддаются интерпретации в различном танцевальном образе.

В педагогической практике следует шире использовать сочетание обобщенного и единичного, характерного движения, изучения на занятиях той или иной выразительной пластики помогает в создании конкретного образа. Такой прием расширяет представление детей об искусстве танца, о связи условных движений с реальными движениями жизни.

Наглядность — это основа обучения и совершенствования хореографических движений. Активно действующие во время хореографических занятий зрительный, мышечный и слуховой анализаторы помогают ученикам воспринять и запомнить движение, уточнить, исправить его рисунок, мышечно проверить равновесию и силу, распределить во времени.

Большое значение имеет образное слово – метафора, логические объяснения. Показ, аннотация, снова повторный показ с объяснением можно считать основным приемом педагогического процесса в занятиях хореографией.

Чтобы добиться эффективности исполнения движения, необходимо учитывать постепенность восприятия его учениками. Однако многое будет зависеть и от педагога: насколько точно он может показать движение, вычленив в нем главное, заострить внимание на кардинальных пунктах движения и донести их до сознания учащихся. Методика профессиональных учебников, несомненно, должна явиться главным ориентиром для педагогов-хореографов, занимающихся, в хореографических коллективах.

Системность преподавания, при использовании в методике разнообразных форм работы с детьми, является важным компонентом педагогического процесса. Принцип системности реализуется на основных этапах развития умений, знаний и навыков.

Системность проявляется в методике разучивания движений, элементах соревнования – какая группа сделает лучше, показать ребят, хорошо освоивших движение, разбудить воображение детей образным показом движения.

Для более старших интерес представляет работа над техникой движений, над определенной сложностью танцевального номера. Прimitив же действует расхолаживающе.

Принцип доступности следует понимать в физиологическом и психологическом плане. Принцип доступности возникает также на основе различия психологии возрастных групп учащихся (репертуар, соответствующий интересам детей).

Доступность предусматривает разучивание упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно.

Метод сравнения и контраста движений, каждое из которых еще яснее подчеркивает характер другого движения. Необходимо использовать метод утрированно-отрицательного показа в контрасте с идеальной формой движения. Помогает восприятию движений и метод физической помощи (подойти и поправить ученика), после чего ученик мышечно проверяет правильное положение.

Для более доступного обучения следует использовать метод целостного упражнения. Здесь нужно пойти от упрощения отдельных частей фаз движения. Эту методику следует применять при новых и быстрых вводах, когда ученику следует иметь главные ориентиры – поворот через правое-левое плечо, повторение движения в новом направлении, прыжок с двух ног на одну, с одной на другую, на двух ногах и т.д. Однако только последовательность обучения приносит должный результат.

Принцип последовательности является одним из основных в хореографической работе. "Только те дети, которые прошли с самого первого шага основы хореографического обучения, воспитания, образования, развиваются правильно, становятся людьми, любящими и понимающими хореографическое искусство. Всякий наскок, перепрыгивание через этапы наносит ущерб развитию детей". (Боголюбская М.С.)

Большое значение имеет цель и задачи каждого урока, а также средства их осуществления. Скажем, существует общая цель усвоения навыка выворотности ног, но это не значит, что учащимся надо все время повторять о выворотности. Очень важно сосредоточить внимание на путях приобретения выворотности в каждом отдельном движении, используя знания правил движения учениками в сочетании с раскрытием некоторых простейших законов биомеханики, которые необходимо проверить правильным внутренним мышечным ощущением (развернутого в сторону бедра и коленного сустава, повернутой ан деор пятки ноги, прямого корпуса, подтянутых мышц живота, активно опущенного плеча опорной ноги). Урок должен содержать закрепление пройденного материала. Эти уроки, как правило, строятся без усложненных комбинаций и ритмического разнообразия, а сосредоточивает внимание учеников на последовательности мышечных ощущений, основанных на правилах; повторение необходимо считать основой, закрепляющей движение. Однако педагогическая практика давно учитывает возможности утомляемости мышечных ощущений, поэтому, повторяя те или иные движения, мы ставим перед учащимися все новые и новые дополнительные задачи.

При освоении нового материала, необходимо опираться на уже закрепленные танцевальные навыки, в противном случае обучение будет сводиться к механическому "натаскиванию" без всякого выхода разучиваемых движений в другие комбинации.

Навык следует считать закрепленным (с учетом требований к определенному этапу), если он не разрушается при изменении движений в темпе и ритме, в перемене направления и интерпретации движения в соответствии с новым содержанием и музыкой.

Говоря о многообразии методов обучения, надо сказать, что выбранные педагогом методы в значительной мере характеризуют учебно-познавательный стиль и дидактическую систему работы педагога, свидетельствуют о его индивидуальности и

инновационно-творческом подходе к формированию личности, способной к непрерывному процессу самосовершенствования к активному преобразованию казахстанского общества с гуманистических и демократических позиций.

Хореографический коллектив – одна из распространенных форм обучения и воспитания, специфика работы которого достаточно сложна. Педагог-хореограф должен совместить задачи эстетического обучения и нравственного воспитания детей с балетмейстерской работой и со все возрастающими, часто неумеренными требованиями к выступлению детей на концертах. Работа в хореографическом коллективе имеет свою специфику, с которой не может не столкнуться каждый руководитель творческого коллектива. Это ограниченное время, различные способности учащихся, наличие разных возрастов, степень подготовки учащихся, постоянное пополнение и частичный отсев основного состава.

В рамках этих "предлагаемых обстоятельств" необходимо выбрать оптимальный путь для достижения разнообразных сложных задач.

Для этой цели следует сочетать задачи тренировки танцевального аппарата с развитием музыкальных, актерских и творческих способностей.

При создании репертуара возможно сочетание и окраска классических движений элементами народных, современных танцев, выразительной и изобразительной пластикой.

В постановочной и тренировочной работе следует применять для усиления выразительности упражнения и движения, основанные на пластике.

Таким образом, деятельность педагога рассматривается как процесс решения важных профессиональных задач.

Говоря о личностных качествах педагога, П.Ф.Каптерев отмечал, что "личность учителя в обстановке обучения занимает первое место, те или другие свойства его будут повышать или понижать воспитательное влияние обучения". К этим качествам он относил, прежде всего, профессиональную подготовку и личный учительский талант.

Кроме этого, педагогу необходимы нравственно-волевые качества – беспристрастность (объективность), внимательность, чуткость, добросовестность, стойкость, выдержка, самокритичность, подлинное уважение и любовь к детям, вера их потенциал.

Говоря о сфере межличностных отношений А.С.Макаренко, в свое время сказал, что "дефективность личности связана с дефективностью ее отношений в обществе". Следовательно, основные воспитательные механизмы процесса надо искать в плоскости тех отношений, которые складываются у детей. В педагогическом процессе для учащихся значимы два основных вида отношений: взаимоотношения между педагогом и учениками; взаимоотношения учеников друг с другом. Это два взаимодействующих и взаимодополняющих друг друга воспитательных механизма.

В младшем школьном возрасте притягательными и значимыми для ребенка оказываются его отношения с педагогом. Преобладающее значение отношения педагога к ученику не случайно: слишком много значит учитель в жизни маленького ученика, слишком велик для него авторитет знаний учителя, его опыта мудрости, слишком зависим, он в своих успехах от того, с каким учителем встретился. Постепенно у ребенка накапливается свой объем знаний, умений, навыков, формируется устойчивый круг общения, снижается значимость отношений с учителем, но не исчезает полностью даже в старших классах.

Как установлено рядом исследователей (А.С.Макаренко, Т.Е.Коннинова, Л.И.Новикова, М.Н.Шульц и др.), в деловом сотрудничестве педагога с учащимися необходимо равновесие между предоставлением самостоятельности детям и тактичной помощью и обучении их способам деятельности. Тогда дети доверяют знаниям, опыту педагога, идут к нему советоваться, так как уверены в безусловном уважении со стороны старшего (даже к их ошибкам и оплошностям!) и умелой тактичной помощи.

Вот это и составляет суть, основу воспитательного влияния взаимоотношений педагога и учащихся, от которых зависит, как будет ребенок, относится к занятиям, к педагогу, его примеру, взглядам, убеждениям, жизненным принципам.

Второй воспитательный механизм педагогического процесса не менее важен. Это взаимоотношения между учащимися. Н.К.Крупская в своих статьях неоднократно высказывала мысль о воспитательной роли отношений в детском коллективе. А.С.Макаренко был более конкретен: "работа педагога должна заключаться в наибольшем приближении к первичному коллективу... его работа должна заключаться в возбуждении требований коллектива к отдельной личности".

Педагог-хореограф должен учитывать существующие в коллективе реальные отношения между воспитанниками. В самих этих отношениях, если даже они складываются, не зависимо от нас, многое может быть с успехом использовано в воспитательном плане. Оптимизация этого процесса связана с совершенствованием содержания и структуры хореографической деятельности детей в коллективе, со специальной организацией их коллективного общения как особого вида деятельности, с целенаправленным воспитанием у ребенка культуры личностного восприятия друг друга, с организацией индивидуальной помощи в процессе обучения, саморегуляции поведения и социально полезного самоутверждения в коллективе.

Сущность воспитательного механизма, связанного с взаимодействием учащихся между собой, состоит в том, что этот механизм, как и первый, возникает и действует только тогда, когда есть деятельность. Коллективная и тщательно организованная деятельность в хореографическом коллективе создает предпосылки для формирования отношений делового сотрудничества и ответственности.

Таким образом, общее между первым и вторым воспитательным механизмами позволяет сделать очень важный вывод. Если для формирования детского коллектива, основного инструмента воспитания, педагог может организовать активное взаимодействие детей с окружающей средой через хореографическую деятельность, то при организации коллективной деятельности ему необходимо профессионально грамотно использовать общение детей между собой.

Процесс включения ученика в систему коллективных отношений, неоднозначный, нередко противоречивый. Дети, будущие члены коллектива отличаются друг от друга состоянием здоровья, внешностью, чертами характера, степенью общительности, знаниями, умениями и многими другими качествами. Поэтому они по-разному входят в систему коллективных отношений, вызывают неодинаковую реакцию со стороны товарищей, оказывают обратное влияние на коллектив.

Первый год обучения в хореографическом коллективе особенно трудный для ребёнка: меняется привычный уклад его жизни, он привыкает к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам.

Наблюдения за группами младших школьников показали, что социально-психологическая адаптация происходит по-разному: у значительной части детей (50-

60%) - в течение двух-трёх месяцев обучения; другим детям (около 30%) требуется больше времени для привыкания. У благополучно прошедших адаптацию преобладало хорошее настроение, активное отношение к процессу обучения, большое желание посещать занятия, добросовестно выполнять требования педагога. Они постепенно привыкали к коллективу, легко шли на контакт, приобретали друзей, то есть включались в складывающиеся в коллективе межличностные отношения. Это, так называемая, "скрытая программа социализации", благодаря которой развивается эмоциональная и социальная жизнь ребёнка, формируется его представление о себе и том, что думают о нём другие.

Вначале дети как будто избегали непосредственных контактов друг с другом, каждый был "сам по себе". Связь между ними происходила с помощью педагога. В дальнейшем, в процессе совместной творческой деятельности, они активно овладели навыками отношений друг с другом. Таким образом, наблюдения показали, что социальное взаимодействие с группой сверстников и умение заводить друзей выступают одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.

С возрастом у детей повышается полнота и адекватность осознания своего положения в группе сверстников. Характерная для детей среднего школьного возраста возникающая потребность занять определённое место в группе, зачастую создаёт напряжённую ситуацию. Возрастающая значимость мнения ровесников становится причиной неадекватности оценки своего места в системе межличностных отношений.

Решающую роль в подобных ситуациях играет значимость педагога, так как дети этого возраста безоговорочно принимают и усваивают суждение учителя, являющегося для них высшим авторитетом. Отрицательные оценки и осуждения, резкие замечания в адрес ребёнка становятся для остальных "ярлыком", дети перестают принимать сверстника.

Негативное влияние на положение учащегося в системе межличностных отношений оказывает и чрезмерное захваливание кого-то из детей. Дети иногда несправедливо начинают считать их "любимчиками" и "подлизами" и потому избегают с ними общения.

Подростковый период называют эпохой активной индивидуализации, этапом обостренно переживаемого стремления к самоутверждению. Желание выделиться, стремление занять высокую позицию, занять высокое положение, признания своей личностной ценности и, тем самым, получить возможность подкрепить свою самооценку и самоуважение во многом определяет поведение детей в этом возрасте и складывающиеся межличностные отношения в коллективе.

Неготовность, нежелание или даже неспособность педагога понять и принять всё возрастающее стремление детей к взрослости, самостоятельности, могут стать причиной целого ряда негативных тенденций в поведении подростков. А ведь именно этот возраст, как показали наблюдения, характеризуется состраданием, сочувствием, переживаниями, способностью пожертвовать своим ради других.

Таким образом, рассмотрев роль межличностных отношений в коллективе, пришли к такому выводу, что процесс воспитания личности, связан с процессом развития коллектива. То есть, с одной стороны, уровень состояния коллектива, характер сложившихся в нём деловых и межличностных связей влияет на направленность и темп развития каждого члена каждой группы. С другой стороны, активность воспитанников, степень их физического и умственного развития, их возможности и способности

обуславливают воспитательную силу воздействия коллектива. Поэтому, вопрос об отношениях коллектива и личности – один из ключевых и в условиях демократизации воспитания, соблюдения прав свободы человека он приобретает особую важность.

Для успешного воспитания все большее значение приобретает тесное сотрудничество родителей и педагогов. Очень многое зависит и от семьи, и от педагога. Задача семьи состоит в том, чтобы вовремя увидеть, разглядеть потенциальные возможности ребенка; задача педагога – поддержать ребенка и развить его способности, подготовить почву для того, чтобы они были реализованы.

При организации работы очень важно включить родителей в атмосферу деловитости и серьезности.

Для того чтобы создать у родителей желаемый психологический настрой, вызвать у них нужное отношение и понимание целей занятий, мы начинаем каждый год с беседы о том, что может дать ребенку искусство танца, если им заниматься серьезно, раскрываем значение объективного, беспристрастного подхода к своим детям, необходимости учета их индивидуальных склонностей и способностей. Особенно подчеркиваем роль прилежания; прилежный, работоспособный, даже менее одаренный ребенок может достичь хороших результатов, если он находится в атмосфере доброжелательности, уважения к его достижениям, поощряется. Предупреждаем всегда и о вреде захваливания, об опасности "звездной болезни" у способных учащихся. Знакомим родителей с целью занятий, которая заключается не в борьбе за призовое место, а в эстетическом развитии детей, в формировании у них таких умений и навыков, которые влекли бы за собой понимание красоты движений человеческого тела, их пластичности, музыкальности, которые воспитывали бы вкус, интерес и любовь к хореографическому и музыкальному искусству, столь неразрывно связанными друг с другом, особенно в классическом танце.

Особенно важны эти собрания для установления единой линии в воспитательной работе семьи и танцевального коллектива. В своей работе мы используем также индивидуальные беседы с родителями участников, характер которых носит, как правило, педагогическую помощь и практический совет.

Привлечение родителей к совместной общественной работе в коллективе, дает хороший результат. Актив родителей, как правило, оказывает большую помощь руководителю, перед которым стоит множество разнообразных задач. Дежурства во время концертов, отделка костюмов, организация отдыха детей, большая подготовка к отчетным концертам, связанная с множеством организационных вопросов – все это ставит на должную высоту дело обучения детей хореографическому искусству и воспитание подрастающего поколения.

### **Методика работы с детьми подросткового возраста**

Наличие участников в коллективе указанного возраста немногочисленно. Учащиеся нуждаются в особом подборе репертуара, так как с ними могут быть разучены танцы, по своему содержанию и форме соответствующие их возрастному развитию. Для них необходимо включать дополнительный репертуар, что значительно усложняет работу в группе.

Для этого возраста интересны постановки, которые несут в себе, как техничные, так и смысловые нагрузки. Их увлекает молодежная тематика, где выражаются радость от

сознания своей молодости, грации, ловкости. Реалии современности побуждают их к изучению и освоению новых направлений в хореографии.

Разучивание дополнительных танцевальных постановок со старшими членами группы, требует особого планирования занятий.

В части учебно-тренировочной работы одни и те же задания даются всей группе. Однако старшим членам группы лучше дать отдельные тренировочные упражнения, которые имеют более сложную форму.

Одним из удобных приемов для проведения на занятии различного по своей трудности материала является исполнение упражнений на середине по линиям, когда каждая линия или некоторые линии получают разные задания. В работе у опоры для старшеклассников также можно усложнить материал, включив в работу подъем на полупальцы.

Перейдя к содержанию постановочной работы в детском хореографическом коллективе, важно отметить следующие критерии.

Необходимо обязательное соотношение с возможностями детей-исполнителей, учитывая как их возраст, так и степень хореографической подготовки. То есть, во-первых, возможность ребенка понять идею произведения, предать и отразить мысли и чувства, выражаемые в танце. Во-вторых, необходимо учитывать возможность справиться технически с исполнением того или иного танца.

Любая постановка, как правило, делается для данного коллектива, в расчете на определенных исполнителей. Поэтому не всякую постановку можно без изменений перенести в другой коллектив. Наше исследование показало, что изменения приходится вносить не только в тех случаях, когда заимствуемые танцы и по содержанию, и по форме слишком трудны данной группе детей, но и тогда, когда эти танцы слишком легки для них.

Кратко формулируя требования к репертуару детских хореографических коллективов, мы вправе сказать, что постановки обязаны удовлетворять трем главным требованиям – идейности, художественности и доступности. Эти три качества взаимно связаны и взаимно обусловлены. При отсутствии хотя бы одного из них постановка уже не будет полноценной.

Критерием идейности произведения должна служить ценность основной его мысли, значимость ее для современного социального общества, ее воспитательное значение для детей.

Критерием художественности произведения должно служить, возможно, более точное соответствие между идеей и формой, при обязательном условии, что идея эта будет ценной, чувства, пробуждаемые этим произведением высоко нравственны, а форма прекрасна и вместе с тем доступна детям.

Хорошее качество формы предполагает, что мысли и чувства, выражаемые в произведении, воплощены в правдивых, живых образах; действия, совершаемые действующими лицами, целесообразны; события развиваются в логической последовательности; композиция отличается строгостью и стройностью, т.е. продуманностью, сжатостью, отсутствием всего лишнего, а язык произведения (т.е. входящие в состав танца движения) характерен точностью, свежестью, яркостью, выразительностью, соответствием идейному замыслу.

Критерием доступности произведения должно служить соответствие между идейно-художественными требованиями и силами детей-исполнителей. Идея должна быть

высокой, но в каждом конкретном случае надо считаться и с тем, понятна ли она детям данного возраста, испытывают ли дети те чувства, которые им необходимо выразить в постановке.

Решение всех этих вопросов зависит в каждом отдельном случае от конкретных условий – состава детского коллектива, его подготовки в области искусства танца и т.д. Важно также помнить, что замысел постановки доходит до зрителей только через исполнителей. Поэтому показателем художественности исполнения будет служить естественность и выразительность танца. Это достигается, с одной стороны, благодаря правильному пониманию основной идеи постановки, а с другой благодаря уверенному владению нужными техническими средствами.

Следует указать ряд ошибок, которые не уместны в педагогической практике в работе с детьми разных возрастов.

Это механическое перенесение постановок для взрослых в детскую среду. Возьмем, к примеру, дуэты из "Лебединого озера". Каковы бы не были высокопоэтичны и прекрасны по форме эти дуэты, они недопустимы для детского исполнения потому, что представляют диалоги между влюбленными. Дети младшего и среднего школьного возраста еще не знакомы с теми чувствами и мыслями, которыми проникнуты эти дуэты.

Постановочная работа над подобными танцами неуместна и в воспитательном отношении. Она не может также развить творческие способности ребенка. Не понимая содержания танца, не понимая характера образа, дети привыкают копировать движения педагога, не осмысливая их, т.е. привыкают относиться к танцу формально.

Еще одна ошибка, которая может быть допущена в постановочной работе, это распределение детей по группам не из их возраста, а из степени умения танцевать. В таком случае невозможно обеспечить одинаковое понимание постановочного замысла детьми всей группы.

Правильное распределение детей по группам облегчает и выбор тем. Тематика детского хореографического коллектива должна планироваться в связи с учетом возрастных особенностей детей.

Освоение детьми танцевальных постановок и исполнение их перед зрителями представляет собой как бы итог пройденного в хореографическом коллективе за учебный год.

Весь процесс постановки танца предоставляет большие возможности для воспитания учащихся и для их художественного роста.

Танцевальная постановка и методика работы над постановкой должны определяться в первую очередь педагогическими задачами – воспитать сознательное отношение ребенка к изучаемому материалу, развить творческие способности ребенка, дать прочные и достаточные навыки в области танцевального искусства, а главное воспитать такую личность, которая будет соответствовать всем нормам и стандартам современного демократического общества.

Методика работы над постановкой включает в себя предварительную подготовку. Подготовительная работа содержит несколько этапов:

1. Подбор музыкального материала.
2. Выбор темы с учетом ее воспитательного значения для детей.
3. Составление понятного, близкого детям и доступного для их исполнения сценария.

Музыка помогает раскрыть содержание и образы танца. Поэтому необходимым требованием является художественность музыки и ее доступность для детей данного возраста.

Для создания крупной хореографической постановки нужно по возможности пользоваться музыкой одного композитора, в крайнем случае, брать музыку композиторов, близких по стилю.

4. Предварительный отбор выразительных средств (движения, которые войдут в постановку) и форма постановки (примерная наметка рисунка) составляют следующий этап работы. Однако на практических занятиях с детьми иногда приходится заменять одни движения другими или менять рисунок танца, потому что почти невозможно в предварительной работе установить точную форму танца – она устанавливается окончательно лишь в процессе работы с данным коллективом.

5. Наметить краткую, содержательную, понятную и интересную беседу о содержании намеченной танцевальной постановки, о характере образов в ней отраженных, о взаимоотношении действующих лиц и т.д. Беседа, предшествующая постановке, должна быть живой и занимательной, чтобы у детей создалась яркая картина действия, развертывающегося в постановке.

6. Продумать оформление хореографической постановки. Сценический костюм в этом плане имеет большое значение, так как он содействует яркому донесению до зрителя танцевального замысла. Костюм воспитывает художественный вкус ребенка, поэтому нужно внимательно отнестись к его соответствию образу, к его краскам, изяществу, легкости и т.д. Костюм для народного танца, должен сохранять основные черты народного костюма и в то же время соответствовать возрасту.

Аксессуары и предметы, которыми дети будут пользоваться во время исполнения танца должны быть хорошо выполнены и приготовлены к началу работы над постановкой. Правильное использование декораций также будет способствовать детям, безошибочно ориентироваться на сценической площадке.

Закончив подготовительную часть работы, следует приступить к практическим занятиям с детьми.

Эту работу следует начать с беседы о постановке, далее, прослушивание музыки и ее анализ, затем перейти к практическому показу отдельных движений и танцевальных комбинаций, входящих в танец, указывая на характер их исполнения.

Учебные занятия, по программе хореографического коллектива, должны продолжаться и проводиться параллельно с постановочной работой. Чем прочнее будут приобретенные на занятиях танцевальные навыки, тем легче в дальнейшем дети смогут пользоваться ими для раскрытия содержания того или иного танца.

Ответственным моментом работы является отделка танца. Достижение выразительного, точного и осмысленного исполнения танца требует кропотливого и настойчивого труда.

Укажем некоторые приемы, помогающие достигнуть качественного исполнения танца:

- повторение отдельных частей танца и всей постановки; дополнительные пояснения о необходимости правдивого воспроизведения танцевального образа;
- исполнение одной и той же роли несколькими детьми с критической оценкой образа, созданного каждым из них;
- исполнение на занятиях танца в костюмах, сшитых для данного репертуара;

- привлечение к просмотру постановки других педагогов с последующим обменом мнениями, дающими возможность сделать полезные для работы выводы.

### **Особенности физического развития детей подросткового возраста**

В подростковом возрасте (11–16 лет) происходят особенности физического развития, связанные с ростом, массой тела, развитием мышечной системы и сердечно-сосудистой системы. Эти изменения связаны с гормональной перестройкой организма в период полового созревания (пубертатный период).

#### *Рост.*

*Период пубертатного скачка роста.* Начало периода характеризуется интенсивным нарастанием длины рук и ног, а увеличение длины туловища отстаёт. Поэтому на какое-то время возникают диспропорции телосложения (подростки длинноруки, долговязы, с угловатыми движениями).

Рост у мальчиков, как правило, больше, чем у девочек, особенно к окончательной фазе роста. Темпы роста девочек в некоторые периоды могут опережать темпы роста мальчиков.

*Неравномерность роста.* Дистальные сегменты тела растут с большей скоростью и в более короткий срок по сравнению с верхними и проксимальными сегментами. В отдельные периоды эта особенность приводит к диспропорциональности.

*Завершение роста.* Рост практически завершается у девушек к 16–17 годам, у юношей — к 18–19 годам. К этому возрасту пропорции телосложения достигают уровня взрослого человека.

#### *Масса тела*

*Увеличение массы* за счёт роста мышц, костей и подкожно-жировой клетчатки. Характер распределения массы различается у мальчиков и девочек из-за влияния разных половых гормонов:

- У девочек пубертат обычно начинается раньше, поэтому они начинают прибавлять в весе в среднем раньше мальчиков.
- Эстрогены вызывают перераспределение жировой ткани по женскому типу: фигура приобретает более округлые формы, жир откладывается преимущественно на бёдрах и ягодицах.
- У мальчиков под влиянием тестостерона, напротив, усиливается рост скелетных мышц и уменьшается относительное количество жира.

*Нормальная прибавка веса.* Начиная с 10–11 и до 15–16 лет дети могут ежегодно прибавлять по 4–6 кг в год, а в пики — до 8–9 кг. Пиковая годовая прибавка веса может достигать около 8 кг/год у девочек и около 9 кг/год у мальчиков.

*Различия между полами.* Например, у девочек к 14–15 годам вес часто уже близок к взрослому, и далее прибавка замедляется, у мальчиков заметный набор массы бывает в 13–16 лет.

#### *Мышцы*

- *Высокие темпы прироста мышечной массы.* Отношение веса мышц к весу тела в 12-летнем возрасте — 29,4%, к 15 годам — 32,6%, к 18 годам — 44,2% по отношению к весу тела.

- *Рост мышечной силы.* С увеличением мышечной массы растёт и мышечная сила. Например, становая сила в 12-летнем возрасте у мальчиков — в среднем 52 кг, в 15-летнем — 92 кг.

- *Различия в показателях мышечной силы* между мальчиками и девочками. Например, девочки во всех возрастных группах уступают мальчикам в показателях силы сгибателей кисти, особенно резким это различие бывает в 14–15-летнем возрасте.

#### *Сердечно-сосудистая система*

*Бурный рост сердца* в период полового созревания. Желудочки сердца увеличиваются более интенсивно, чем предсердия, особенно левый желудочек.

*Неравномерность развития.* Объём камер сердца увеличивается быстрее, чем толщина стенок и диаметр сосудов.

*Временное нарушение нервной регуляции* сердечно-сосудистой системы из-за перестройки деятельности эндокринной и нервной систем. Это выражается расстройством ритма сердца, повышением или снижением частоты сердечбиений.

*Половые морфофункциональные различия* сердечно-сосудистой системы. Например, миокард мальчиков-подростков, как правило, имеет большие функциональные возможности, чем у девочек.

*Реакции на физическую нагрузку.* На динамическую физическую нагрузку дети и подростки реагируют повышением частоты сердечных сокращений и максимального артериального давления (ударного объёма). Статическая нагрузка (например, позное напряжение) сопровождается иными реакциями сердечно-сосудистой системы: повышает как максимальное, так и минимальное артериальное давление.

Содержание уроков, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола.

В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся.

Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств. Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию. Также важно обучать школьников методам самоконтроля на занятиях. При длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80-85 % максимальной.

#### *Задачи физического воспитания:*

- укреплять здоровье, содействовать всестороннему физическому развитию, достижению и поддержанию высокой работоспособности в процессе обучения;
- обеспечивать всестороннее развитие всех двигательных качеств;
- углублять знания основ спортивной тренировки и самоконтроля;
- формировать устойчивую привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, умение составлять индивидуальную программу занятий физическими упражнениями и систематически использовать ее в процессе самосовершенствования.

### **Общие методы преподавания современного танца**

Само понятие «метод (от греч. *Metodos* – буквально путь к чему-либо) - это упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение заданной цели». Без методов невозможно достичь поставленной цели, реализовать содержание.

Метод – сердцевина учебного процесса, связующее звено между запроектированной целью и конечным результатом.

Так методы преподавания хореографических дисциплин должны обеспечивать выполнение задач учебно-тренировочного процесса. В соответствии с этим можно выделить несколько групп методов:

- всестороннего развития,
- обучения техники и совершенствование в ней,
- нравственное воспитание,
- психологическая подготовка и воспитание волевых качеств,
- теоретическая подготовка по общим вопросам.

Основной целью должно являться формирование всесторонне развитой гармонической личности, способы организации целенаправленного педагогического воздействия на ее сознание и поведение. Для преподавания, построения уроков и получения поставленных задач, каждый педагог должен учитывать методы преподавания, такие как:

Метод вербального воздействия. Процесс и способ передачи обучаемому определенных знаний в виде вводной беседы, объяснения, описания той или иной техники или движения.

Метод наглядности – заключается в том, что педагог не только объясняет, как исполняется движение, но и показывает его. Наглядность повышает качество и быстроту обучения, ее необходимо учитывать на всех этапах обучения. В начале изучения показ, выполненного в совершенстве; далее – в том виде, как его выполняют на уроке; после выявления и исправления ошибок.

Метод научности – означает обоснованность элементов, движений и всего построения урока в целом.

Метод всесторонности – повышения уровня всестороннего развития-главного условия. При этом методе у учащихся вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие опорно-двигательного аппарата, для выполнения движений той или иной сложности. Здесь рассматривается не только гармоничное физическое воспитание тела, но и совершенствование морально-волевых качеств.

Метод сознательности и активности – понимание целей и задач уроков, сознательное и активное использование средств учебного процесса. Если учащийся занимается с увлечением, разумной активностью, пониманием, то усвоение материала будет более глубоким.

Метод систематичности. Предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе обучения. Знания строятся по системе: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Перерывы в уроках отрицательно сказываются на организме, падает работоспособность, забываются элементы техники, поэтому необходимо систематическое проведение занятий.

Метод постепенности – отражает научный взгляд на основные принципы жизнедеятельности человека. И.П. Павлов подчеркивал, что многие задачи, которые сначала могут казаться сложными совершенно невыполнимы, в конце концов при постепенности и осторожности оказываются удовлетворительно решенными. Равномерное нарастание нагрузки в учебном периоде, увеличение объема и интенсивности работы, постепенное усложнение задач – все эти положения основаны на принципе постепенности.

Метод доступности – показывает зависимость системы планирования занятий в зависимости от подготовки учащихся. Доступность связана с методами систематичности и постепенности.

Метод коллективности в сочетании с индивидуализацией – дает наилучшие результаты в учебном процессе всей группы. Но группа состоит из разных людей и у каждого свои физические особенности и подготовка, поэтому учет индивидуальных черт необходим в коллективе. При построении занятий следует учитывать индивидуальные особенности детей путем определенной дозировки нагрузок.

Метод прочности – определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической подготовки, владение техникой исполнения. Психологи различают четыре уровня усвоения материала.

- 1-ый (знакомство) характеризуется умением узнавать изученный материал среди остальных.
- 2-ой (репродуктивный) характеризуется умением воспроизводить изученный материал.
- 3-ий (умение) характеризуется умением решать практические задачи по изученному материалу, применять методы в конкретных условиях.
- 4-ый (творчество) характеризуется умением создавать новые подходы и методы решения проблем в сфере деятельности.

Для лучшего усвоения материала, необходимо учитывать принцип распределения нагрузки на уроке:

Равномерный – характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется в основной части урока. Используется на протяжении всего учебного процесса для втягивания организма в работу и развитие выносливости в подготовительном периоде.

Переменный – характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении непрерывной работы. Этот метод считается универсальным, так как предполагает широкие возможности для педагога и учащегося, особенно при самостоятельных работах. Изменение нагрузки производят постепенно в соответствии с самочувствием учеников.

Контрольный связан с применением нагрузки в учебном процессе для определения уровня подготовки и внесения изменений в ход дальнейшего планирования занятий, в зависимости от общефизической подготовки учащихся.

Интервальный заключается в многократном чередовании нагрузок самых высоких и низких по интенсивности с небольшим расслаблением после серии движений.

Повторный - заключается в повторе, обычно максимальных по интенсивности нагрузках с расслаблением между ними. При этом объем нагрузок может быть разным.

Круговой - заключается в выполнении специально подобранных комплексов движений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц. При правильно подобранном чередовании достигается высокая интенсивность нагрузки при сравнительно небольшом утомлении, что дает увеличить объем занятий.

Мышечная релаксация. Занимает значительное место в учебно-танцевальном процессе, так движение любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц, которое необходимо для успешного выполнения любого танцевального элемента. Отсутствие такого расслабления часто приводит к напряженности и скованности, а также к снижению эффективности движения.

Необходимо включать в урок упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц, такие как: свободное раскачивание руками в плечевом и локтевом суставах, встряхивание руками и ногами, туловищем, расслабление лежа, большое значение имеет дыхание, поэтому необходимо давать ряд упражнений в сочетании с выдохом и вдохом. Систематическое применение таких упражнений способствует более быстрому овладению двигательных качеств, также являются средством восстановления организма после занятий.

Что же касается танца модерн, главной целью этой дисциплины является развитие творческой стороны личности, индивидуального воображения и артистизма. Педагогу необходимо научить детей исполнять танец осмысленно, вдохновлено, музыкально и свободно, тогда поза превращается в выразительный жест танца, способна характеризовать различные образы, стили, чувства и переживания человека. Чтобы через танец дети могли выражать не только настроение, но и внутреннее качество личности, черты характера.

Задача педагога заключается в развитии слуховой, зрительной, мышечной памяти у исполнителей, ведь владение всеми видами памяти способствует более быстрому усвоению материала и эффективному приобретению танцевальных навыков. Для достижения поставленных целей педагогу данной дисциплины необходимо учитывать возрастную особенность ребенка, его физическую и психологическую подготовку.

### **Основные движения и элементы танца модерн**

Обучение технике танца модерн начинается с постановки корпуса в положении стоя на середине класса. Обучающиеся знакомятся с позициями ног, рук, положениями головы, отличными от канонов классического балета, с основными, характерными движениями техники. Движения осваиваются сначала в партере в положении лежа и сидя. Это contraction (контракшен), arch (арка), curve (кёрф), release (релиз), tilt (тилт), движения ног, головы, торса. Все движения должны быть правильно и четко исполнены. При этом работает каждая мышца. Упражнения исполняются длительный период времени. Это вырабатывает в танцорах силу и выносливость.

Постановка корпуса, стоя на середине класса

Встать прямо в параллельную позицию. Параллель строится по внутреннему ребру стопы. Стопы находятся под тазобедренными костями, пальцы стоп направлены точно вперед. Стопы расправлены на полу, пальцы не сжимаются, голеностоп мягкий. Давления на ноги быть не должно. Контроль за положением тела исходит из центра. Необходимо помнить, что главным источником движения является центр тела. Потеря его ощущения ведет к частым травмам. «Вес и центр - важные концепции - гравитация и корень грации» Присутствует ощущение подвешенного торса. Все тело расположено вертикально.

Спина длинная, расправленная, плечи свободно опущены вниз, лопатки разведены. Ягодичные мышцы и мышцы живота подобраны.

Руки, вытянутые в локтях, опущены вдоль корпуса. Кисть расправлена, шея вытянута, взгляд перед собой.

Очень важно чувствовать прямую вертикальную линию спины - ось. Темя находится над копчиком. Энергия «стекает» с копчика вниз.



Постановка корпуса проучивается вначале по параллельной пошипи ног, которая характерна для техники, а затем по позициям классического танца, используемых в технике танца модерн. 4-я параллельная позиция проучивается после того, как освоена постановка корпуса по всем остальным позициям.

Позиция «стоя» - позиция новой способности духовного роста, отражающая появление энергетического тела в физическом проявление. Она означает, что при помощи набранной энергии обретается гармония тела и устойчивость. В теле появляется «свет», что является проявлением энергии, достигающимся энергией танца.



#### Руки (позиции, положения и уровни)

В танце модерн используются все три позиции рук классического танца, локти в позициях рук танца модерн более удлинены, а кисть оформлена чашевидно. Локти могут быть выпрямлены, кисть меняет направления (наружу, вовнутрь, вниз), поэтому принято такие понятие, как уровни рук. Очень часто используются положения рук с развернутыми ладонями вниз. В классическом танце это положение именуется *allonge*. Руки при этом вытянуты в локтях, кисть продолжает линию руки. Такое положение рук обычно используется при исполнении *release* и растягиваниях, и используется во всех уровнях. Особенностью положений рук в танце модерн, отличной от классического танца, является то, что в данном танце существует 4-я позиция рук.

Особенное внимание уделяется работе рук во время исполнения *contraction*. Руки предельно вытягиваются в локтях, кисть принимает согнутую форму и разворачивается в заданную сторону.



При исполнении arch и curve руки движутся по анатомическим законам движения человеческого тела, а не удерживаются в заданных позициях, как это выполняется при исполнении перегибов корпуса в классическом танце.

Постановка корпуса в партере (сидя на ягодицах), положение рук и ног.

Frog position (фрэг позишн) - 1-е положение (позиция):

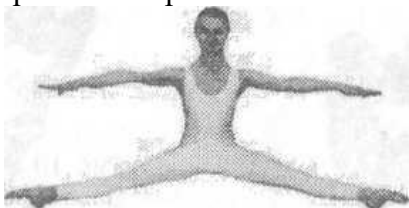
сесть на пол так, чтобы спина располагалась перпендикулярно полу. Ноги соединены стопами перед собой, колени разведены в стороны, максимально выворотно. Шея и голова находятся на одной вертикальной линии со спиной. Кисти рук находятся на коленях, локти округлены.



Это позиция замыкания и восприимчивости. Она воплощает сочетание внешнего спокойствия с внутренней активностью, характерна для перехода энергии из одного состояния в другое, активизирует архетипные энергии нового рождения, стимулирует и создает благоприятные условия для начала нового.

2-е положение - second position (позиция):

положение спины, головы и шеи сохраняется, а ноги разведены в стороны, сохраняя выворотное положение. Колени и стопы вытянуты.



В этом положении вы открыты и готовы принять то, что хотите. Позиция притягивает к себе жизнь, приводит к пониманию, даруя любовь. Она способствует артистическому вдохновению и дает положительную энергию.

3-е положение - change point:

ноги вытянуты вперед, образуя прямой угол по отношению к корпусу. Ноги могут сохранять первую выворотную позицию или параллельную.



Положения спины, шеи и головы сохраняются. Руки вытянуты вперед или могут быть опущены вниз.

4-е положение (позиция):

положение корпуса сохраняется. Правая нога согнута в колене перед собой, колено отведено в сторону, не касается пола. Стопа располагается по центру корпуса, она натянута, касается пола мизинцем, пятка поднята. Левая нога, согнутая в колене, отведена назад, за себя, колено и голень лежат на полу.



5-е положение («закрестная» позиция):

ноги согнуты в коленях. Колени разведены в стороны, не касаясь пола. Натянутые стопы, касаясь мизинцами пола, скрещены между собой, пятки пола не касаются. Вытянутые руки, смягченные в локтях, лежат на коленях.

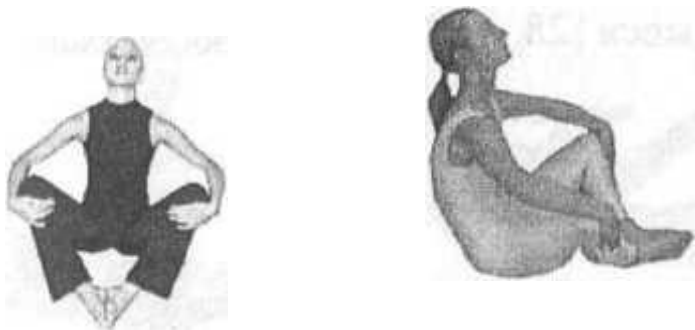


Сидя на опоре в любой из позиций, необходимо помнить, что давления на пол быть не должно. Тело находится почти в подвешенном состоянии.

Contraction (контракшен)

Contraction означает сжатие, после которого обязательно следует высвобождение. Работа над сжатием и высвобождением - часть технического танца. Эта часть урока

начинается после нескольких продолжительных упражнений для ног и гибкости спины.



Contraction составляет основу танца модерн, основанного на принципах техники Марты Грэхем. Исполняется это движение на выдохе. В этот момент происходит сильное сжатие мышц брюшного пресса.

При выдохе кости двигаются: тазовая кость наклоняется, подаваясь вперед, позвоночник растягивается и выгибается назад в области поясничного отдела, плечи остаются впереди. Подбородок поднимается. Шея при этом вытягивается, не мешая выходу энергии, струя воздуха направлена вверх. Напряжения в шее быть не должно, голова не запрокидывается, затылок к спине не прижимается, задняя стенка шеи и остается длинной.

После contraction обязательно происходит высвобождение - release — вдох. При вдохе позвоночник возвращается в свое первоначальное положение, двигаясь в том же порядке: бедра, спина, плечи. Корпус вновь становится высоким, приподнятым. «Тянуть, тащить свое тело, изгибая его в дугу: от бедра до головы, приятно ощущая глубокую мышечную работу и волну силы в моих костях, которая, казалось, выплескивается наружу через мои согнутые руки и стопы. Высвобождение распрямляет меня подобно распрямлению пружины. Когда начинается сжатие, мое лицо поднято, вытягивается шея. Очень важно открыть глаза и показать пристальный взгляд - «послать взгляд к своду потолка, потом через это воображаемое небо в космос и за космос».

Начинать изучать contraction следует в положении лежа на спине. Необходимо следить, чтобы в момент сжатия спина в поясничном отделе была плотно прижата к полу. Воздух остается под шеей и под коленями. При сжатии задние мышцы удлиняются, передние становятся короче. Во время release мышцы вновь приобретают исходную длину.

Следующий этап изучения contraction - сидя на копчике. После освоения контракции в основных положениях, работа над сжатием и высвобождением включается на всех уровнях и в более сложных положениях и позициях. Руки и стопы реагируют на сжатие и высвобождение по заданию педагога.

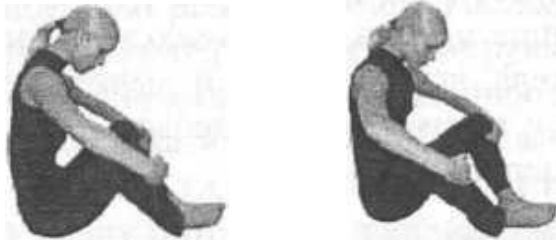
Мышцы двигаются вместе с позвоночником. «Не падать» резко при сжатии, «не складываться». Позвоночник остается удлиненным. Contraction в технике М. Грэхем, отличается от contraction в джазовом танце не только внутренним содержанием, но и техникой исполнения. В джазовом танце contraction — это фиксированное сжатие мышц, а в танце модерн под contraction понимается рождение энергии внутри тела, которая поднимается вверх и выплескивается наружу вместе с release. Поэтому она не фиксированная, а дрящаяся (длительный период времени).

Contraction в танце модерн присуще драматическая окраска движения - это экстаз, активное сопротивление. Release присуще лирическое качество исполнения. И

лирическое, и драматическое движения должны быть сильными, с сохранением внутренней глубины движений. При обучении Contraction и Release очень важно уяснить «задержку». Это момент между этими двумя движениями, момент баланса между выдохом и вдохом. Без задержки дыхание становится усиленным, позиционным.

### Curve (кёрф)

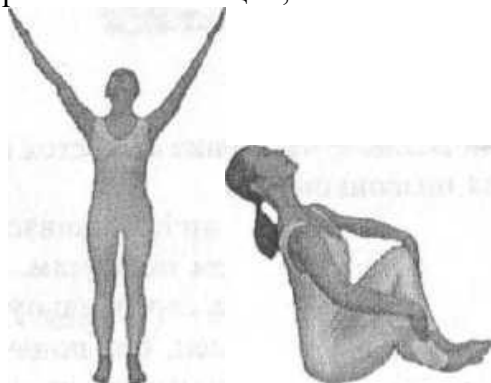
Curve - это перегиб корпуса от груди вперед и в сторону с ощущением «через вверх».



Перегиб происходит за счет первоначального вытягивания позвоночника, curve начинается с движения макушкой наверх. Позвоночник, удлиняясь наверх, закругляется через верхнюю точку вниз или в сторону. При исполнении вперед шея остается удлиненной, голова опущена вниз, но подбородок не прижимается к груди. Руки могут находиться в любом уровне, по заданию педагога. Возвращение в исходное положение — «раскручивание» - происходит поочередно - позвонок за позвонком. Заканчивает движение голова.

### Arch (арч)

Это открытое положение корпуса. При исполнении arch происходит перегиб позвоночника назад в области лопаток. Голова отклоняется назад до положения — лицо параллельно потолку, но не запрокидывается, шея сохраняет удлиненное положение. Перегиб должен происходить с удлинением позвоночника. Затылок не должен касаться спины. Грудь и бедра не смещаются. Первоначально arch изучается стоя на всей стопе, по параллельной позиции, а затем по всем остальным позициям.



Следующий этап освоения arch, сидя на опоре, по всем позициям и положениям в партере.

В положении сидя необходимо следить, чтобы поясница находилась перпендикулярно полу, давления на копчик необходимо исключить.

При исполнении arch, стоя на коленях, надо помнить о вертикальной линии спины. Необходимо избежать чрезмерного давления на колени. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на всю голень, стопы вытянуты, прижаты к полу.

Последующее исполнение arch осваивается в положении стоя, с одновременным releve, по всем позициям. При выполнении releve очень важно ощущать прямую вертикальную линию позвоночника. Подъем должен быть вертикален, без подачи корпуса вперед. Тело балансирует над стопами. Поднимаясь на полупальцах и опускаясь, мы приводим физическую и духовную энергии в движение.

#### Release (релиз)

Contraction и - два взаимосвязанных понятия, после contraction обязательно должен исполняться и Release. В зависимости от положения или уровня, в котором исполняется Contraction, Release может исполняться в различных направлениях, например, возможно диагональное вытягивание в положении сидя на ягодичных мышцах в заданном направлении. Вытягивание происходит от копчика до макушки. Копчик плотно прижат к полу, шея продолжает линию спины с плоскими лопатками. «Тянуться» вперед необходимо макушкой, а не подбородком, голова всегда должна заканчивать линию позвоночника, она является «последним позвонком».



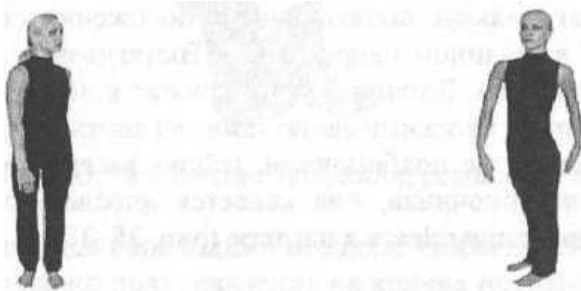
#### Spiral (спайрэл) спираль

Spiral - положение корпуса, означающее сильный поворот верхней части тела вправо или влево, тогда как нижняя часть сохраняет положение - en face.

Встать в параллельную позицию, в точку 1, руки опущены вдоль корпуса, голова прямо.

1-4 счета: верхняя часть туловища и голова максимально разворачивается влево к точке 7 (вправо к точке 3), сохраняя горизонтальную линию плеч. Направление тазобедренных костей и позиция ног остаются в исходном положении.

Осваивается spiral стоя - по всем позициям, на всей стоне, в дальнейшем - с releve'. В партере - в положении сидя на ягодицах по всем позициям и стоя на коленях.



Когда выработано ощущение спирали, начинается изучение со- г ишемий этого движения с другими движениями.

Движение верхней части тела по спирали вокруг позвоночника in пользуется практически во всех движениях, основанных на чет- игр I ой позиции, сидя в партере.

### Tilt (тилт)

Это смещение торса, отклонение его с вертикальной оси под углом в сторону, вперед, назад. Величина угла отклонения зависит от степени растянутости мышц и силы мышц стопы. Исходное положение при изучении этого элемента - стоя на середине класса, ноги в 1 -й выворотной позиции. Руки опущены вдоль корпуса. Исполняя tilt, следует следить за тем, чтобы не было перегиба корпуса. Стопы плотно прижаты к полу, пальцы стоп широко расставлены.



После изучения tilt с опущенными руками следует усложнение — использование 4-й позиции рук. Следующий этап исполнения tilt - стоя на одной ноге. Другая нога в момент смещения может находиться у колена или открыта в любом из направлений. Tilt комбинируется часто с боковым продвижением через прием triplet, с падением и всевозможными перекатами.

### Triplet (триплет)

Triplet - это тройной шаг, который используется в перемещении по пространству класса как самостоятельное движение, так и как переходный шаг от одной позы к другой, как связующее движение в танцевальных комбинациях. Исполняя triplet, можно менять направление. Характер исполнения поступательный:

«раз» - шаг вперед правой ногой в demi plie на всю стопу, выполнив спираль к правой ноге;

«и» - шаг вперед левой ногой на releve;

«два» - шаг вперед правой ногой на releve.

Все повторяется с другой ноги. Шаги должны выполняться энергично, с широким поступательным движением вперед или назад. Торс сохраняет положение spiral, которое меняется на счет «раз», сохраняя его на счет «и», «два».

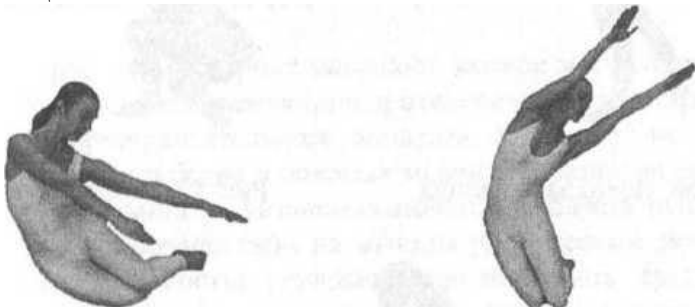
### Перекаты

Перекаты относятся к акробатическому разделу урока. Они разминают координацию, быстроту реакции, смелость, решительность. Перекаты осуществляются на ягодичных мышцах, на спине, через плечо, с разными положениями рук и ног.



### Falls (фоле) – падения

Изучение falls на уроке начинается в партере. Необходимо сначала освоить скольжение тела в заданных направлениях. Начинается падение из положения сидя на коленях. Дальше, по мере освоения, изучаются падения из положения стоя на коленях, затем из положения стоя на ногах. В момент падения происходит полное расслабление мышц тела.



Исполняя падение, необходимо помнить, что падаем не «под себя», а вдаль, вытягивая и расслабляя свое тело. Falls - движения, скользящие над полом. «Вычислите опасность, как если бы вы только столкнулись и упали».

Необходимо помнить, что раскручивание по полу позвоночника сегментное. Безопасности падения помогает выполнение curve и скольжение рук по полу.

Падение назад и назад по спирали являются сложными по исполнению, поэтому требуют предельного внимания со стороны педагога.

Приведенные позы при исполнении падения назад являются самими простыми. Дальнейшие позы могут быть:

- с вытянутыми за голову прямыми ногами;
- одна нога прямая, другая согнутая;
- «свеча» с прямыми ногами;
- «свеча» с согнутыми коленями.

Позы могут усложняться по мере освоения и в зависимости от фантазии преподавателя и исполнителя.

### Stretch (стретч) – растяжки

Stretch (растяжки) в уроке занимают важное место. Они основаны на естественных движениях, не противоречащих анатомическому строению опорно-двигательного аппарата. Речь идет не только о растягивании мышц бедра и паховых мышц для развития «шага», но и растягивание мышц и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. При воздействии на мышцы растяжением повышается тщательная активность, улучшается подвижность суставов. Во время растяжения в мышцах не должно быть напряжения, а только ощущение мягкого растягивания. Растягивание не должно быть резким, оно выполняется без излишнего усилия. Растяжение желательно проводить по оси мышечного волокна. Прежде чем выполнять растяжку, необходимо знать, какую группу мышц она растягивает. Безболезненное растягивание мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий. Исходное положение может быть вертикальным или горизонтальным. Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине и на боку. Руки при этом могут быть вдоль туловища, за головой, в стороны. Ноги на ширине плеч, вместе или шире плеч. Вертикальные позы: стоя на ногах, коленях, сидя на ягодицах. Примеры упражнений для растяжения:

#### Stretch мышц спины (позвоночника)

1. Лечь на спину, почувствовав твердую опору. Руки вытянуты над головой. Ноги вместе, носки вытянуты. Потянуться сначала одной рукой, потом другой. Потом поочередно ногами. Растянуться одновременно руками и ногами к противоположным стенкам.

2. Лечь на спину, почувствовав твердую опору, руки положить вдоль корпуса, ладонями вниз. Ноги вытянуты. В этом положении исполнить *curve*.

3. Лечь на живот, ноги вытянуть, руки, согнутые в локтях, положены ладонями вниз под лоб. Спина сохраняет прямую линию. Поочередно приподняв ногу, без отрыва тазобедренной кости, тянуть ее вдаль.

4. Лежа на животе исполнить перегиб назад в области лопаток, затем в области талии. Руки опираются ладонями, локти вытягиваются. Затылок к спине не прижимать.

5. Во *frog*-позиции (стопа в стопу, колени согнуты, разведены в стороны). Это положение позволяет весу корпуса мягко растягивать мышцы нижней части спины. Выполнив *curve over* вперед, исполняются «ударные» наклоны *bends* к ногам. 16 раз корпус наклоняется к ногам, прижатым стопами друг к другу, 16 раз к развернутым и разведенным в стороны ногам, 16 раз к ногам, вытянутым вперед.

#### Side stretch (сайд стретч) - боковые растягивания

1. Исходное положение: сидя на ягодицах, с опорой на кончик, ноги разведены в стороны (2-я позиция). Не заваливаясь на внутренние мышцы бедра, наклониться вправо. Сохраняя прямую линию позвоночника, тянуться вдаль. Руки в третьей позиции, локти вытянуты, ладони направлены друг к другу. Следить, чтобы противоположная наклону ягодичная мышца была плотно прижата к полу. Исполнить растягивание вправо и влево.

2. Исходное положение то же. Повернуть торс к правой ноге. Руки в положении 4-го арабеска. Ягодичные мышцы плотно прижаты к полу. Растягивание происходит в спиральном положении корпуса. Тянуться вперед вдоль правой ноги. Правая рука может быть согнута за спиной. Выполняется в обе стороны.

3. Исполнить боковые наклоны - перегибы корпуса, используя все известные позиции в партере. В исполнении этих наклонов происходит растягивание боковых мышц противоположной наклону стороны. Ягодичные мышцы при этом плотно прижаты к полу. Руку со стороны наклона можно положить на пол, насколько позволяет растянутость мышц бока. Вторая рука, находясь в третьей позиции, направлена в сторону наклона, корпус своим весом помогает растягиванию.

#### Stretch мышц рук

1. Исходное положение: сидя на ягодицах с опорой на копчик, ноги скрещены перед собой. Взять левой рукой локоть правой руки. Рука тянется назад за спину, обвивая шею перед собой, а левая рука толкает правую в локоть.

2. Исполняется предыдущее растягивание с изменением направления. Растягиваемая рука находится над головой.

3. Исходное положение сохраняется. Обе руки сгибаются в локте, пальцы обеих рук сцепляются за спиной. Локоть одной руки направлен вниз, локоть другой направлен вверх.

4. Исходное положение сохраняется. Обе руки, сгибаясь в локте, соединяются за спиной ладонями (ладонь в ладонь). Локти обеих рук направлены вниз.

#### Stretch мышц ног

Исходное положение - сидя на ягодицах ноги во второй позиции:

-спираль торса к правой ноге и, исполняя глубокий curve вперед, повиснуть над ногой, сохранить это положение 8 тактов 2/4;

- не поднимая корпус наверх, перевести наклон по центру, сохраняя глубокий curve;

-сохранить это положение 8 тактов 2/4.

Затем повторить все к другой ноге. Растягивание происходит за счет собственного веса. Необходимо во время исполнения растягивания сидеть точно на копчике, не заваливаться на внутренние мышцы бедра.

### **Методика построения занятия танца модерн**

Структура занятия состоит из 3-х основных частей:

- floor work - упражнения в партере;
- centre work - упражнения в положении стоя, на середине класса;
- moving in space - передвижение в пространстве.

Floor work (фло ворк) - упражнения в партере

Это упражнения для определенных групп мышц в положениях – лежа на спине, животе, на боку, сидя на копчике, сидя и стоя на коленях с разными позициями рук. Это упражнения для растягивания мышц спины, шеи, боковых мышц торса, внутренних мышц бедра, мышц ног и работа с дыханием. В партерных упражнениях используются contraction, curve, arch, release с изменением уровней и направлений. В партере осваивается положение spiral, спирального положения корпуса. Упражнения на полу начинаются с разогрева суставов, мышц спины и ног в 2-х уровнях (лежа и сидя), затем следуют упражнения на дыхание, потом продолжительная работа над contraction и release.

По мере усвоения учащимися основных элементов и движений следует их варьирование, комбинирование, изменение ритма их исполнения и изменение темпа. Количество повторов каждого упражнения, как правило, личное решение педагога.

Порядок упражнений.

1. Упражнения stretch- характера, растягивание мышц ног, рук, шеи, спины, бока.
2. Упражнения на дыхание (лежа, сидя), при которых необходимо проанализировать движение позвоночника при вдохе и выдохе.
3. Исполнение contraction по всем позициям и уровням:
  - а) с изменением позиций рук и ног;
  - б) комбинирование curve, arch, release, bangs;
  - в) release в нейтральное положение;
  - г) release в заданное положение, с изменением уровней.
4. Положение корпуса - spiral - (спиральное):
  - а) в соединении со всеми позициям ног;
  - б) в соединении с движением ног и рук;
  - в) в комбинации с основными движениями - contraction, arch, release;
  - г) изменение уровней.
5. Упражнения для стопы - point, flex (вытягивание и сокращение):
  - а) с подъемом пятки;
  - б) change point (вытягиванием ног вперед в скрещенном положении);
  - в) с second position (вытягиванием ног в сторону);
  - г) с изменением уровней ног, чередованием положения стопы - point, flex.
6. Упражнения с движением бедер (таза). Выполняются spiral (кручения и повороты) на полу на неподвижной основе, то есть на копчике;
  - а) «закрестная» позиция ног, с изменением направлений головы;
  - б) 4-я позиция ног.
7. Упражнения в 4-й позиции (сидя). Верхняя часть корпуса заканчивается - spiral:
  - а) расслабление корпуса по полу вперед (лечь на ногу, согнутую кпереди) и назад (лечь на спину);
  - б) release (вытягивание корпуса);
  - в) выполнение поз с использованием rond de jambe и table top (поклон корпуса вперед параллельно полу);
  - г) варианты contraction вокруг бедра с изменением уровней ног и рук.
8. Упражнения сидя на коленях:
  - а) contraction, release;
  - б) подготовка к падению, исполнение falls.
9. Перекаты на спине:
  - а) в группировке;
  - б) с открыванием ног;
  - в) с различными вариантами положений рук;
  - г) с вставанием на одно колено;
  - д) с вариантами перехода и вращения на ягодичных мышцах.
10. Броски и медленное открывание ног в положении лежа на спине, на боку, на животe:

- а) варианты бросков (вперед - лежа на спине, в сторону - лежа на боку, назад - лежа на животе;
- б) варианты подъема с помощью ноги.

#### Упражнения на коленях

В технике танца модерн множество элементов и движений выполняется на коленях, поэтому мышцы вокруг коленного сустава должны быть развиты, и быть достаточно сильными. Все упражнения должны выполняться с большой концентрацией внимания. Безопасность выполнения этих упражнений зависит от следующих правил: все упражнения на коленях, которые выполняет танцор, должны быть выполнены с одинаковой силой всегда. Тяжесть корпуса следует распределять на всю голень, не передавать вес корпуса на колени. И тогда упражнения не повредят коленям. Упражнения на коленях является второй частью работы в партере

#### Порядок движений.

##### 1. Plie - опускание копчика на пятки:

- а) стоя на двух коленях по параллельной, по второй позициям;
- б) в положении, когда колени находятся рядом, а стопы разведены;
- в) одна нога отведена в сторону с согнутым коленом, стопа находится на полу;
- г) одна нога отведена в сторону с вытянутым коленом, стопа расположена на полу в положении point;
- д) с наклоном корпуса.

##### 2. Исполнение contraction, arch, curve:

- а) стоя на двух коленях;
- б) используя spiral upper body;
- в) стоя на одном колене, вторая нога вытянута в заданном направлении (вперед, в сторону, назад).

##### 3. Falls - падения в сторону:

- а) с полным расслаблением;
- б) с частичным расслаблением.

##### 4. Battements:

- а) grand battement jete в сторону с опусканием на предплечье,
- б) grand battement jete' вперед, назад.

##### 5. Slide (скольжения):

- а) на открытую ногу с опусканием на ягодичную мышцу;
- б) на бок, в противоположную от открытой ноги сторону, с использованием руки;
- в) назад, с опорой на предплечье.

##### 6. Передвижения на коленях:

- а) «ползком» на одном колене (исполняется шаг стопой одной ноги, с переходом на колено, а другая нога подтягивается коленом с переносом тяжести на неё);
- б) «ползки» по кругу (одна нога пересекает другую над коленом);
- и) продвижение вперед на коленях (одна нога подменяет другую через rond);
- г) повороты на коленях.

##### 7. Подъемы с колен:

- а) через стопы с двух коленей;
- б) с одного колена с вертикально расположенным корпусом;
- в) с одного колена, выполняя release;

- г) используя spiral upper body при подъеме;
- д) «мгновенный» подъем, используя позы (arabesques, attitude), туры.

Centre work (сентер ворк) - упражнения для ног, рук и корпуса на середине класса.

Это группа движений и упражнений в положении стоя. Функциональные задачи этого раздела урока: усваивается постановка корпуса, характерная для танца модерн, развивается ощущение центра тяжести, вырабатывается параллельная позиция ног, параллель на положение корпуса. Приобретается навыки чередования параллельных и выворотных позиций ног. Развивается координация рук и йог, спины и головы, отличной от координации классического танца. В эту часть урока включается большое количество комбинаций на развитие пространственной координации, на сохранение равновесия и поз, усвоение основных элементов, характерных для техники. Развивается сила ног в сочетании с общей выносливостью, которая становится доступной, когда ноги работают вместе со спиной, не сохраняющей статичного положения. В этом разделе урока большое внимание уделяется работе над contraction. Contraction может исполняться во всех комбинациях, в любой позе по усмотрению педагога. Движения на середине класса строятся по принципу последовательности движений из экзерсиса классического танца. Но строгого соблюдения этой последовательности не существует в силу того, что обучение танцу модерн идет в параллель с обучением классическому танцу.

Порядок движений.

#### 1. Plie:

- а) по параллельным и выворотным позициям;
- б) с releve;
- в) с исполнением contraction;
- г) используя различные положения корпуса - table top, spiral и различные положения головы;
- д) с исполнением основных элементов техники.

#### 2. Battement tendu и battement tendu jete.

Исполняются по параллельным и выворотным позициям во всех направлениях. Стопа должна быть очень активной и напряженной. Активно используются спирали торса. В упражнениях, кроме силы ног, вырабатывается координация с руками и головой:

- а) с подъемом пятки рабочей ноги;
- б) с переходом на рабочую ногу;
- в) с изменением уровня рабочей ноги и рук;
- г) spiral к впереди стоящей ноге, к сзади стоящей ноге;
- д) исполнение flex рабочей ногой с опорой на нее;
- е) исполнение push рабочей ногой;
- ж) battement tendu jete по 1/8 в сторону с наклоном головы к рабочей ноге и от ноги.

#### 3. Rond de jambe.

С этого движения начинается изучение передвижения в пространстве. Кроме свободы движения ноги в тазобедренном суставе вырабатывается длинный шаг, парящее состояние в передвижении за счет spiral turn upper body:

- а) чередуя rond de jambe an deor an dedan подряд с двух ног;
- б) исполнение с шагом через подмену опорной ноги;
- в) с прохождением через положение sur le cou-de-pied рабочей ногой;
- г) с четвертными поворотами.

#### 4. Tilt (тилт).

- а) стоя на двух ногах;
- б) с движениями рук;
- в) стоя на одной ноге, вторая нога может быть открыта в любом направлении или находится в положении *passee* у колена;
- г) передвигаясь с сторону, вперед, назад, в соединении с *contraction*;
- д) в соединении с позами и выпадами.

#### 5. Grand battement jete':

- а) по открытым позициям;
- б) из положения выпада;
- в) в передвижении, с поворотом торса по точкам;
- г) с наклоном корпуса (в сторону' при броске в сторону, вперед при броске назад);
- д) используя вариации поз классического танца.

#### 6. Adagio:

- а) *releve lent, developpe, battement fondu* по выворотным позициям ног;
- б) по параллельным позициям ног;
- в) в соединении с *contraction*;
- г) комбинирование с положениями *table top, lay out*;
- д) комбинирование с позами *arabesques, attitude*, со спиралью торса;
- с) с падениями в сторону, назад.

#### Moving in the space. Передвижение в пространстве.

Этот раздел занятия включает в себя танцевальные элементы, комбинации и этюды. В этой части урока начинают использовать выученные элементы и движения для раскрытия внутренних чувств и вырабатывать навык исполнителей. Тело становится инструментом для выражения эмоций через движение.

Начинается раздел с освоения пространства различными вариантами шагов, бега, триплетов по диагонали и по кругу. В движениях «вдоль пола», как в проходках, тело должно как бы проталкиваться через тяжелую массу, что очень похоже на движения в воде. Бегущие шаги, похожие на маленькие прыжки на 2 счета: вверх, вниз (тяжелый, легкий). Затем в более нежном темпе. При исполнении «путешествующего» шага колени сгибаются мягко, носки касаются пола кончиками пальцев, затем касание происходит пяткой.

В этот раздел занятия включаются прыжки, повороты и вращения. Попороты (туры) изучаются и осваиваются последовательно: подготовка, полуповорот и полный поворот (тур). Особенностью вращательных движений в танце модерн является то, что глаза не фиксируют «точку» для вращения, как в традиционной хореографии, а тело может передвигаться во время вращения от нижнего уровня до верхнего положения. Часто торс находится в наклонном положении, параллельно полу (*table top*). Форс для поворота берется за счет корпуса или скручивания по спирали, или за счет исполнения *contraction*. Голова и руки следуют за корпусом.

#### Порядок движений.

##### 1. Комбинации шагов — триплеты по диагонали:

- а) шаг - триплет с опущенными вдоль корпуса руками;
- б) в координации с движениями рук;

- в) в соединении с различными вариантами поз и arabesques;
- г) в соединении с основными элементами техники, исполняемых в заданных позах;
- д) боковые передвижения;
- е) свинговые движения ног и корпуса.

#### 2. Вращения:

- а) walking turn - повороты на двух ногах в передвижении, триплет в повороте;
- б) pivot turn - тур на одной ноге, в позах и arabesques;
- в) pivot повороты в attitude с contraction;
- г) pivot повороты в attitude с параллельным положением бедра в стороне;
- д) contraction roll в повороте в параллельной позиции ног;
- е) варианты вращения с параллельным положением торса;
- ж) повороты с contraction, изменяя уровень и положения рук.

#### 3. Прыжки:

- а) «подскоки», прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, по выворотным позициям ног;
- б) с фиксацией sur le cou-de-pied;
- в) temps leve по параллельным позициям;
- г) прыжки классического танца, комбинируемые с падением и с перекатами на полу;
- д) летящие прыжки, комбинированные;
- е) прыжки, заканчивающиеся падением;
- ж) большие прыжки;
- з) stag leap - прыжки с согнутыми коленями;
- и) комбинирование прыжков с вытянутыми коленями и с согнутыми коленями;
- к) чередованием положения стопы - point, flex.

#### 4. Танцевальные комбинации:

- а) с отработкой исполнительского, технического мастерства;
- б) с созданием образа.

### Список литературы

1. Дункан, А. Моя жизнь / А. Дункан; пер. Я. Яковлева - М. : «Федерация»; Артель писателей «Круг», 1930.
2. Балет. Энциклопедия / под ред. Ю.Н. Григоровича. - М. : Изд-во «Сов. энциклопедия», 1981. - С. 168, 236-237, 505-508.
3. Бежар, М. Мгновение в жизни другого. Мемуары / под ред. Л. Зониной / М. Бежар. - М.; В/о «Союзтсатр», 1989. - 238 с.: ил.
4. Блэйер, Ф. Айседора. Портрет женщины и актрисы / Ф. Блэйер. - Смоленск : Изд-во «Русич», 1997. - 548 с.
5. Бурцева, Г.В. Технология профессионального обучения педагога-хореографа в контексте инновационной деятельности / Г.В. Бурцева. - Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2006. - 315 с.: ил.
6. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. - М.: Изд-во «Emergency Exit», 2005. - 268 с.: ил.
7. Вигалдас, Йог. Йога и избавления от напряженного состояния / Йог Вигалдас. - Ставрополь : Изд-во «Ставропольская правда», 1990. - 63 с.
8. Воробьева, А. Анатомия и физиология / А. Воробьева {и др.}. - М. : «Медицина», 1987.
9. Госьков, П.И. Информационно-энергетические основы духовности современного человека. Ч. 2 (экспериментальный вариант) / П.И. Госьков. - Барнаул : Изд-во АлтГТУ, 2001. - 50 с.
10. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев. - М. : Изд-во «Сов. спорт», 1990. - 64 с.
11. Йогешвар, Д. Учебник хатха-йоги / Д. Йогешвар; пер. В.Фурники; Центр по изучению индийской культуры. - М. : Изд-во «Васанта», 1971.-90 с.
12. Каптен, Ю.Л. Основы медитации / Ю.Л. Каптен. - Самара : Изд-во «Самарский Дом печати», 1992. - 378 с.
13. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии : учеб, пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / Е.А. Лукьянова. - М. : Изд-во «Искусство», 1979. - 184 с.
14. Модерн, модернизм, модернизация : по материалам конференции / отв. ред. И.С. Павлова. - М. : РГГУ, 2004. - 526 с.
15. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История Теория Практика / В.Ю. Никитин. -- М. : Изд-во «ГИТИС», 2000. - 440 с.; ил.
16. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец / В.Ю. Никитин. - М. : Изд-во ИД «Один из лучших», 2004. - 276 с.
17. Никитин, В.Ю. О содержании профессионального хореографического образования на современном этапе / В.Ю. Никитин // Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона. - Барнаул : Изд-во АлтГАКИ, 2006. - С. 23-31.
18. Раджниш, Б.Ш.. Жизнь, любовь, смех / Б.Ш. Раджниш. - СПб. : Изд-во «Невский курьер», 1991. - 96 с.
19. Сидоров, А.А. Современный танец / А.А. Сидоров. - М. : Изд-во «Первина» МСМХХШ, 1922. - 63 с.
20. Советский балет. - 1982. - №3. - С. 46-47; 1984. - №6; 1986. - № 5; 1992. -№ 3; 2003. - Июль-окт.

21. Тарасова, Н. Марта Грэхем / Н. Тарасова// Сов. балет. - 1991. -№ 1.
22. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт. - М.,1994.
23. Фокин, М. Против течения / М. Фокин; 2-е изд., доп. и испр. / под ред. Г.Н. Добровольской. - Л. : Искусство, 1981. - 510 с.; ил.
24. Художественно-педагогический словарь / сост. Н.К.Шабанов. -М.: Академический проект: Трикста, 2005. -480с.
25. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская. - М. : Искусство, 1985. - 416 с.: ил.
26. Шульц, Т. Душа в движении: Танец и психология / Т. Шульц // Современные эстрадные танцы. - 2002. - №8. - С. 22.
27. Эндрюс, Т. Магия танца / Т. Эндрюс. - М.,1996.
28. Horosko, M. Marta Graham: the evolution of her dance theory and training / M. Horosko. - Copyright, a cappella books, 1991.

## Приложение

### Словарь терминов и понятий

В танце модерн принята терминология на английском языке, много используется названий, общих с джазовым танцем, используются многие термины классического танца на французском языке, но все они имеют свое специфическое значение в контексте танца модерн.

Термин	Транскрипция	Перевод
Arrondi	[аронди]	Положение руки ладонью вниз
Arch	[арч]	Перегиб торса назад в области лопаток арка
Area	[эриа]	Пространство
Assemble	[эсэмбле]	Прыжок
Arabesque	[арабеск]	Поза классического танца, при которой нога отводится назад на нужную высоту
Back	[бэк]	Спина
Balance	[бэлэнс]	Баланс
Ball change	[бол чейндж]	Смена ног
Battement tendu	[батман тандю]	Отведение и приведение скользящим движением натянутой ноги
Battement fondu	[батман фондю]	Одновременное сгибание и разгибание в коленях обеих ног, при котором рабочая нога открывается в заданном направлении
Battement tendu jete	[батман тандю жете]	Бросок натянутой ноги на 25-45 градусов в заданное направление
Bend	[бенд]	Наклоняться
Bangs	[бэнгс]	Ударные наклоны
Brush	[браш]	Скольжение или мазок стопой по полу с акцентом от себя или к себе
Battement daveloppe	[батман давлорпе ]	Движение, когда рабочая нога из открытого положения, через пассе опускается в заданную позицию

Battement releve' lent	[батман релеве лян]	Плавный подъем ноги на 90 градусов и выше в заданном направлении
Cradle	[крэдл]	Опора
Crouch	[крауч]	Упасть
Curve	[керф]	Перегиб торса в грудном отделе вперед или в сторону
Centre work	[сентр ворк]	Упражнения в положении стоя на середине класса
Contraction	[контракшион]	Контракция - сжатие
Change	[чейндж]	Сменить
Deep	[диип]	Глубоко
Deep contraction	[диип контракшен]	Сильное сжатие, в котором используются руки и ноги
Dip	[дип]	Махнуть, погрузиться
Demi plie	[деми плие]	Маленькое приседание
Double attitude grand jete'	[дабл аттитюд гранд жете]	Большой прыжок, когда две ноги находятся в воздухе в положении аттитюд
Double time	[дабл тайм]	В два раза быстрее
Drop	[дроп]	Падение частей расслабленного тела
Drop jump	[дроп джамп]	Расслабленный прыжок
Epaulmenl	[эпольман]	Положение тела в три четверти относительно точки 1
En dedans	[ан дедан]	Направление движения или поворота вовнутрь, к себе
En dehors	[ан деор]	Направление движения или поворота наружу, от себя
Flat back	[флэт бэк]	Наклон торса вперед, в сторону, назад с прямой спиной иод углом 90 фадусов к опорной ноге
Flex	[флекс]	Сокращенное положение стопы, кисти
Flick	[флик]	Мазок ногой по полу
Foot	[Фут]	Ступня
Frog position	[фрог позишн]	Позиция сидя, когда согнутые в коленях ноги касаются друг друга

		стопами
Floor work	[ фло ворк ]	Работа в партере
Grand battement	[ гранд батман ]	Большой бросок ноги в заданном направлении
Grand plie	[ гранд плие ]	Глубокое приседание
Grand jete' leap turn	[ гранд жете лиип ]	Тур в большом прыжке
Hop	[ хоп ]	Шаг-подскок
Jump	[ джамп ]	Прыжок с двух ног на две ноги
Lay out	[ лэй аут ]	Положение, при котором нога, открытая на 90 градусов в сторону или назад, и торс составляет одну прямую линию
Leap	[ лиип ]	Прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону
Parallels	[ пэрэрэл ]	Параллели
Pencil turn	[ пенсл терн ]	Поворот «карандаш»
Piace	[ пианс ]	Прыжок «гарцевание лошади»
Point	[ пойнт ]	Вытянутое положение стопы, вытянуть
Pivot	[ пивот ]	Вращение
Pivot turn	[ пивот терн ]	Пируэт
Push	[ пуш ]	Мазок ногой с акцентом от себя
Release	[ релиз ]	Расширение и вытягивание торса после контракшэн
Releve	[ релеве ]	Подъем на полупальцы
Roll down	[ рол даун ]	Спиральный наклон корпуса вниз-вперед, начиная от головы
Roll up	[ рол ап ]	Обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходное положение
Rond de jambe par terre	[ рон де жамб партер ]	Круг по полу вытянутой ногой.
Saute	[ соте ]	Прыжок с двух ног на две
Scuff	[ скафф ]	Идти, волоча ноги
Second position	[ секонд позишн ]	Вторая позиция

Side lying	[сайд лаинг]	Лежа на одном боку
Side stretch	[сайд стретч]	Боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево
Slide	[слайд]	Скользнуть
Spiral	[спайрэл]	Спираль
Spiral turn	[спайрэл терн]	Поворот по спирали
Split	[сплит]	Вид шпагата, когда нога, находящаяся сзади, согнута в колене
Stag	[саг]	Прыжок «оленя», колени ног согнуты
Stretch	[стреч]	Растягивание
Sur le cou-de- pied	[сюр ле ку-де-пье]	Положение вытянутой стопы рабочей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.
Swastika	[свастика]	Положение ног в 4-ой позиции в партере и 4-я позиция рук
Table top	[тэйбл топ]	Прямая спина
Tilt	[тилт]	Смещение торса от вертикальной оси вперед, в сторону, назад
Triplet	[триплет]	Перемещение в пространстве в три шага.
Upper body	[апэ боди]	Туловище выше пояса
Walking turn	[уокинг терн]	Поворот во время ходьбы
Whole body	[хоул боди]	Все тело
Moving in the space	[мувинг ин зе спэйс]	Работа в пространстве