

КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Хуан Ченьчень, С.Г. Добротворская

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ
СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ХОРЕОГРАФИИ НА
ПРИМЕРЕ КИТАЙСКОЙ ШКОЛЫ ТАНЦА**

Учебно-методическое пособие

Казань, 2023

УДК 37
ББК 74
Д 56

*Печатается по рекомендации кафедры педагогики;
Учебно-методической комиссии кафедр педагогического профиля
Института психологии и образования
Казанского (Приволжского) федерального университета*

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики Института психологии и образования КФУ Каримова Л.Ш.

Профессор, доктор педагогических наук, заведующая кафедрой промышленной экологии и экологической безопасности КНИТУ-КАИ им. Туполева Муравьева Е.В.

Хуан Ченьчень, Добротворская С.Г.

Д56 Формирование профессиональных навыков студентов – будущих учителей хореографии на примере китайской школы танца: учебно-методическое пособие / Хуан Ченьчень, С.Г. Добротворская. - Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2023. – 37 с.

В учебно-методическом пособии представлены основные теоретические и практические положения учебного курса «Танце-двигательная терапия».

Учитывая специализацию студентов профиля «Дополнительное образование и английский язык», как будущих педагогов дополнительного образования, школ искусств, работников детских школьных и дошкольных учреждений, в предлагаемом пособии акцентируется внимание на теории и практике подготовки будущего педагога-хореографа. Поэтому значительное место отводится формированию практических навыков и развитию творческих способностей учащихся, что иллюстрируется в пособии.

Учебно-методические материалы адресованы студентам, преподавателям и широкому кругу читателей.

Содержание:

Введение.....	4
Раздел 1. Хореографическое образование в Китае: история, современное состояние, актуальные методики.....	8
1.1. История развития китайской хореографии и ее специфика.....	8
1.2. Современные тенденции развития хореографического образования Китая.....	10
1.3. Особенности обучения хореографов в Китае.....	14
Раздел 2. Содержание профессиональной подготовки педагогов-будущих хореографов в Китае.....	18
2.1. Анализ общих технических требований.....	18
2.2. Актуальная техника танца.....	24
2.3. Практические рекомендации.....	26
Раздел 3. Дидактический материал для самостоятельной работы.....	28
3.1. Виды самостоятельной работы студентов.....	28
Заключение.....	34
Список литературы.....	35

Введение

Эволюцию форм хореографического искусства в Китае в настоящий момент можно охарактеризовать особенной техникой танцев, а также манерой их исполнения. При этом необходим высокий уровень профессионализма и компетентности преподавателей хореографии. Педагог-хореограф не только должен обладать достаточным уровнем профессиональной профильной подготовки, но и уметь на практике хорошо проводить занятия. Для этого ему необходим высокий уровень знаний и умений в таких областях, как хореография, а также педагогика и психология.

Практическое изучение такого предмета, как «Танце-двигательная терапия» позволит не только в должной мере ознакомиться с различными педагогическими методиками преподавания данной дисциплины, но и использовать их в соотнесении с современными культурными требованиями в Китайской Народной Республике. Предлагаемая дисциплина позволит ввести в проводимый образовательный процесс высокую педагогическую целесообразность с особой опорой на воспитательную деятельность.

При этом дисциплина имеет тесную взаимосвязь с другими предметами гуманитарного, а также социально-экономического цикла.

Целью предлагаемого курса является получение учащимися комплекса компетенций для создания наиболее эффективного учебно-педагогического процесса при руководстве творческим коллективом со стороны преподавателя-хореографа.

Задача данного предмета состоит в комплексном изучении хореографии на основе педагогических принципов, а также иных смежных предметов теоретического цикла. При этом важной задачей изучения предмета является также формирование умения применять полученные знания на практике. При этом высокий уровень **профессиональных компетенций** способствует тому, чтобы будущие хореографы оставались конкурентноспособными в рамках образовательной среды в современной социально-культурной обстановке.

Результат изучения курса «Формирование профессиональных навыков будущих хореографов» состоит в формировании профессиональных компетенций художественно-творческого характера, а также иных умений и навыков в смежных дисциплинах. В рамках курса будут подробно рассмотрены основные особенности развития и формирования классического танцевального искусства в Китае, а также история его развития. Особое внимание уделяется влиянию внешних условий на формирование и изменение танцевального искусства, а также отличительным особенностям его в сравнении с западной школой. Также студентам будет предложен анализ особенностей традиционной китайской балетной школы, ее развития и нынешнего состояния.

Методика преподавания хореографических дисциплин в настоящий момент достаточно широко освещена, однако в рамках учебного курса особое внимание также уделяется изучению синтеза хореографии и спорта. Поэтому в учебно-методическом пособии будут рассмотрены передовые инновационные разработки и те требования, которые предъявляют к хореографу на современном этапе развития образовательной системы. Предложенный курс освещает достаточно большой пласт информации в области преподавания хореографического искусства в разных образовательных учреждениях культуры и спорта. При этом в программу курса помимо лекционных занятий будут включены и практические, которые будут способствовать закреплению и систематизации полученных знаний. Помимо традиционных занятий учащимся будут предложены и групповые формы взаимодействия.

Прежде всего данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся по бакалаврской программе «Дополнительное образование и английский язык». Она также может предназначаться руководителям танцевальных коллективов, при этом учебно-методическое пособие может быть полезно как преподавателям школы искусств, так и всем другим, кого интересует педагогическое хореографическое дело.

Раздел 1. Хореографическое образование в Китае: история, современное состояние, актуальные методики

1.1. История развития китайской хореографии и ее специфика

1.1. Актуальность проблемы

В предложенном методическом пособии особое внимание уделяется систематизации и выявлению наиболее эффективных методов взаимодействия и реформирования системы преподавания китайского хореографического искусства. Для этого следует подробно рассмотреть исторические особенности формирования данного вида искусства, благодаря чему станет возможным определить основные особенности системы обучения искусству хореографии в Китайской Народной Республике, а также векторы ближайшего развития.

Проведя сравнительный исторический анализ, можно прийти к выводу о том, что в настоящий момент корни традиционного китайского хореографического искусства во многом утратили свое значение, исходя из этого следует начать формировать новую школу хореографии Китайской Народной Республики, исходя из ее культурных и исторических особенностей. При этом процесс создания новой системы может столкнуться с несколькими сложными проблемами:

- 1) отсутствие необходимого баланса между китайской и западной культурой;
- 2) дисбаланс с точки зрения теоретической и практической составляющей процесса обучения студентов.

Наиболее рациональным решением данных проблем представляется создание специальных курсов по различным искусствам. Полученные знания в ходе изучения данных курсов позволят познакомить учащихся с особенностями как западной, так и традиционной китайской культуры.

Благодаря чему будут созданы теоретические основы для подлинного формирования принципиально новой балетной школы Китая.

В настоящий момент в КНР хореографическое искусство переживает явный подъем и рост. Но для того, чтобы данная тенденция сохранялась, необходимо переосмыслить и ознакомить студентов с основными этапами и особенностями развития и формирования традиционного китайского искусства в данной области. Не менее важным является определение ближайших векторов развития и выбор наиболее приоритетных образовательных траекторий. Для решения поставленных задач следует определить основные проблемы, которые существуют на настоящий момент в практической и теоретической системе обучения хореографическому искусству в Китайской Народной Республике.

В данном учебно-методическом пособии представлены три блока. В первом из которых дана историческая характеристика хореографического искусства в Китае. Во втором блоке рассмотрены ключевые тенденции развития хореографического искусства в современных реалиях. Третий блок посвящён изучению особенностей обучения педагогов-хореографов в современной образовательной системе КНР. Так как научный интерес к данной проблеме очевиден, необходимо также рассмотреть векторы развития всей хореографической школы Китая, а также уделить внимание поиску оптимальных решений и действий по ускорению и минимизации возможных рисков по укреплению авторитета хореографического искусства в КНР.

В ходе исследований разных авторов был сделан вывод о том, что на территории Древнего Китая, искусство отличалось синкретизмом. При этом большая часть религиозных культов в той или иной мере была связана с танцем. Исследователь Алла Борисовна Вац пришла к выводу о том, что именно с момента возникновения первичных институтов государственности в Китае, танец, как форма искусства, впервые становится главенствующим элементом религиозного культа. Важной особенностью танца в Китае являлось и то, что он одновременно подчинялся государственным традициям

и религии, то есть конфуцианству. Так как государственность Древнего Китая отличалась своей сравнительной закрытостью, а от догм конфуцианства невозможно было отойти, то в данной интерпретации танец сложно причислить к динамичным системам. Из этого также следует тот факт, что танец в народе не являлся подлинным олицетворением культуры на государственном уровне, так как истинная культура танца могла относиться лишь к императору и его семье. При этом на начальном этапе развития танца в Китае он воссоединил в себе все возможные этнические и религиозные особенности народов, проживающих на территории Древнего Китая.

Следующей особенностью, по которой мы можем судить о подчинённом положении танца, является отсутствие каких-либо исследований в данной области. Это связано с тем, что до 1912 года Китай отличался закрытостью. Сменившийся в 1912 году монархический режим на республиканский позволил открыть дорогу научным исследованиям в данной области. Именно поэтому в научном сообществе принято считать первичной хронологической вехой изучения искусства танца в Китае - 1919 год. Обращаясь к нынешней культуре танца, стоит отметить, что ее формирование началось с 1954 года, вследствие открытия Пекинской школы танцев. Падение монархического режима в Китае позволило открыть пути проникновения в культуру и искусство запада, естественно, это повлияло и на дальнейшее развитие танцевального искусства. С точки зрения исторического анализа, можно говорить о том, что китайской хореографической школе не более семидесяти лет, в то время как передовые школы Европы развивались и формировались столетиями. Именно небольшие хронологические рамки продолжительности формирования китайской хореографической школы и являются ключевым препятствием к формированию устойчивых ценностей.

Китайское танцевальное искусство перенимало европейские нормы искусства, однако все равно большое внимание было уделено исконным китайским традициям. Основоположники китайского классического танца Ли Жен И и Тан Мань Чэн, в своих методиках опирались на исконно древние

традиции танца, которые выражались в религиозных практиках, например, в конфуцианстве. Но этот процесс нельзя назвать истинной преемственностью, так как в данном случае передавалась лишь форма танца, но не дух и внутренний смысл, который отличал всю китайскую хореографическую школу. Исходя из этой особенности, основоположники классического китайского танца проанализировали исторические источники, документы и материалы художественного характера. Но так как реальных примеров не было найдено, в той или иной мере традиции не были переданы в исконном виде, они все равно подвергались тем или иным видоизменениям. Таким образом изменилась и основная цель, и смысл танца. Если в Древнем Китае он был представлен в виде проекции традиционного государственного уклада жизни, то в период республики (Синьхайской революции) он выполнял исключительно эстетические функции.

В последнее время теоретики искусства рассуждают о том, что новую хореографическую школу Китая необходимо воссоздавать на основе европейского балетного искусства, однако при этом также необходимо учитывать исконные традиции танца Китая.

1.2. Современные тенденции развития хореографического образования Китая

Как отмечалось ранее, хореографическая школа КНР в настоящий момент находится в стадии постоянного развития и совершенствования. Анализируя процесс ее формирования, можно выделить две ключевые проблемы, связанные с развитием данного процесса. Данные проблемы строятся на дихотомии: 1) соотношения национальных традиций и влияния западных тенденций развития хореографии; 2) взаимодействия теоретического и практического опыта развития хореографической школы Китая.

Проведем анализ каждой из этих проблем более подробно.

Первая проблема заключается в непропорциональном соотношении национальных и западных традиций в исполнительском, а также образовательном искусстве хореографии. Данная проблема является очевидной темой для дискуссий, которая в свою очередь демонстрирует преобладание классической танцевальной традиции для Китая по сравнению со странами запада. Основная проблема КНР состоит в том, что наряду с сохранением исконных традиций танца, он нацелен на выход на мировую арену, где необходимо создать некий единый образ различных танцевальных культур. Именно данный аспект и является наиболее очевидным затруднением. При этом часть научного сообщества предлагает применять исключительно традиционные элементы танца в хореографии и полностью игнорировать западные тенденции. Они оперируют тем фактом, что западное влияние значительно преуменьшает национальные традиции танца, тем самым, не позволяя ему полноценно развиваться. Другая часть научного сообщества считает, что необходимо изучать, как западную, так и национальную школу танцев, а благодаря сравнительному анализу двух культур можно суметь подлинно осознать национальные традиции и особенности танцевального искусства.

Вторая проблема вытекает из теоретической искусственном введении древних китайских традиций танца в современную практику. При этом о неправильном соотношении теории и практики в преподавании хореографии свидетельствуют многие китайские ученые, особое внимание они уделяют проблемам, которые возникают при изучении студентами истории и теории китайского искусства хореографии. Чаще всего данный курс, включенный в образовательную программу учебных заведений проводится исключительно в лекционном формате. Только лишь лекционный формат обучения современный студент – будущий учитель хореографии не может воспринимать, у него может возникнуть отторжение информации, которую преподносят для него педагоги в рамках подобных курсов. Известный исследователь Ван Сяолин писал о двух основных проблемах теоретических

курсов, которые заключаются в форме и содержании преподаваемой дисциплины. Первая состоит в том, что содержание учебного материала полностью не соотносится с реальной танцевальной практикой обучающихся, поэтому разрушается главная цель изучения всей дисциплины – формирование у обучающихся теоретической базы, для применения ее на практике. Использование лекций в больших студенческих группах также не является эффективной формой. Одной из проблем может стать негативное отношение к подобным курсам на кафедрах хореографии не только со стороны студентов, но и преподавателей.

Следует так же отметить и то, что основоположники классического танца Ли Жен И, Тан Мань Чэн в своих принципах основной упор делали не на традиционные ценности Древнего Китая, а лишь на технику движения в танце. При этом техника не была выражена в смысловом значении никоим образом. Подобная тенденция также прослеживается и в имперском Китае, где не уделялось должного внимания подлинному хореографическому искусству.

Однако данная культура танца включала в себя интуитивное понимание эстетической основы танца, так как была связана со многими аспектами культуры и искусства. При этом европейский танец, который воспринимается без внимания к глобальному контексту, является главенствующей техникой танца.

Несоответствие теоретических и практических основ танца стало одной из ключевых проблем, над которой задумываются исследователи. Часть научного сообщества считает необходимым осознать и переосмыслить ценность китайского искусства танца и хореографии. Исследователь Ван Сяолин пришел к заключению о том, что необходимо кардинально изменить содержание учебных курсов, а также форму подачи учебных материалов. Иная часть научного сообщества: Инь Бовэнь, апеллирует к той идее, что необходимо сократить количество выделяемых учебных часов на подобные дисциплины, а освободившиеся часы направить на освоение иных учебных курсов, таких как педагогика, психология, отечественная и западная культура.

Исполнительское искусство должно включать в себя художественные элементы. Для его авторов танец представлен целой гаммой искусства. В свое содержание оно должно включать эмоциональность, жизненность. Целостность искусства достигается благодаря правильному освещению, одежде, использованию художественных образов. Но их целостности можно добиться, имея лишь твердую теоретическую основу, которая будет опираться на традиционные культурные ценности.

Современному педагогу-хореографу необходимо иметь знания их разных наук. Эти знания позволят заимствовать наиболее эффективные исторические и культурные ценности, а также интегрировать знания, умения и навыки в работе с учениками. Важно также создать единую систему образования, внутри которой становится возможным процесс свободного обмена знаниями между родственными дисциплинами.

Еще одной проблемой является проблема явного преобладания технологического подхода к процессу подготовки студентов – будущих педагогов-хореографов, что в дальнейшем негативно сказывается на создании цельного художественного образа артиста в его выступлениях. Решением данной проблемы может стать создание единой концепции, в которую будут включены разные виды искусства.

При этом хореография является синтетическим видом искусства. Именно поэтому становится невозможным воссоздание подлинной художественной ее ценности без плодотворной деятельности над многими проблемами: работа над сценографическим и хореографическим образом. Причиной, по которой студентам важно ознакомиться с сценографическим искусством кроется в явной ориентированности процесса обучения на техническую подготовку. В этом и кроется дисбаланс при составлении комплекса хореографических учебных дисциплин.

1.3. Особенности обучения хореографов в Китае

В настоящий момент особенности обучения хореографии Китая связаны со своими традиционными историческими ценностями, но также признаются европейские тенденции в области танца. При этом стоит отметить тот факт, что современному хореографическому искусству уделяется все еще недостаточное внимание, как и во времена Древнего Китая. Это обусловлено тем, что большая часть танцоров проходит свое обучение в консерваториях. Меньшая часть из них может пройти обучение в передовых учебных заведениях КНР: Пекинская академия танца, а также в Шанхайской танцевальной школе. Рассматривая перечисленные образовательные учреждения, можно обратить внимание на то, что каждое учебное заведение, имеющее кафедры по хореографии, имеет и свою внутреннюю градацию. Она заключается в делении кафедр на четыре соответствующих класса: начиная с наиболее низшего (т. е. с 1) и заканчивая наиболее высоким (4). Основная особенность состоит в том, что в учебных заведениях первого класса, учащиеся изучают исключительно образцы западной танцевальной школы, в то время как в других классах обучение происходит на основе классического китайского танца. Данное противоречие не позволяет учащимся данных классов проходить дальнейшее обучение в европейских учебных заведениях.

Учащиеся также могут обучаться хореографическому искусству и в средней школе. Училище (школа) ведут подготовку учеников в возрасте от десяти до шестнадцати лет. Учебу в школе также можно начать и с более раннего возраста, так, в Пекинской академии была разработана специальная учебная программа («Высокая школа»), предназначенная для младшей возрастной группы учащихся. Это было сделано для того, чтобы хореографическое образование имело единый, системный характер, где даже ребенок младшего возраста, обладая определенным талантом, смог начать обучение. После окончания училища выпускник является полноценным артистом, и может, как самостоятельно, так и в составе группы начать

собственную профессиональную карьеру. Отметим, что в настоящий момент занятия по хореографии в КНР ведет педагог-музыкант, который тем самым совмещает два вида педагогической деятельности: музыкальную и хореографическую.

Учебные заведения самостоятельно разрабатывают и реализуют образовательные программы по преподаваемым дисциплинам. При этом они могут иметь существенные отличия. Единым является лишь наличие курсов общего цикла. В целом же программы могут существенно отличаться друг от друга, вследствие чего наблюдается значительная разница в качестве подготовки учащихся в разных классах. При этом в Пекинской академии танца реализуются такие уникальные дисциплины, как «История европейского и американского балета», «История развития европейской музыки» и т.д. В рамках общих факультативных занятий учащиеся знакомят с такими предметами, как «Литература», «Введение в искусствознание» и др.

В Педагогическом университете Чжэцзян изучается такой предмет, как «Литература», который закреплен за кафедрой хореографии на факультете музыки. Прямое же обращение учащихся к западному искусству происходит лишь в рамках одной дисциплины: «История зарубежного танца и его лучшие произведения». В рамках данной дисциплины учащиеся также знакомятся с большим количеством музыкальных предметов.

Можно прийти к выводу о том, что хореографическое образование КНР не является целостной системой. Именно из-за этого у учащихся отсутствуют навыки соотнесения китайской культуры танца с западной. Европейская культура танца рассматривается только лишь с технической точки зрения, при полном игнорировании ее исторических и культурных особенностей.

Эти факторы служат одной из первопричин, почему часть китайских студентов, которые ориентированы на западную культуру, выбирают обучение в европейских учебных заведениях. Несмотря на то, что в КНР есть учебные заведения, где имеются направления подготовки в области западного хореографического искусства, анализ учебных планов и дисциплин показал,

что в их содержании также отсутствует необходимый и целостный круг произведений искусства, культура рассматривается лишь в узком, ограниченном формате. В результате чего учащиеся имеют высокие навыки исполнительского искусства западного танца, однако не осознают подлинного содержания и смысловой наполненности образов героев и сюжетов.

При этом европейский балет в своем содержании избрал не только исполнительские качества танцоров, но и культурные феномены, представления быта и художественные образы. Именно они и должны воссоздаваться танцором и хореографом в процессе подготовки выступления. Так как европейский балет невозможен без влияния на него культуры, то и китайская хореографическая школа должна использоваться и применять на практике достижения западной балетной школы.

Так как КНР все активнее стремится выступать на международной арене, то в образовательную программу необходимо также включить и курсы пластического мастерства, которые будут находиться в тесной взаимосвязи с хореографическими дисциплинами.

Следующая проблема хореографического образования в Китайской Народной Республике заключается в определении роли пространственных искусств. Данные направления имеют высокую актуальность абсолютно для всех направлений подготовки учащихся. При этом подобные дисциплины будут важны не только в области изучения классической китайской хореографии, но и европейской. Но из этой необходимости вытекает следующая проблема: отсутствие у учащихся подлинного понимания европейской культуры, ее содержания и наполненности.

При этом балет как синтетическое искусство не может быть адекватно понят без полноценного анализа всех его составляющих. Если же представить ситуацию изучения классического китайского танца в системе российского образования, станет понятно, какой существенный пробел в понимании культурных основ танца будет у российских студентов по сравнению с их китайскими товарищами, для которых сама естественность окружающей

китайской культуры является важным ключом к пониманию танца как сложного явления. Единственным выходом может в этом случае стать серьезное изучение китайской культуры и пространственной составляющей танцевальных постановок как вида пространственно-временного искусства.

Итак, обозначим основные тезисы, касающиеся истории, современного состояния и актуальных методик совершенствования системы хореографического образования в Китае:

– несмотря на то, что история классического европейского танца имеет в Китае не очень давнюю историю, существует устойчивый интерес к этому виду искусства, а подготовкой исполнителей (артистов балета), постановщиков (хореографов) и педагогов (педагогов системы дополнительного и профессионального образования) занимаются высшие учебные заведения;

– современная программа подготовки специалистов в области классического хореографического искусства не предполагает углубленного изучения пластических искусств как важной составляющей искусства балета (сценография, костюмы) и художественного дискурса, который связан с историей национального балета как синтетического вида искусства;

– специфика традиционной и современной китайской культуры, столетия ориентированной на иные эстетические нормы, не позволяет китайскому обучающемуся воспринять специфику европейского хореографического искусства только на основе овладения технической составляющей (изучение классического танца) и методами обучения танцевальному искусству;

– отсутствие учебного модуля, ориентированного на комплексное углубленное изучение визуальной составляющей балетного искусства и истории художественного танцевального дискурса, существенно понижает уровень компетентности выпускника, его профессионального мастерства, обедняет передачу образов на сцене;

– разработка модуля и его внедрение в программу подготовки исполнителей (артистов балета), постановщиков (хореографов) и педагогов (педагогов системы дополнительного и профессионального образования) позволит сформировать систему устойчивых представлений о месте и роли пространственных искусств в балете и понимание специфики «кода культуры», оказавшего влияние на специфику эстетики европейского классического балета, его образов и особенностей исполнительского мастерства.

Практическое задание к разделу:

Применить индивидуальный подход к определенной танцевальной ситуации с учетом особенностей хореографического образования в Китае. Написать отчет о том, как это реализовать.

Самостоятельная работа:

Изучить актуальные методики хореографического образования в Китае. Разработать свою методику на основе изученного материала.

Раздел 2. Содержание профессиональной подготовки педагогов-хореографов в Китае

Словарное определение танцевальной техники может быть таким: способ, которым танцор применяет основные физические движения в исполнении, или способность эффективно использовать основные физические движения. В повседневном употреблении это слово стало относиться к стилю танца или лексике движений. Имена, связанные с техникой, обычно принадлежат хореографу или преподавателю, например, Каннингему, Грэму и т.д.

Хорошая техника имеет решающее значение для обучения танцам с точки зрения предотвращения травм танцора. По словам Стюарта Райта, «Простой факт заключается в том, что практически все танцевальные травмы являются результатом неправильной техники ... «Техническая коррекция - лучшее средство профилактики и лечения». Овладение хорошей техникой - это процесс, длящийся всю жизнь.

2.1. Анализ общих технических требований

Плие

Движение, занимающее центральное место в большинстве танцевальных форм. Это одно из первых движений, которым обучают на уроках техники, анатомически оно одно из самых сложных в исполнении.

Необходимо уделять внимание правильному расположению тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. В начале плие ноги должны быть выровнены так, чтобы можно было провести прямую линию от тазобедренной впадины через коленный и голеностопный суставы и до второго пальца ноги. Это означает, что колено не должно выступать перед пальцами ног. Однако любая хорошая техника направлена не только на технические знания, но и на развитие нескольких двигательных навыков,

таких как сила, выносливость, гибкость, координация, пространственная и ритмическая четкость.

Сила

Это способность человека осуществлять мышечное сокращение или усилие против сопротивления, т.е. если вы не сильны, вы не в состоянии правильно держать в пространстве свое тело. Следовательно, мышечную силу можно представить, как наибольшее количество силы, которое мышцы могут произвести за одно максимальное усилие. Именно мускульная сила порождает силу.

Существует два типа силы:

1. Статика: длина мышцы не меняется, но мышца все еще функционирует. Это также понимается, как изометрическое сокращение, например, удержание позы, подобной арабеске в балете.

2. Динамика: мышцы изменяются по длине. Они либо удлиняются, что известно, как эксцентрическое сокращение, либо укорачиваются, что трактуется как концентрическое сокращение.

В плие используются все виды сокращений. Входя в плие, четырехглавая мышца удлиняется (эксцентрично), во время кратковременной паузы в нижней части плие мышцы остаются прежними (изометрически), а растяжение плие укорачивает мышцы (концентрически).

Мышечная сила имеет первостепенное значение для любой техники; она необходима для выполнения самых фундаментальных движений и позиционирования. Поэтому очень важно знать, какие мышцы использовать и как развить их силу.

Выносливость

Класс техники сам по себе не может обеспечить подготовку, необходимую для выполнения танца без травм. Танцорам нужна

выносливость, чтобы выполнять сложные вариации, сила, чтобы поднимать других танцоров, и гибкость, чтобы достичь эстетически желаемых движений.

Большая часть танца проходит с интервалами в несколько минут, за которыми следуют различные периоды отдыха. Движение либо умеренно интенсивное с сильными изометрическими компонентами, либо очень интенсивное. Это может быть кратковременное упражнение, такое как прыжки или подсакивания. Иногда это очень интенсивное упражнение, которое должно быть продолжительным.

При этом энергия должна вырабатываться быстро, обычно анаэробно, без кислорода. Для тренировки краткосрочной энергетической системы организма необходимо выбирать такие виды спортивной деятельности, которые задействуют мышцы, необходимые для силовых движений. Обычно это включает в себя силовую тренировку, которая увеличивает интенсивность перегрузки во время максимальных всплесков энергии.

Танец часто требует непрерывного движения, выполняемого более двух минут; для этого потребуется энергия как аэробных, так и анаэробных энергетических систем. Эта работа требует от танцоров наличия хорошо тренированной системы транспортировки кислорода или аэробной системы, а также хорошо подготовленной сердечно-сосудистой системы, которые могут перекачивать большое количество насыщенной кислородом крови в течение относительно длительного времени. Танцоры должны быть в состоянии поддерживать физическую активность с небольшой усталостью, тем более что усталость является важным фактором, вызывающим травмы. На тренировках и репетициях танцоры легко утомляются, когда:

- а) Их техника неверна или неадекватна.
- б) У них было недостаточно жидкости или углеводов.
- в) Когда они испытывают стресс или перегружены тренировками и производительностью.

Гибкость

Определяется как диапазон движения вокруг сустава или системы суставов. Существует два типа:

1. Статический: диапазон движения, производимый статически без использования импульса самого движения.
2. Функциональный: способность двигать суставом с небольшим сопротивлением во время реальных танцевальных движений.

Гибкость обычно достигается с помощью растяжки, особой формы упражнений, предназначенных для увеличения или поддержания гибкости. Функциональная гибкость требует много с точки зрения силы и координации. Например, для выполнения бокового разгибания ноги необходима достаточная сила, чтобы поднять вес ноги, время внешнего поворота и разгибания колена также важны с точки зрения высоты ее подъема.

Гибкость, как правило, наследуется генетически, хотя при правильном предварительном выполнении укрепляющих упражнений упражнения на растяжку могут быть чрезвычайно полезными. Таким образом, можно развить гибкость мышц. Однако по мере того, как тело становится старше, его гибкость уменьшается. Раннее обучение танцам увеличивает степень гибкости, которой обладает человек. В то время как повторение упражнений на занятиях обеспечивает большую силу и выносливость, это также позволяет телу каждый раз продвигаться немного дальше, постепенно увеличивая его растяжку или гибкость.

Бездеятельность - худший враг, и те, кто хочет сохранить гибкость, должны регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы сохранить ее. Постепенное увеличение объема, на который могут растягиваться сухожилия, связки и мышцы, постепенно улучшит гибкость.

Координация

Это важный двигательный навык, который необходимо приобрести танцору. Чтобы стало с танцовщицей, если бы она не могла координировать

определенные мышечные сокращения и расслабления при выполнении движений?

Например, при боковом разгибании ноги нервно-мышечная координация необходима для того, чтобы не только поднять вес ноги, но и рассчитать время внешнего вращения бедра, (задействуя глубокие ротаторы снаружи, чтобы эффективно опустить бедро) и разгибания колена, (поднимая колено высоко, перед выпрямлением ноги).

Однако этой специфической нервно-мышечной координации тела было бы недостаточно, если бы танцор не мог выполнять грациозные движения руками поверх быстрой, сложной работы ног. Обе руки и ноги должны быть способны двигаться, как вместе, так и независимо друг от друга. Движения должны быть плавными и свободными от неуклюжести или неловкости, если, конечно, это не является желаемым эффектом. Все тело должно быть в гармонии с самим собой, оно должно быть способно двигаться как единое целое.

Как и гибкость, координация - это то, с чем мы рождаемся, и некоторые люди от природы более скоординированы, чем другие. Однако это может быть улучшено практикой.

В джазовом танце приоритет отдается изолирующим движениям. Изоляция возникает, когда часть тела движется сама по себе, независимо от того, что происходит со всем телом.

Ритмическая и пространственная четкость

Тренировка танцоров не должна ограничиваться только развитием техники. Она также должна быть направлена на развитие у танцора чувства ритма в движениях. При обучении должно использоваться много разных ритмов: для прыжковых упражнений, с медленными движениями и очень быстрыми последовательностями перемещений. Такие упражнения дают танцору представление о музыке, и с практикой танцор способен очень легко

распознавать различные временные узоры и ритмические фразы, помогая как себе, так и другим танцорам, и хореографам в создании движений.

Пространственное восприятие также очень важно для танцора, зная, сколько пространства использовать при определенных движениях, танцовщица может дополнить свои движения там, где это уместно, придав своему мельчайшему жесту четкость и значимость. Качество движений танцор может изменить, просто правильно используя пространство, что также может помочь танцору повысить выносливость. Знание того, какие движения требуют наибольшего пространства и энергии, а также понимание того, когда нужно расслабиться и перевести дыхание при выполнении небольших по амплитуде движений или жестов, требующих мало пространства и энергии.

При этом пространственное восприятие является неотъемлемой частью обучения танцора, а упражнения в перемещении по диагональным линиям, по круговым траекториям и т.д., с множеством различных движений и ритмов, должны быть обычной частью занятий и танцевальной подготовки.

Гравитация

Гравитация - это сила, которая притягивает все объекты к земле. Это постоянная сила, с которой всегда нужно считаться.

Центр тяжести - это точка, в которой сила тяжести переходит на землю и может поддерживаться равновесие. Центр тяжести меняется, когда вы стоите на коленях или лежите. Это изменение влияет на баланс и стабильность. Другими факторами, влияющими на устойчивость, являются: размер основания и линия тяжести по отношению к основанию.

Линия тяжести по отношению к основанию очень важна. Чем ближе линия тяжести находится к центру основания, тем устойчивее человек. По мере приближения линии притяжения к периметру основания тела устойчивость снижается. Если линия притяжения выходит за пределы основания, равновесие или стабильность становятся ненадежными.

Стабильное положение – линия тяжести находится в пределах основания.

Менее устойчивое – линия тяжести находится с одной стороны от основания.

Неустойчивое – линия тяжести находится за пределами основания тела, т.е. возможно падение / переворачивание, ухудшение балансировки.

Практическое задание:

Составить план урока с анализом технических требований.

Самостоятельная работа студента:

Составить конспект урока с комплексом упражнений для отработки силы, выносливости, гибкости, координации, пространственной и ритмической четкости.

2.2. Актуальная техника танца

Чтобы улучшить нашу способность танцевать и выступать в любом танцевальном стиле, мы должны улучшить нашу танцевальную технику. При этом регулярная практика любого движения с помощью разминки и занятий танцами поможет улучшить технику танца.

Современная техника

Одной из наиболее распространенных современных техник является Грэм, название дано в честь Марты Грэм. Класс Грэма делится на три этапа:

1. Занятие начинается с работы на полу, что включает в себя простые упражнения, выполняемые сидя или лежа на полу. Эти упражнения помогают повысить гибкость позвоночника и конечностей.

2. Второй этап называется «центральной работой». Она состоит из упражнений, которые вы выполняете стоя, но при этом остаетесь на месте. Эти упражнения помогают развить равновесие танцора.

3. Третий этап включает в себя перемещение в пространстве. Это шаги и их последовательности для улучшения координации, ритма и пространственного восприятия.

Джазовая техника

На уроке джаза вы начинаете с разминки, а затем переходите к упражнениям, направленным на улучшение ритма и изолированных движений, что очень важно для джазовых танцев. Занятие обычно включает в себя разучивание последовательностей, которые выстраиваются постепенно и усложняются по мере совершенствования вашей техники. Каждый раз добавляются новые движения для развития навыков.

Балетная техника

Почти каждый шаг в балете начинается и заканчивается одним из пяти положений стоп. Ступни и голени должны быть развернуты от бедер так, чтобы пальцы ног и колени были обращены вбок, в разворот. Все классы, независимо от того, насколько они продвинуты, следуют по одной и той же двухступенчатой структуре:

1. Упражнения на турнике. Вы всегда начинаете с упражнения на разных уровнях.
2. Центральная тренировка, которая начинается медленно и заканчивается прыжками, поворотами и передвижными шагами.

2.3. Практические рекомендации

Как стоять

Чтобы научиться правильно стоять, может потребоваться много практики. Ваша голова должна быть поднята и находиться на уровне подбородка. Плечи должны быть расслаблены, чтобы удлинить шею. Живот и ягодицы должны быть хорошо подтянуты, а вес должен переноситься на подушечки стоп так, чтобы пятки касались пола, но не впивались в него.

Поза

Поза - это то, как танцор держит себя, будь то стоя, сидя или лежа. Хорошая осанка очень важна для танца, так как она помогает танцору двигаться и выглядеть лучше. Для хорошей осанки ваши плечи должны быть расслаблены и выровнены, голова поднята, а позвоночник важно держать прямым.

Центр движения

Центр движения - это танцевальный термин, обозначающий среднюю точку тела, с которой начинаются все танцевальные движения. Знание того, где находится ваш центр движения, помогает сохранять равновесие во время танца. Если вы втянете живот и представите, что он касается спины, то точка, где он касается - это ваш центр.

Фокусирование

Танцоры должны научиться распознавать, то есть фокусироваться на объекте во время поворота. На занятиях вы учитесь определять местоположение, глядя на неподвижную точку. Вы сосредотачиваетесь на ней как можно дольше во время поворота, прежде чем повернуть голову, чтобы посмотреть на нее снова. Танцор запоминает ее, чтобы сохранить траекторию движения, так легче бороться с головокружением.

Прыжки/Высота

При приземлении с прыжка кончики пальцев ног должны сначала коснуться земли. Подошва должна касаться земли следующей, а пятки - последними. Колени должны сгибаться, чтобы принять часть веса на себя, и это также делает приземление плавным и тихим.

Практическое задание:

Составить конспект урока по технике танца.

Самостоятельная работа:

Составить конспект урока с комплексом упражнений для отработки стоек, поз, движений.

Раздел 3. Дидактический материал для самостоятельной работы

3.1. Виды самостоятельной работы студентов

1. Самостоятельное закрепление методики исполнения движений классического танца.
2. Самостоятельное закрепление танцевальной комбинации.
3. Самостоятельная работа по выполнению творческого задания по сочинению танцевальной комбинации у станка.
4. Самостоятельное сочинение танцевальной комбинации в середине зала.
5. Самостоятельная работа по освоению танцевального материала классического танца по видеозаписи.
6. Самостоятельная работа по выполнению творческого задания по сочинению танцевального этюда на основе классического танца.

1. Самостоятельное закрепление методики исполнения движений классического танца необходимо осуществлять в следующем порядке:

1. Повторить и закрепить теоретический материал, который включает в себя прочтение лекции и воспроизведение в памяти общей информации о методике исполнения движения.
2. Выучить теоретические основы исполнения движения.
3. Воспроизвести порядок действий, который следует выполнить при исполнении движения.
4. Практически освоить и проучить методику исполнения движения, применяя методический расклад движения на составные части.
5. Отработать технику исполнения движения, для этого движение необходимо многократно повторить без остановок, чётко соблюдая методику его исполнения в медленном темпе.
6. Отработать технику исполнения движения в быстром темпе.

7. Проследить, чтобы во время отработки техники исполнения движения чётко соблюдалось его потактовая музыкальная ритмическая основа.

2. Самостоятельное закрепление танцевальной комбинации необходимо осуществлять в следующем порядке:

1. Проанализировать танцевальную комбинацию:

- Определить, какое движение в комбинации является основным.
- Определить, какие движения являются вспомогательными и связующими.

- Выявить наиболее трудные места в исполнении комбинации.
- Определить причину трудности и наметить способы ее преодоления.

2. Провести теоретическую подготовку к разучиванию танцевальной комбинации:

- Повторить лекционный материал по методике исполнения движения.

- Повторить и закрепить методику исполнения основного движения.
- Повторить и закрепить методику исполнения вспомогательных и связующих движений.

3. Практически выучить танцевальную комбинацию, с учётом следующих моментов:

- Разучить танцевальную комбинацию по частям, что будет способствовать более качественному её усвоению.

- Разучивая танцевальную комбинацию, чётко следить за выполнением методики исполнения всех составляющих её движений.

- Проработать комбинацию целиком без остановок до тех пор, пока в исполнении не будет допускаться ошибки.

3. Самостоятельная работа по выполнению творческого задания по сочинению танцевальной комбинации у станка производится в следующем порядке:

1. Прочитать лекцию о методике построения танцевальной комбинации у станка, вспомнить основные законы и принципы построения танцевальной комбинации, её составные части, логику развития.

2. Провести подготовительную работу:

- Выбрать основное движение.
- Определить музыкальный размер, в котором будет сочиняться танцевальная комбинация.

- Подобрать соответствующий музыкальному размеру музыкальный материал.

3. Проанализировать основное движение:

- Вспомнить все разновидности основного движения.
- Расположить разновидности основного движения по принципу «от простого – к сложному».

- Определить движения, сочетающиеся с основным движением.

4. Проанализировать лексику классического танца, на основе которого будет сочиняться танцевальная комбинация:

- Выявить движения классического танца, которые являются близкими, однородными основному движению.

- Выявить танцевальные элементы, которые могут сочетаться с основным движением.

- Определить, какие движения классического танца могут служить переходом от одной части комбинации к другой.

5. Проанализировать музыкальный материал:

- Прослушать музыку, определить её характер, установить потактовую протяжённость музыкального материала.

- Установить музыкально-ритмическую структуру музыки.

- Выявить характерные музыкальные акценты и нюансы.

6. Осуществить практическое сочинение танцевальной комбинации, соблюдая следующие правила:

- Основным принципом построения комбинации – ее динамическое развитие «от простого - к сложному».
- Каждое последующее движение должно логически вытекать из предыдущего.
- В структуре каждой комбинации заложен «квадрат», т. е. количество тактов, затраченных на исполнение должно быть кратно 4.
- Темп ритм и характер исполнения движений должен совпадать с темпо-ритмом и характером музыкального произведения.
- Для развития и усложнения танцевальной комбинации активно используются элементы и танцевальные связки.
- Особое внимание надо обращать на координацию – взаимодействие движений ног, корпуса, головы, рук.
- Необходимо следить за равномерным распределением нагрузки на рабочую ногу по всем направлениям «креста».

4. При выполнении творческого задания по сочинению комбинации в середине зала следует соблюдать следующий порядок действий:

1. Провести подготовительную работу:
 - Выбрать основное движение.
 - Выбрать движения, которые сочетаются с основным.
 - Определить характер и музыкальный темп комбинации.
 - Подобрать музыкальный материал.
2. Проанализировать танцевальный материал, на основе которого будет сочиняться комбинация:
 - Выявить разновидности основного движения и расположить их по принципу «от простого – к сложному».
 - Определить примерные сочетания основных движений с движениями вспомогательными и связующими.

- Повторить методику исполнения всех выбранных движений.

3. Проанализировать музыкальный материал: прослушать музыку и определить её характер и музыкальный размер, выявить музыкальные акценты и нюансы.

4. Осуществить практическое сочинение комбинации, руководствуясь следующими правилами:

- Соблюдать цели и задачи исполнения;
- Обеспечить равномерную работу обеих ног и рук;
- Каждое последующее движение должно логически вытекать из

предыдущего.

- Соблюдать сочетание сложных и простых движений с танцевальными элементами.

- Учитывать ориентационные точки зала.

- Учитывать музыкальность и характер исполнения сочетающихся движений.

- Активно применять танцевальные элементы, которые придают комбинации выразительность и характер.

- В структуре комбинации должен быть заложен «квадрат», т. е. количество тактов, затраченных на исполнение должно быть кратно 4.

5. Самостоятельная работа по освоению танцевального материала классического танца по видеозаписи производится в следующем порядке:

1. Просмотреть и проанализировать видеозапись.

2. Выявить основные положения и движения рук, корпуса и головы, основные движения, танцевальные элементы, особенности построения композиции.

3. Разобрать танцевальный материал, руководствуясь особенностями воспроизведения: правая или левая конечность на видеоизображении располагается накрест к правой или левой конечности разбирающего движение.

4. Выучить и запомнить танцевальный материал классического танца.

5. На основе освоенных движений сочинить этюд или точно, без искажений, воспроизвести усвоенный материал.

6. Самостоятельная работа по выполнению творческого задания по сочинению танцевального этюда на основе классического танца производится в следующем порядке:

1. Провести подготовительную работу:
 - Собрать и проанализировать теоретический материал о методике исполнения движений, элементов классического танца, на основе которого будет сочиняться этюд.
 - Ознакомиться с особенностями композиционного построения.
 - Определить количество исполнителей.
2. Изучить и освоить методику исполнения используемых движений.
3. Прослушать и проанализировать музыкальный материал.
4. Сочинить танцевальные комбинации, исходя из особенностей музыкального материала.
5. Сочинить рисунок танца для более выгодного исполнения движений, исходя из характера музыки.
6. Композиционно распределить движения по рисунку танца.
7. Осуществить постановку этюда с исполнителями.

Заключение

Нужно помнить, что правильная организация занятия – залог успеха!

В настоящее время очень активно идёт процесс слияния техник и стилей хореографии - это этап создания «свободного танца».

Успешное проведение занятия по танцу и достижение поставленных целей во многом определяются согласованной деятельностью педагога и учащихся, которая, в свою очередь, зависит от их подготовки к занятию. Каждое занятие должно нести смысловую нагрузку. Педагогу необходимо учитывать и своеобразие семейного влияния, и индивидуальные особенности, различные природные задатки и склонности, способность и умение, темперамент и характер, воспитанность учащихся.

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

Апробация и внедрение методических рекомендаций, применение чётких алгоритмов при построении занятия способствует творческому подходу к решению задач по освоению дисциплины «Танце-двигательная терапия»: ритмичность, координация, сила, пластика и т.д.

Список литературы

1. Алексидзе Г. Школа балетмейстера. М.: ГИТИС, 2017. 104 с.
2. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. М.: Лань, Планета музыки, 2016. 416 с.
3. Бежар М. Мгновение в жизни другого. М.: Союзтеатр, 2017. 224 с.
4. Бочарникова Э. Тем, кто любит балет. М.: Русский язык, 2017. 264 с.
5. Бухвостова Л. В. Балетмейстер и коллектив: учеб. пособие. Орёл: ОГИИК, 2016. 248 с.
6. Ваганова А. Я. Основы классического танца. СПб.: Лань, 2002. 192 с.
7. Дубкова С. И. Блистательный мир балета (эксклюзивное подарочное издание). М.: Мир, 2017. 480 с.
8. Дудинская Н. Жизнь в искусстве. М.: СПбГУП, 2017. 424 с.
9. Золотарева А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей: учебник и практикум для среднего профессионального образования. М.: Юрайт, 2021. 315 с.
10. Карпенко В. Н. Хореографическое искусство и балетмейстер. М.: Инфра-М, 2019. 190 с.
11. Лопухов А. В. Основы характерного танца. СПб.: Лань, 2010. 343 с.
12. Малашевская Е. А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока. СПб.: Лань, 2014. 61 с.
13. Мелехов А. В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учеб. пособие. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2015. 128 с.
14. Методика проведения занятий по хореографии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gymmedia.ru/stati/metodika-provedenijazanjatii-po-horeografii.html> (дата обращения 21.12.2022).
15. Милехина И. А. Изучение, распространение передовых педагогических практик [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/doklad-na-tiemu->

izucheniierasprostranieniie-pieriedovykh-piedaghoghichieskikh-.html. (дата обращения: 21.12.2022).

16. Мостовая Т. Н. Формирование пластической выразительности средствами физической культуры // Наука. 2020. С. 262-266.
17. Музыка и хореография современного балета. Выпуск 5. М.: Музыка. Ленинградское отделение, 2017. 248 с.
18. Потемкина О. Н. Хореографическое искусство Луганщины. XX столетие: монография. Луганск: Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского, 2020. 208 с.
19. Пхеньянский художественный ансамбль Мансудэ. М.: Издательство литературы на иностранных языках. Пхеньян, 2016. 908 с.
20. Рабочая программа учебной дисциплины «Русский танец» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://80.76.190.35:888/moodle/60/pluginfile.php/163730/mod_resource/content/1/Б1.В.04%20%20Русский%20танец.pdf (дата обращения: 21.12.2022).
21. Слонимский Ю. В честь танца. М.: Искусство, 2017. 402 с.
22. Современные подходы к танцевальной педагогике – вызовы 21-го века [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svobodatancevat.ru/> (дата обращения: 21.12.2022).
23. Софрыгина И. К. Педагогические технологии в работе хореографа. М.: Инфа-М, 2020. 42 с.
24. Тарасова Н. Б. Теория и методика преподавания народно-сценического (характерного) танца. СПб: Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой, 2015. 126 с.
25. Технология дистанционного обучения: [Электронный ресурс]: учебн. пособие. Самара: Самарский государственный технический университет. – Режим доступа: <https://sfsamgtu.com/html/biblioteka/doc> (дата обращения: 21.12.2022).
26. Филановская Т. А. История хореографического образования в России: учебное пособие. СПб.: Планета музыки, 2020. 320 с.

27. Чистякова В. В мире танца. М.: Искусство, 2017. 180 с.
28. Шубарин В. А. Джазовый танец на эстраде. М.: Лань, Планета музыки, 2017. 240 с.
29. Яцковский В. Ф. 100 фигур мазурки. М.: Лань, Планета музыки, 2014. 224 с.