

Сучасні стилі хореографії (методичні рекомендації)



Матеріали підготували:
методист Олексенко
Тетяна Анатоліївна,
керівник Зразкового колективу
сучасного танцю „Тандем”
Єрмолаєва Ольга Петрівна

УДК 374

Олексенко Т. А., Єрмолаєва О. П. Сучасні стилі хореографії (методичні рекомендації) -
– Золотоноша, 2020 – 47 с.

АВТОРИ:

Олексенко Тетяна Анатоліївна - методист Золотоніського будинку дитячої та юнацької творчості Золотоніської міської ради Черкаської області

Єрмолаєва Ольга Петрівна - керівник хореографічного гуртка Золотоніського будинку дитячої та юнацької творчості Золотоніської міської ради Черкаської області

Посібник включає навчальну програму, яка є орієнтовною та стане в нагоді керівникам гуртків з сучасної хореографії загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів. В збірку зібрана частина основних елементів для освоєння сучасних стилів танцю. Розглянуто і описана методика виконання рухів для засвоєння як на практичних заняттях, так і для самопідготовки. Навчальний процес спрямований на розширення жанрового і стилісового розмаїття, збагачення виразного мови виконавця хореографічних постановок., свою стилістику і техніку виконання. Навчання і виховання у гуртку здійснюється в процесі творчої роботи з дітьми, які отримують навички творчої уяви та фантазії. Заняття у гуртку допоможуть вихованцям змістовно та цікаво проводити своє дозвілля.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Строкань Наталія Василівна - завідувач методичним кабінетом відділу освіти Золотоніської міської ради та виконавчого комітету

Омельченко Олександр Михайлович – директор будинку дитячої та юнацької творчості Золотоніської міської ради Черкаської області

Схвалено до використання
методичною радою методичного кабінету відділу освіти
Золотоніської міської ради та виконавчого комітету
(протокол № 3 від 14.02.2020р.)

Зміст

1.	Вступ	4
2.	Навчальна програма з сучасної хореографії (джаз, модерн, контемпорарі).....	6
	Історія виникнення contemporary, як одного із танцювальних стилів поєднання душі та тіла	15
3.	Основні елементи самовираження в contemporary-dance	17
4.	Імпровізація, як основа гармонії душі та тіла, за допомогою рухів	23
5.	Вправи для підготовки до імпровізації	25
6.	Значення емоційної стійкості на заняттях по контемпорарі.....	30
7.	Висновок	35
8.	Творчий процес Зразкового колективу «Тандем»	37
9.	Участь у конкурсах	39
10.	Список використаної літератури	44

Вступ

Виникнення нових, в корені відрізняються від традиційних, академічних систем хореографічного мистецтва, ставить перед виконавцем завдання постійного вдосконалення майстерності, змушує хореографів і керівників танцювальних колективів звертатися до вивчення нових технік танцю.

Поступове вивчення класичного танцю, сучасних танцювальних напрямків: джаз-танець, hip-hop, модерн, партнерінг, contemporary, імпровізація сприяє розвитку творчих здібностей, що виявляються в перенесенні отриманих знань на інші стилі і напрямки сучасного танцю.

В процесі навчання сучасного стилю танцю визначальне значення має перший рік навчання, оскільки саме в цей період формується інтерес до навчання. Це стосується як хореографічних навичок, які будуть освоювати учні, так і їх зацікавленості в процесі навчання, підвищення мотивації. Педагогу вкрай важливо захопити учнів, створити на занятті особливу творчу атмосферу співпраці і взаємопідтримки.

Контемпорарі (Contemporary dance) - одне з нових напрямків мистецтва танцю, що включає танцювальні техніки та стилі ХХ-початку ХХІ ст., що сформувалися на основі американського і європейського танцю модерн і танцю постмодерн.

Contemporary (англ.) - дод. 1) мають однаковий вік; однієї епохи; живуть або існуючі в один час; 2) новий. Назва «контемпорарі денс» не надто люб'язно російському вуху, хоча саме явище, як і багато інших запозичення, успішно в нашій країні прижилося, знайшовши сленгове назва «контемп».

Для contemporary dance характерна дослідницька спрямованість, обумовлена взаємодією танцю з постійно розвивається філософією руху і комплексом знань про можливості людського тіла. В даному напрямку танець розглядається як інструмент для розвитку тіла танцівника і

формування його індивідуальної хореографічної лексики. Засобами цього виступає синтез, актуалізація і розвиток різних технік і танцювальних стилів. Його основа - театральна форма подачі танцювального дійства, перфоменс.

Це безперервний пошук і експеримент. Не існує ніяких канонів, які диктували б, в якому становищі повинна існувати та чи інша частина тіла. Відмінні риси контемпорарі - чергування напружених натягнутих м'язів і різкого скидання, розслаблення, робота з диханням, падіння і підйоми, різкі зупинки, балансування.

Цей стиль сучасного танцю дозволяє людині висловити за допомогою танцю то, що він не може висловити словами. Контемпорарі дозволяє людині не тільки зрозуміти самому те, що заховано глибоко всередині нього, його проблеми і досягнення, а й розповісти про це іншим людям у вигляді красивого танцю. Причому цей «розповідь» відбувається з одночасним усвідомленням себе. Такий прорив недоговореного, яке людина довго збирав в собі, дає неймовірне полегшення, прилив нових життєвих сил, робить життя яскравішим і більш насиченою.

Техніка імпровізації - техніка сприйняття імпульсів руху і внутрішніх сигналів, усвідомлення власного тіла, простору і часу в якості елементів, з яких народжується композиція. Головна відмінність імпровізації сучасного танцю від інших напрямків хореографії - спонтанність, відсутність прогнозованої структури, безперервне виконання рухів без їх повторення.

Контактна імпровізація - це самостійний танцювальний стиль, що поєднує в собі природність і простоту форми (не вимагає ніяких особливих фізичних даних і танцювальних навичок) і багатство емоційного змісту. Цей танець - перш за все спілкування партнерів один з одним на мові тіла, що приводить до спільних переживань і відкриттів.

Акторська майстерність

У сучасній хореографії неможливо обійтися без володіння навичками акторської майстерності. У танцях, як у виставі або кіно, необхідно вміти

передавати творчий задум постановника. Виконавець, не забуваючи про координацію і пластичності, повинен перевтілюватися в конкретний образ, зі своїм характером і темпераментом.

Акторська майстерність сприяє внутрішньому розкріпаченню, розвитку індивідуальної рухової та емоційної виразності, організації взаємодії з партнером, подолання психологічних бар'єрів, хвилювання.

Розкриття і розвиток у дітей навичок акторського мистецтва сприяє формуванню стійкого інтересу до можливостей сценічного перевтілення, уміння відчувати і проживати заданий образ. Формування у дітей початкових уявлень про засоби акторської виразності і акторської майстерності сприяє розвитку необхідних якостей особистості - пам'яті, уваги, уяви, творчої активності.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З
СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ
(ДЖАЗ, МОДЕРН, КОНТЕМПОРАРІ)
Основний рівень (2 роки навчання)**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасний танець, як і сучасну музику, важко віднести до якогось певного жанру. Вони включають в себе змішання різних стилів. Щоб навчитися танцювати, недостатньо освоїти якийсь стиль. Потрібно вміти відчувати ритм музики. Діти повинні розуміти, що освоївши базу, вони зможуть танцювати під будь-який акомпанемент. А стиль свого танцю зможуть надавати різний, за настроєм

Запропонована навчальної програми є поєднання хореографічного мистецтва, спорту і імпровізації (акробатики, гімнастики, загальної фізичної і спортивної підготовки) для збагачення емоційно-естетичного досвіду вихованців у хореографічній діяльності, досягнення максимально можливого рівня фізичної, естетичної, психологічної підготовки для здійснення різнопланової творчої діяльності.

Навчальна програма реалізується в гуртку художньо-естетичного напряму хореографічного профілю, розрахована на вихованців віком від 10 років.

Метою навчальної програми є формування компетентностей особистості у процесі опанування сучасної хореографії.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

- 1) пізнавальна – ознайомлення з поняттями та знаннями з сучасного хореографічного мистецтва стилів модерн, джаз-модерн, контемпорарі;
- 2) практична – оволодіння навичками, методикою виконання стилів модерн, джаз-модерн, контемпорарі;
- 3) творча – формування естетичного сприйняття вихованців у процесі оволодіння сучасним хореографічним мистецтвом, емоційно-почуттєвої сфери;
- 4) соціальна – залучення дітей до надбань світової, вітчизняної культури, мистецтва, національної свідомості, самореалізації в соціумі засобами мистецтва, професійного самовизначення.

Програма передбачає навчання дітей у групах основного рівня. На опрацювання навчального матеріалу відводиться така кількість годин:

основний рівень – 144 год. (4 год. на тиждень), 1-й рік навчання;

основний рівень – 144 год. (4 год. на тиждень), 2-й рік навчання;

Упродовж 2-х років навчання основного рівня здійснюється робота з розвитку інтересів вихованців до сучасної хореографії, акробатики, гімнастики; імпровізації, надання знань, практичних умінь та навичок. Навчальною програмою цього рівня передбачається створення умов для формування творчих здібностей вихованців, надання їм глибокої теоретичної та практичної підготовки.

До основного рівня включені: класичний танець, сучасний танець, акробатика, гімнастика, імпровізація, танцювальні етюди (номери), сценічна майстерність.

Основна мета програми: вдосконалення віртуозної техніки виконання вивчених танцювальних рухів та акробатичних елементів; вдосконалення творчих здібностей та акторської майстерності; формування індивідуальної творчої манери виконавця; залучення до активної участі в концертній та конкурсній діяльності колективу; відпрацювання певного характеру виконання рухів; відображення життя в художніх образах танцю, виявлення характеру, думки й почуття сучасних дітей, їх ставлення до навколишнього світу, одне до одного; сприяння вихованню естетичних смаків учнів і вмінню цінувати прекрасне в мистецтві, в житті, у взаєминах між людьми.

Учні повинні засвоїти: удосконалення та компетентне виконання стилів джаз, модерн, контемпорарі, імпровізації та контактної імпровізації; формування індивідуальної манери виконавця; формування професійного та соціального партнерства і доброзичливого психологічного клімату в колективі; залучення до активної участі у концертно-фестивальній діяльності колективу; професійна орієнтація вихованців.

До програми включені: класичний танець, сучасний танець, акробатика, художня гімнастика, імпровізація та сценічна майстерність.

Увесь спектр занять дозволяє надати необхідні знання, вміння та навички з класичної, сучасної хореографії.

1-й рік навчання Основний рівень

Програма сучасного танцю на першому році навчання передбачає вивчення особливостей стилю модерн, контемпорарі. Ознайомлення з поняттям «імпровізація».

Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправі, коли вона добре засвоєна.

Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

Навчально-тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Вступ	2	-	2
2	Розігрів. Вправи біля станка	-	18	18
3	Станок стилізований	-	20	20
4	Вправи на середині зали	6	40	46
5	Творча імпровізація	4	42	46
6	Концертна діяльність	2	10	12
	Всього	12	122	144

Програма

I. Вступ (2 год.)

Мета, завдання і зміст роботи гуртка з сучасної хореографії.

Організаційні питання. Правила поведінки. та безпеки життєдіяльності.

II. Розігрів на середині по колу (18 год)

Різноманітні стрибки та біг. Більше уваги приділяється вправам для стоп. Змінюється один раз на чверть. Розтяжка м'язів ніг, вправи для розвитку рухового апарату та м'язів. Змінюється один раз на чверть. Шпагати. Затяжки

(вперед, вбоки, назад). Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої). Складка (стоячи, сидячи). Перекид (вперед, назад).

III. Станок стилізований модерн (20 год):

1. Демі пліє.
2. Батман тандю.
3. Батман ьандюжете.
4. Вправи для стоп.
5. Батман фондю.
6. Батман девелоппе.
7. Гран батман жете.
8. Тури 360°

IV. Вправи на середині зали(46 год):

1. Розтягування.
2. Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі «перекидка», «голуб», «складка», «перетягування» назад, вперед по колу.
3. Комбінація.
4. Танцювальні комбінації з вивчення елементів стилю джаз-модерн, гімнастичних елементів.

V. Творча імпровізація (46 год):

Контактна імпровізація:

Практична робота:

1. Робота в парі та сольоно.
2. Робота в партері.
3. Створення танцювальних комбінацій для відображення характеру музики та ідеї постановок.
4. Танці будуються на імпровізації та комбінаціях модерну, джаз, контемпорарі.

VI. Концертна діяльність (12 год):

Ознайомлення з правилами користування концертними костюмами та взуттям.

Практична частина. Виступи дітей на різних заходах.

Прогнозований результат:

На кінець року учень повинен **знати:**

- термінологію в межах програми;
- технікою виконання рухів модерн;
- відмінні риси манери та техніки виконання стилів fank, контемпорарі;

володіти:

- манерою виконання стилів модерн, контемпорарі в партері.

уміти:

- імпровізувати у парі, сольо, знати елементи гімнастики.

2-й рік навчання

Основний рівень

Програма сучасного танцю на другому році навчання передбачає знайомство з джаз-модерн, fank, контемпорарі. Метою цього року є вивчення рухів в стилі модерн, контемпорарі.

Навчання проводиться поурочно: 90 хвилин – 2 рази на тиждень.

Навчально-тематичний план

№	Назва розділу	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Разом
1	Вступ	2	-	2
2	Станка стилізований джаз-модерн	-	18	18
3	Розігрів на середині	10	34	44

4	Ізоляція	-	20	20
5	Партер	10	26	36
6	Крос. Переміщення в просторі	-	10	10
7	Творча імпровізація	-	4	4
8	Концертна діяльність	-	10	10
	Всього	22	122	144

Програма

I. Вступ (2 год.)

Мета, завдання і зміст роботи гуртка з сучасної хореографії. Організаційні питання. Пояснити техніку безпеки при виконанні фізичних вправ, оволодіння навичками розслаблення та напруження м'язів ніг, стопи.

II. Станок стилізований джаз-модерн (18 год)

Різноманітні кидки ногами, стрибки. Більше уваги приділяється вправам для стоп. Змінюється один раз на чверть.

Практична частина:

1. Демі пліє.
2. Батман тандю.
3. Батман тандю жете
4. Рівні (стоячи на ногах, на колінах, навприсядки, напівпальцях,
5. Стрибки в стилізованих комбінаціях
6. Гран-батман
7. Тури 360°, піруети, повороти.

III. Розігрів на середині по колу (44 год)

Різні види кроків, стрибків, з'єднання їх з рухами рук. Розтяжка м'язів ніг, вправи для розвитку рухового апарату та м'язів. Змінюється один раз на чверть.

Практична частина:

- Шпагати. Затяжки (вперед, вбоки, назад).
- Колеса. Міст з однієї ноги (правої, лівої).

- Складка (стоячи, сидячи).
- Перекид (вперед, назад).
- Віджимання. Пістолети.
- Стійка, міст, встати.
- Стійка на голові (для хлопців).
- Переворот вперед, назад (з правої, лівої ноги).
- Стійка, перекид. Підйом розгином.
- Змійка назад. перекид, підйом розгином.
- Перекид назад з прямими ногами.

IV. Ізоляція (20 год):

Вивчення рухів та різноманітні вправи для частин тіла.

Практична частина:

1. Голова: нахили вперед, назад, вліво, вправо. Повороти.
2. Плечі: по чергово підйом одного та другого плечей вгору, вниз. Рух вперед-назад. Комбінації.
3. Грудна клітка: рух вперед-назад, рух вправо-вліво, підйом та скидання.
4. Пелвіс: рух вперед-назад, рух вправо-вліво, «хрест».
5. Руки: витягнуті (вперед, назад, вгору, вниз):
 - кожна частина - кисть, передпліччя – може рухатися ізолювано, або разом;
 - положення рук (в залежності від системи танцю) нейтральне або прес – позиція.
6. Ноги:
 - Позиції ніг;
 - положення піонт. Флокс;
 - демі пліє, пліє релеве по аут та перелельних позиціях.
 - батман тандю;
 - батман тандю жете.

V. Партер. Вправи на середині зали (36 год):

Розтягування. Різні види кроків, стрибків, з'єднання їх з рухами рук.

Розтяжка м'язів ніг, вправи для розвитку рухового апарату та м'язів.
Змінюється один раз на чверть.

Практична частина:

Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі:

- «stretch 1» (лежачи на спині, переходити через шпагат у положення , лежачи на животі);
- «stretch 2» (гран батман двома ногами разом у протилежних напрямках, лежачи на спині, потім на животі).
- - «кільце», «голуб» - гнучкість, «перетягування в партері», в партері, «перекидка»,-.

Танцювальні комбінації з вивчення елементів джаз, модерн, funk, контемпорарі.

VI. Крос. Переміщення в просторі.(10 год):

Закріплення понять: «лінія», «коло», «колона», «шаховий порядок». Різні види бігу. Природні кроки. Переміщення по діагоналях

Практична частина:

Флет степ. Танцювальні кроки з витягнутою стопою. Кроки на півпальцях.

Кроки на п'ятках. Кроки в напівприсяді. Кроки в повному присяді. Різні види бігу. Перешиковування. Ходьба по прямій лінії в колоні по чотири. З прямих ліній в коло. З кола в прямі лінії.

VII. Творча імпровізація (4 год):

Танцювальні комбінації з вивчення елементів стилю джаз- funk для відображення характеру музики, ідей постановки.

Практична частина:

1. Контактна імпровізація: робота в парі та сольо.
2. Робота в партері.
3. Створення танцювальних комбінацій в стилі джаз- funk, модерн, контемпорарі.

4. Танці будуються на імпровізації та комбінаціях модерну, джаз-модерн, контемпорарі.

VIII . Концертна діяльність (10 год.)

Ознайомлення з правилами користування концертними костюмами та взуттям.

Практична частина:

Виступи дітей на різних заходах.

Прогнозований результат:

На кінець року учень повинен **знати:**

- термінологію в межах програми;
- технікою виконання рухів модерн, джаз- funk, контемпорарі;
- відмінні риси манери та техніки виконання стилів funk, контемпорарі;

володіти:

- манерою виконання стилів модерн, джаз- funk, контерпорарі, імпровізацією, партерінгом.

уміти: імпровізувати у парі , сольо, знати елементи гімнастики.

Історія виникнення contemporary, як одного із танцювальних стилів поєднання душі та тіла

Contemporary - інтелектуальний танець. вимагає розуміння і усвідомлення того, як тіло влаштовано, як воно рухається, як підтримати і направити імпульс свого тіла. На сьогоднішній час існує багато методик та напрямків викладання contemporary. Але кожен тренер та досвідчений танцюрист, обирає для себе свій стиль та техніку викладання. Це допомагає створити концентрацію та рівновагу між роботою рухів тілі та центром уваги.

Контемпорарі розглядається, як інструмент для розвитку тіла танцівника і формування його індивідуальної хореографічної мови через

синтез, актуалізацію і розвиток різних сучасних технік і танцювальних стилів. Обумовлена взаємодія танцю з постійним розвитком філософії рухів і комплексом знань про можливості людського тіла і взаємодії тіла-розуму, тіла-простору, тіла-тіла.

Для стилю контемпорарі характерна багатосторонність, універсальність, гнучкість, пластика тіла та індивідуальне самовираження. Його можна танцювати в будь-якому акустичному середовищі, включаючи різні напрямки музики, звуки природи. Комбінувати і поєднувати з іншими танцювальними техніками і формами, створюючи нові стилі рухів. Контемпорарі працює з природною структурою тіла і тому безпечний і доступний початківцям. У той же час легкість і природність руху, яку виховує цей напрямок танцю, дозволяє професійним танцюристам відкривати для себе нові грані танцю.

Contemporary-dance сповнений протиріч. Незважаючи на те, що його існування нараховує вже ціле століття, він продовжує змінюватися, шукати нові форми прояву. Якщо танець постійно розвивається - значить, він живе.

Контемпорарі називають по-різному. Хтось асоціює даний напрямок з душевною розмовою, хтось - з театром, хтось - з пластичної формою вираження внутрішнього світу танцюриста. Адже даний напрямок, в першу чергу передбачає вираження своїх почуттів і емоцій за допомогою танцю.

У контемпі дуже велику роль грає зв'язок між внутрішнім станом танцюриста і відображенням його в танці. «Правильний» танець в стилі контемпорарі - це не стільки технічність і чіткість хореографії, скільки відповідність рухів тіла світовідчуттям танцюриста, вміння донести душевне послання до глядача.

Контемп може бути виконаний відразу в декількох техніках:

1. Вертикальний контемп (танець в положенні стоячи)
2. Партер (танець на підлозі)
3. У парі (танець з партнером)

Більша увага в контемпі приділяється тренуванню дихання. За цей аспект

танцю «відповідають» східні техніки, що використовуються в даному напрямку. Дихання в контемпі - помічник в русі, енергетичний струмінь, що переходить в рухи тіла.

Також зі східних практик запозичені методи тренування координації, рівноваги, «перетікання» тіла з одного положення в інше. Якщо в класичній хореографії багато елементів виконуються за рахунок сили м'язів, то в контемпті ж елементи часто реалізуються завдяки використанню прийомів зі східних технік (наприклад, довге стояння на «півпальцях»).

Ще одним особливим моментом, що відрізняє контемп від інших танцювальних напрямків, є його орієнтація «всередину». Це не тільки дозволяє танцюристу глибше виражати свої емоції, але і відображається на унікальності деяких рухів в постановках. Так, наприклад, при всій візуальній легкості танцю, практично всі рухи танцюриста виконуються, переборюючи земне тяжіння, тобто головним акцентом в русі є не висхідна частина, а спадна.

Із сучасних західних напрямків танцю, контемп в свою чергу, запозичив не тільки багато окремих елементів, але і загальну театральність, а також побудову логіки і малюнок танцю. В кожній новій постановці, обов'язково повинна бути розкрита маленька історія, будь то конкретну подію, явище чи емоцію, зі своєю зав'язкою, смисловою частиною і кульмінацією

Основні елементи самовираження в contemporary-dance

Contemporary-dance спрямований, скоріше, всередину, ніж назовні, тому танцюристам Contemporary-dance близька йога, тобто «єднання», «підкорення». У Contemporary-dance відсутня подача, пафос, а важлива власна позиція: «Я тут і зараз». Танцюрист накопичує в собі енергію, думки, емоції, а потім віддає їх глядачеві. Але



для того, щоб накопичити, необхідно зануритися в себе, а для цього - пізнати себе.

Невід'ємною частиною контемпу є елементи балету, але балет - це форма розповіді історії, мертва, застигла матерія, контемп – пошук відповідей на свої питання. А тому, у кожної людини свій танець. Якщо класичний танець – це певні строгі форми вираження, то в контемпорарі відбувається чергування напружених м'язів з різким скиданням, розслабленням, різкі зупинки, падіння і підйоми, робота з диханням.

Дуже багато рухів відбувається на підлозі. Танцюрист слідує не якомусь чіткому сценарію, а слухає голос свого тіла, яке виражає глибокі емоційні переживання. І тому не буває двох однакових танців, навіть у одного і того ж танцюриста, навіть, якщо він танцює з кимось в парі.

Ще однією відмінною рисою цього стилю є те, що він танцюється босоніж. Оволодіти даним стилем може будь-хто. Для цього не потрібна спеціальна підготовка. Головне - навчитися розуміти голос свого тіла. А танцювати можна контемп під будь-яку музику.

Відсутність рамок дозволяє повністю розкрити себе, дарує приголомшливі фізичні можливості і незабутні відчуття. Людина починає з великою повагою і любов'ю ставитися до себе, як до особистості, до свого тіла, до навколишнього світу.

Особливу увагу під час танцю приділяється також:

1. Звільненню від м'язових затискачів
2. Розслаблення і звільнення суглобів
3. Вибудовування хребта
4. Налагодження зв'язків між центром тіла і його кінцівками.

Під час танцю необхідно стежити за:

1. диханням
2. усвідомленням свого тіла

3. переміщенням свого тіла в просторі
4. якістю руху, швидкістю і силою руху

Під час танцю також можлива ще робота з голосом.

Даний стиль сучасного танцю дозволяє людині висловити за допомогою танцю то, що він не може висловити словами. Сучасний темп життя часто призводить до стресів, безліч людей перебувають на самоті, нерозумінні. Вони відчують відчуженість, непотрібність, їм не завжди є з ким поділитися не тільки своїм болем, але і своїм щастям. Неможливість виразити свої емоції залишає глибокі рани, які потім переростають в хвороби. Контемпорарі дозволяє людині не тільки зрозуміти самому те, що заховано глибоко всередині нього, його проблеми і досягнення, а й розповісти про це іншим людям у вигляді красивого танцю. Причому ця «розповідь» відбувається з одночасним усвідомленням себе.

Такий прорив недоговореного, яке людина довго збирав в собі, дає неймовірне полегшення, прилив нових життєвих сил, робить життя яскравішим і більш насиченим.

До основних елементів танцю контемпорарі можна віднести:

isolation (ізоляція) - кожна частина корпусу утворює своє власне ізольоване поле напруги і центр руху,

relax (релаксація) - необхідна для ізоляції співвідношення напруги і розслаблення в окремих центрах,

contractjon (контракшен) – стиснення до центру загальне та ізольоване,

release (реліз) – розтягування від центру, може бути загальним та ізольованим,

collapse (коллапс) - позиція Колапсу означає, що верхня частина корпусу до талії разом з головою більш-менш нахилені вперед, коліна також зігнуті, таз може вільно виступати назад,

impulse (імпульс) - ізольований центр залучає руху іншому центр. Спочатку рухається один центр і тільки потім приводиться в рух інший центр. Варіант

координації,

flatbek (флет бек, плоска спина) - група нахилів торсу, всі центри торса знаходяться на одній прямій, синонім Тейбл топ. Застосовується в тренажі і в комбінаціях та ін.

Основні принципи контемпорарівідносяться перш за все до техніки руху. Вони склалися в процесі еволюції різних систем танцю. Ці принципи були запозичені в основному з класичного балету.

Ізоляція (виділення різних частин тіла і рух ними незалежно від інших) . Ізоляція включає в себе поліцентр (виникнення руху в різних частинах тіла) - це основні технічні прийоми, з яких починається навчання танцю контемпорарі. Рух може виходити з голови, плеча, коліна, дуже часто за допомогою імпульсу. Поліцентр, безумовно, вимагає володіння технікою ізольованого руху для кожної частини тіла, незалежно від іншої частини. Для початківців на перших етапах вивчення цього стилю, досить складним є швидко оволодіти і знайти центр концентрації між своїми думками та рухом тіла.

При ізоляції відбувається глибока робота з м'язами різних частин тіла. Ізоляції, як правило, піддаються всі центри - від голови до ніг. Однак, можливі комбінації, коли послідовно виконується один рух головою, одне - плечима, одне - грудною кліткою, одне - руками, одне - ногами. При виконанні подібних «ланцюжків» дуже важливо дотримуватися принципу управління. Це означає, що танцюрист повинен уміти передавати імпульси з одного центру в інший, за допомогою роботи руху тіла.

Спочатку всі рухи вивчаються поетапно, причому можливе виконання двома способами: повільне стиснення і розширення (наприклад, повільний нахил голови вперед і максимальний нахил голови назад) або різко досягти максимального положення. Але в тому і в іншому випадку центр, наведений в рух, повинен досягати свого вкрай можливого положення. Другий етап навчання - з'єднання рухів одного центру в найпростіші комбінації: хрест,

квадрат, коло, півколо. Наступний етап - з'єднання в складніші геометричні комбінації, більш складні ритмічні структури. І, нарешті, останній етап - з'єднання рухів декількох центрів .

Основне завдання педагога під час вивчення рухів ізольованих центрів - стежити за тим, щоб рухи були дійсно ізольованими, щоб під час руху одного центру не рухався інший.

У контемпорарі, центри тіла можуть рухатися не тільки в різних просторових напрямках, але і в різних ритмічних малюнках.



Contraction і release - базові поняття контемпорарі, закладені в техніці М. Грехем, а потім запозичені різними іншими системами. Ці два терміни пов'язані з положенням торса, рук і ніг. Contraction - стиснення, скорочення. Відносне зменшення обсягу тіла. Протилежне поняття - release, розширення, коли тіло розширюється в просторі.

Contraction і release тісно пов'язані з диханням. Contraction виповнюється на видиху, release - на вдиху. Взаємозв'язок дихання і руху призводить до природності, надає динамічне забарвлення рухам. Contraction не є динамічним рухом, тобто стиснення відбувається за рахунок скорочення м'язів, а не за рахунок їх руху. Важлива особливість - під час contraction відбувається, акумуляція внутрішньої енергії, яка потім віддається під час release або будь-якого руху.

До навчання contraction педагогу необхідно підходити дуже уважно. Важливо, щоб учні розуміли взаємозв'язок дихання і руху, правила виконання contraction і release. Спочатку contraction і release вивчається

поетапно в положеннях: лежачи на спині, сидячи (frog-position), стоячи на колінах, стоячи. Потім - на прикладі навчальних комбінацій. Якщо учні відчують роботу розділів хребта, як в помірному, так і в швидкому темпі, правильно використовують дихання, не відчують стиснення при виконанні contraction і release, значить рухи виконані правильно.



Рівні (levels) - розташування тіла танцюриста щодо землі. В контемпораріденс, активно використовується пересування танцюриста не тільки по горизонталі, але і по вертикалі. Основні види рівнів: стоячи, сидячи, стоячи на четвереньках, сидячи навпочіпки, стоячи на колінах, лежачи. Крім того, існують так звані акробатичні рівні: шпагати (поперечний і поздовжній), «міст», стійка на руках, стійка на лопатках («берізка»), колесо.



Після вивчення простих перекатів в повільному темпі в положенні сидячи на колінах, розучуються танцювальні комбінації з використанням техніки падіння і рівнів. При вивченні найбільш поширених технік падіння

(сидячи, стоячи на колінах, стоячи, з стрибка) і виконанні танцювальних комбінацій з використанням падінь особливу увагу необхідно приділяти техніці безпеки.



Імпровізація, як основа гармонії душі та тіла, за допомогою рухів

Імпровізація (Improvisus - лат.) - несподіваність. Дві найважливіші особливості імпровізації: визначальна роль несвідомих моментів в її виникненні і миттєвість, миттєвість відгуку на зовнішній імпульс. Імпровізація розвивається в наш час і є однією із основ танцю контемпорарі.

Техніка імпровізації - техніка сприйняття імпульсів руху і внутрішніх сигналів, усвідомлення власного тіла, простору і часу в якості елементів, з яких народжується композиція. Головна відмінність імпровізації сучасного танцю від інших напрямків хореографії - спонтанність, відсутність прогнозованої структури, безперервне виконання рухів без їх повторення.

Імпровізаційну дію здійснюється в руслі особливого роду неусвідомленої установки на уявну ситуацію, коли виконавець постійно реагує на нові обставини, вирішує несподівані завдання, що виникають в його уяві або запропоновані партнером по імпровізації. Для імпровізації важливий психомоторний компонент: м'язова свобода, швидкість реакції,

гармонійність руху (пластичність, координація різних частин тіла, володіння центром тяжіння), самоконтроль.



Танцювальна імпровізація не вимагає попередніх навичок і майстерності. Взаємодія відчуттів, уяви і пам'яті. Коли ми діємо з відкритою свідомістю, коли різні області внутрішнього досвіду мають можливість висловитися через тіло, голос або слова, саме тоді ми спонтанні.

Рухова імпровізація, існуюча в різних формах, - спосіб дістатися до людських внутрішніх імпульсів, які, в свою чергу, лежать в основі театру. У той час як імпровізація отримувала публічний прояв в перформансі, люди відкрили для себе, що імпровізація чарівна, коли її бачиш, але ще більше - коли її робиш.

Імпровізацію можна порівняти з грою. А з нею асоціюється дитячість, дурощі і непослідовність. Саме гра є одним з описів відчуття імпровізації. У стихії гри присутній безпосереднє імпульсивна початок, динаміка дії, багата емоційна життя, виражена пластично. Це інтуїтивний, підсвідомий пошук нових, свіжих пристосувань, сила яких в несподіванках, сміливості і зухвалості.

ВПРАВИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ІМПРОВІЗАЦІЇ

Обов'язкова підготовка включає в себе різні вправи. Вони готують танцюристів фізично, щоб вони могли рухатися вільно і безпечно. Різноманітні вправи-розминки занурюють танцюристів в стан імпровізації, активізують пам'ять, уяву, здатність до наслідування.

Вправа «Слово-Дія»

Тренер називає характеристику руху. Наприклад: похитування, розтяжки, скручування, ходьба, біг, падіння і підйоми, тряска. Група повинна придумує рух в даній категорії трьома способами: через спонтанне фізичне дослідження; через минулий досвід - руху, вивчені в класах техніки, вивчені в танцях, наслідуючи інших танцюристів і використовуючи свої варіації. Танцюристи повинні зберігати безперервність руху.

Після декількох хвилин дослідження однієї категорії руху, тренер називає іншу категорію. Або танцюристи можуть називати категорії, відповідно до того, що, як вони відчують, необхідно для розігріву.

Якщо ця вправа використовується як розминка, то краще почати з простих рухів (похитування, ходьба, потім біг і розтяжки) перед виконанням раптових рухів або стрибків. Танцюристи можуть розрізнити відтворення вже знайомого матеріалу, що відкривається новий матеріал, наслідування чіємусь руху і створення спонтанних варіацій. Вони можуть також звернути увагу на переходи між їх власним дослідженням і імітацією інших людей.

Так як ця вправа проста, тренер може запропонувати танцюристам попрацювати з тими областями руху, які мають потребу у великій кількості уваги, таких як якість руху, використання центру, використання всіх частин тіла, і т.д.

Активні і пасивні ролі. Щоб імпровізувати як група, танцюристи повинні ставитися з довірою до фізичного тіла і фізичного аспекту руху. Вони не повинні боятися фізичного контакту один з одним і повинні знати,

яким чином контактувати безпечно і як їх взаємодія може передавати ідеї руху.

Вправи, наведені нижче, пов'язані з ролями ініціатора і веденого в буквальному, фізичному сенсі. Це є підготовкою до обміну ініціативою, який відбувається, коли танцюристи спостерігають один одного і реагують в русі на дії один одного.

Вправа «Частини тіла»

Танцюристи стають у коло. Один танцюрист називає частину тіла. Всі інші починають повільно рухати цією частиною тіла, поступово збільшуючи швидкість рухають нею активніше. Через деякий час другий танцівник може назвати іншу частину тіла. Танцюристи піднімають названу частину ті і рухають нею. Вся група виконує рухи для всіх частин тіла. В кінці вправи танцюристи виконуючи певні рухи можуть доповнювати їх підключаючи всі частини тіла.

Вправа «Рух з закритими очима»

Всі танцюристи закривають очі і повертаються навколо своєї осі кілька разів, щоб втратити орієнтацію в просторі. Потім танцюристи рухаються в просторі, досліджуючи підлогу, стіни, меблі. Вони можуть досліджувати простір через повільні рухи, так щоб безпечно почувати себе із закритими очима. Якщо два танцюриста стикаються один з одним, вони можуть взаємодіяти деякий час, залишаючись з закритими очима.

Навіть в знайомому просторі танцюристи можуть зробити відкриття щодо розміру або форми простору, або розташування об'єктів усередині нього. Ця вправа також готує їх до вправи на довіру, наведене нижче.

Вправа «Ведення танцюриста з закритими очима»

Танцюристи діляться на пари. Один танцюрист в кожній парі закриває очі. Партнер повинен вести його в просторі. Спочатку це слід робити повільно. Якщо дозволяють умови, ведучий може вести свого партнера сміливіше, наприклад, бігом, кружляючи, сідаючи і встаючи.

Два провідних в будь-який момент можуть помінятися партнерами. Відомі мають залишатися з закритими очима, так щоб не знати, хто веде їх в даний момент. Танцюристи повинні прагнути рухатися легко і безперервно, навіть змінюючи партнерів. Танцюристи можуть мінятися ролями ведучого і веденого двома способами. Ведений може відкрити очі і зустрітися з очима ведучого, який потім закриває очі; або ведучий може торкнутися чола свого партнера, який відкриває очі, в той час як провідний закриває їх.

Робота з вагою. Кількість фізичних контактів в танці значно змінилося за ці роки і в студіях і на сцені. Не так давно більшість балетмейстерів позначали контакт жестом, а не киснем. У сімдесятих роках, з появою контактної імпровізації, заснованої на обміні вагою між танцюристами, люди стали піднімати, штовхати і тягнути один одного в русі. Робота з вагою пропонує танцюристам використовувати їх тіла і роботу з вагою, щоб забезпечити, в буквальному сенсі, обмін досвідом руху.

Вправа «Дзеркальне відображення з варіаціями руху»

Танцюристи діляться на пари. Один танцюрист в кожній парі - ведучий. Ведучий робить кілька рухів, які легко віддзеркалити і кілька рухів більш важких для відображення. Коли рух стає занадто швидким або складним, щоб відобразити його в точності, ведучий може виконувати їх послідовність або скоротити рух або створити варіацію. Щоб танцюрист не вибрав, він повинен підтримувати безперервність руху на протязом всього танцю.

Ведучий може також пропонувати моменти нерухомості або повторювати свої рухи, дозволяючи партнеру більш повно розвивати варіації. Танцюристи міняються ролями і повторюють вправу.

Варіація: танцюристи діляться на групи по три або чотири. У кожній групі один танцюрист стає провідним, в той час як інші віддзеркалюють його з варіаціями руху. Ведучі можуть знайти також спосіб реагувати на варіації кожного з них. Помічаючи реакції своєї підгрупи, ведучому легше вирішити, коли повторювати рухи, а коли вводити нові мотиви.

Вправа «В однаковій манері»

Група збирається разом і всі рухаються синхронно. Танцюрист, який виявиться на чолі групи, починає рухатися. Інші рухаються разом з цим танцюристом. Якщо напрямок руху (а, отже, групи) змінюється, так само змінюється і ведучий.

Провідним завжди стає людина, яка не може бачити інших. Якщо два танцюриста, що стоять поруч, не впевнені, хто з них повинен вести, вони повинні вирішити це питання по можливості швидше. Коли ведучий нахилиється, і фокус уваги переміщається назад, той, хто знаходиться на протилежній стороні групи, стає ведучим. Танцюристи повинні прагнути до плавних переходів, перериваючи рух якомога менше. Група повинна завжди намагатися підтримувати унісон.

Провідні повинні завжди пам'ятати, що інші намагаються наслідувати їх і вибирають відповідні рухи. Однак не слід залишатися на одному місці. Група може рухатися через простір і змінювати рівні. Інші танцюристи можуть змінювати місце всередині групи під час переміщення, так щоб провідними ставали різні люди, а не тільки ті, хто знаходяться на зовнішньому краю групи.

Варіації: танцюристи діляться на групи по три людини в кожній. Якщо простір дозволяє, все тріо можуть бути в просторі одночасно. Кожне тріо будується в трикутник, всі три танцівника рухаються в одному напрямку. Танцівник, що стоїть спиною до двох інших, є провідним.

У цьому форматі, провідні можуть досліджувати діапазон рухів, за якими можна слідувати. Вони можуть переміщатися і використовувати будь-яку динаміку руху. Ведені наслідують якомога точніше. Коли ведучий повертається до одного з танцівників, лідерство переходить до нього. Група повинна в кінцевому підсумку експериментувати з все більш і більш частою зміною провідних.

Вправа «Робота з вагою для двох танцюристів»

Танцюристи діляться на пари. Вони можуть почати працювати з партнерами, рівними за розміром.

Партнери стоять обличчям один до одного, носок до шкарпетки, тримаючись обома руками (права рука в лівій руці партнера, ліва - в правій). Вони відхиляються один від одного, створюючи баланс між ними. Зберігаючи це відхилення, танцюристи повільно сідають, потім повільно встають. Весь час їх руки повинні залишатися напруженими, плечі відкинуті більше, ніж стегна. Тримаючи руки таким же чином, обидва танцюриста відхиляються один від одного. Один танцюрист сідає, в той час як інший продовжує стояти, підтримуючи вагу свого партнера. Зберігаючи натяг між ними, танцюристи міняються ролями, створюючи ефект гойдалок. Вони можуть повторювати це в стійкому темпі.

Партнери обличчям один до одного, носок до шкарпетки, тримаються правими руками. Вони відхиляються один від одного, сідають і встають. Потім той же, тримаючись лівими руками. Танцюристи можуть встановити живий, стійкий ритм присідань і вставання зі зміною рук в найвищій точці. Партнери повинні зберігати рівновагу між ними, жоден з них не підтримує тільки власну рівновагу. Момент зміни рук - тільки припинення, що не статична точка.

Притулившись спиною до спини, танцюристи зчіплюють лікті і сідають. Вони можуть пересунути ноги вперед, щоб сісти. Вони повинні пересувати ноги якомога менше, так, щоб прийняти вагу, коли танцюристи встають разом, залишаючись в положенні спиною до спини.

Танцюристи можуть досліджувати інші позиції рівноваги між ними. Вони можуть пробувати з'єднуватися різними частинами тіла, наприклад, кісточки або відхилятися, обхопивши рукою талію іншого. Вони можуть також знаходити рівновагу, притулившись один до одного, пробуючи різні точки контакту. Обидва танцюристи повинні тримати рівновагу таким чином,

що при розриві з'єднання між ними обидва впали б.

Вправа «Падіння і підхоплення»

Танцюристи діляться в групи по три. У кожній групі, двоє стоять приблизно на чотири кроки один від одного, обличчям один до одного. Третій танцюрист стоїть між ними, обличчям до одного з них. Цей танцюрист черзі падає назад, підтримуваний

людиною позаду, і вперед, підтримуваний людиною спереду. Він повинен тримати своє тіло натягнутим, не дозволяючи йому провисати. Підхоплюючи когось, танцюрист повинен спочатку тримати руки досить близько до себе, долоні розкриті. Він повинен підхопити людини вище пояса, роблячи крок назад із зігнутими колінами, і потім поставити партнера вертикально.

Танцюристи міняються ролями і повторюють вправу.

Ця вправа робиться, щоб відчуті і прийняти частину ваги іншого, а також розвинути фізичну довіру серед танцюристів. Якщо танцюристи не досвідчені в цьому виді роботи, вони можуть робити цю вправу в парах, підхоплюючи одне одного і ставлячи вертикально.

Значення емоційної стійкості на заняттях по контемпорарі

У сучасних танцях, правильне психологічне формування танцюриста, грає велике значення. Це дає можливість гармонійної взаємодії розуму з гармонією свого тіла, на всіх рівнях підготовки, а також для досягнення високого спортивного результату. В даний час це є проблемою в танцювальному спорті, так як психологічна нестабільність під час тренування, може призвести до внутрішнього конфлікту зі самим собою.

Здатність духовної, фізичної і психологічної взаємодії танцюристів, робить її сильною, що дає можливість показувати хороші результати і оволодіти своїми думками.

До такого психологічного фактору, можна віднести емоційну стійкість. Яка, безпосередньо є основним компонентом значущості в сучасних танцях.

Емоційна стійкість, самоконтроль, це ті компоненти, які дають можливість танцюристу, бути більш зрілим, твердим у своїх діях, наполегливим, володіти над технікою рухів, почуттям реальності в якій знаходишся.

Взаємозв'язку між особистістю і емоційним станом носять характер взаємовпливу - стану надають зворотній вплив на особистість, її розвиток і динаміку, формування одних властивостей і ослаблення інших, виникнення і переконструкцію мотивів і цілей.

Найважливішим питанням психологічного забезпечення танцюристів в тренувальний період є формування правильного емоційного стану.

Змагальна діяльність, це в першу чергу великий стрес для організму, так як спортсмени намагаються викласти всі свої сили, щоб домогтися високих результатів. Не мало важливим, фактором є психологічна готовність спортсменів. Так як в сучасних танцях

більшу частину підготовки направляють на фізичну готовність, відпрацювання елементів, то все забувають про головне факторі емоційної стійкості спортсменів.

Цей компонент, дає можливість спортсмену відчувати себе більш впевненим, на паркеті, перед своїми суперниками. Емоційно стійкий спортсмен - це сильний спортсмен. Який буде концентрувати свою увагу не на емоційних переживаннях, стресах, а на роботі свого тіла та розуму. Емоційна стійкість в танцювальному спорті полягає, не тільки в контролі емоцій, психічного стану, а й у здатності придушити в собі негативний стан, стати сильнішою морально і не допускати, щоб різні негативні фактори впливали на підсвідомість.

Тому нами були проведені дослідження, які включали в себе спеціальну програму, по якій працювали діти на протязі одного місяця. Дана програма була направлена на підвищення мотивації до успіху та уникнення невдач, а також підвищення емоційної стійкості.

У цьому підрозділі ми детально розглянемо і порівняємо результати

випробовуваних танцюристів контрольної і експериментальної групи до застосування тренінгу і після. Дослідження проводилося за визначенням рівня мотивації танцюристів.

Таблиця 1.1.

Показники мотивації контрольної та експериментальної групи танцюристів в сучасних танцях

Мотивація на досягнення успіху	X (середнє значення)	S (стандартне відхилення)
Контрольна група	18,30*	3,83
Експериментальна група(до тренінгу)	18,15*	4,32
Контрольна група	18,00*	3,63
Експериментальна група (після тренінгу)	14,50*	2,70

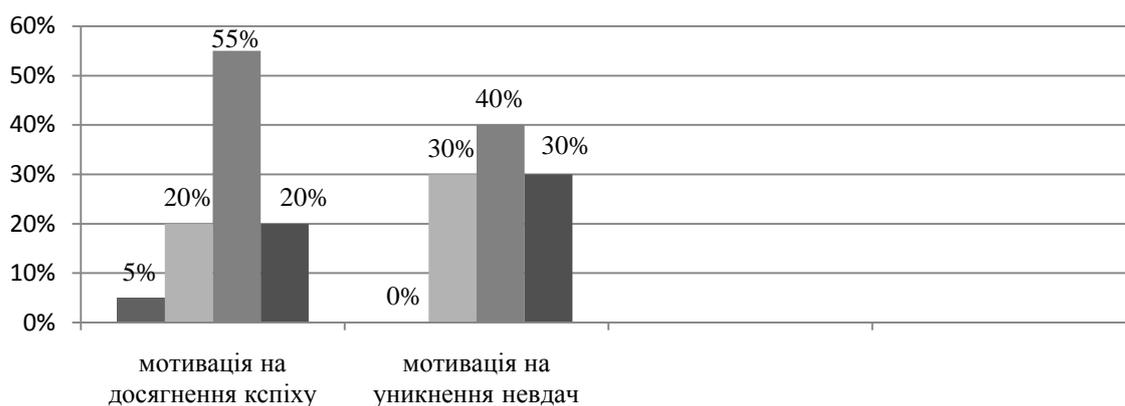
*- $p > 0,05$ – коефіцієнт достовірності

*- $p < 0,05$ – коефіцієнт достовірності

З 20 спортсменів контрольної групи, де проводилося дослідження щодо визначення рівня мотивації до успіху: у 1 танцюриста було виявлено низький рівень, що становить 5% від загальної кількості досліджуваних, у 4 танцюристів спостерігається середній рівень, що становить 20%, у 10 танцюристів (55 %) помірний рівень і у 5 танцюристів (20%) дуже високий рівень мотивації. У процентному співвідношенні змін в показниках танцюристів контрольної групи немає, так як спортсмени займалися в своєму тренувальному режимі.

У показниках по визначенню мотивації на уникнення невдач, також не було виявлено змін (див. Таблицю 1.1).

За результатами дослідження, було виявлено, що спортсменів з низьким рівнем мотивації немає, у 6 танцюристів даний показник досягає середнього рівня, що становить 30%, у 8 танцюристів (40%) переважає високий рівень і у 6 танцюристів (30%) дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач. Особливо значущих змін немає, так контрольна група танцюристів тренувалася по своєму тренувальний режимі, не використовуючи психологічний тренінг, спрямований на покращення емоційної стійкості.



Мал.1.1 Виявлення рівня мотивації танцюристів контрольної групи:

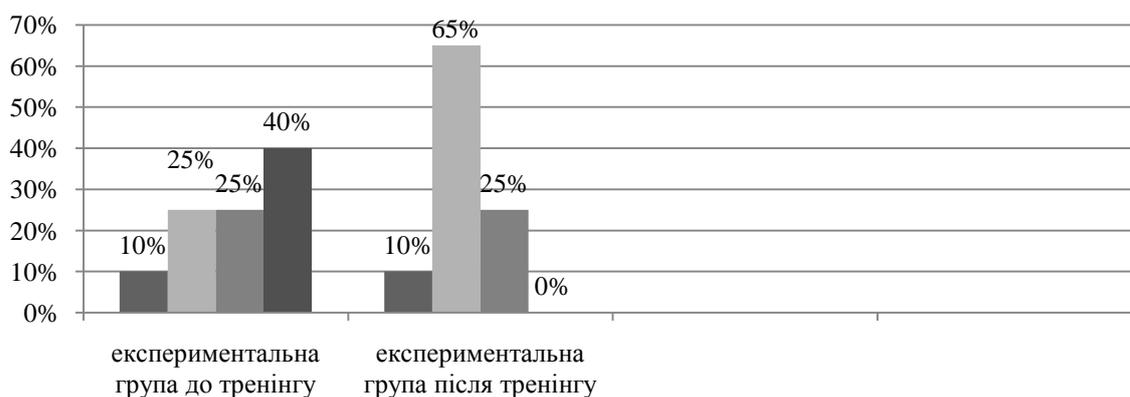
■ низький ■ середній ■ помірний ■ дуже високий

У результатах експериментальної групи досліджуваних, де проводився психологічний тренінг, помітні зміни за показниками середнього рівня, помірною рівня і дуже високого рівня мотивації до успіху, якщо порівнювати з показниками, отриманими без застосування психологічного тренінгу.

Якщо проаналізувати результати дослідження мотивації на успіх експериментальної групи до застосування тренінгу і після, то ми побачимо такі зміни (див. Таблицю 1.2).

У 2 танцюристів даний показник досягає низького рівня, що становить 10%, після застосування психологічного тренінгу. Середній рівень мотивації також змінився, до тренінгу, він становить 5 танцюристів (25%), а вже після тренінгу 13 танцюристів (65%). Середній рівень, є позитивним фактором для

спортсменів і дає можливість усвідомлення регулювання свого успіху, спортивної діяльності, також дозволяє оцінити свою поведінку, емоційний стан, долати невдачі і прагнути до успіху. У 5 танцюристів показник до тренінгу і після досягає помірною рівня, що становить 25%. Дуже високий рівень також змінив свої показники до тренінгу 8 танцюристів (40%), а після тренінгу таких танцюристів не було виявлено.



1.2. Виявлення рівня мотивації на досягнення успіху експериментальної групи до тренінгу та після;

■ низький ■ середній ■ помірний ■ дуже високий

Як ми бачимо після застосування тренінгу, танцюристів з дуже високим рівнем не було виявлено, це говорить про те, що танцюристи, усвідомлено, оцінюють свої можливості, свої сили і сили суперників, більше працюють над собою, а також намагаються контролювати свій емоційний стан. Переважання дуже високого рівня мотивації на досягнення успіху не завжди є позитивним фактором, так як спортсмени можуть переоцінювати або недооцінювати свої можливості, фізичну та психологічну підготовку, що може вплинути на спортивний результат.

Розглядаючи дані результати, можна сказати, що тренінг вплинув на психологічний стан танцюристів, змінив їх емоційний настрій, реагування на діяльність, обстановку і навколишній колектив.

Кожен спортсмен - це індивідуальна особистість, а значить, хтось здатний піддаватися впливу тренінгу, усвідомлюючи, що це все йде їм на користь,

інші не сприймають даний тренінг як, спосіб підвищення своєї емоційної стійкості, намагаючись включити захисний механізм, в процесі роботи, що може позначитися на самому спортивному результаті.

ВИСНОВОК

Розвиток сучасного танцювального мистецтва неможливо уявити поза процесом розширення жанрового і стильового розмаїття, збагачення виразного мови виконавця хореографічних постановок. Різні танцювальні системи мають свої специфічні закони, стилістику і техніку виконання. Розвиваючись протягом останніх років, ці танцювальні техніки сформували свій лексичний модуль, форму занять і методику викладання.

Вивчаючи послідовно різноманіття танцювальних напрямків джаз-танець, hip-hop, модерн, партнерінг, contemporary, імпровізація, підліток залишається постійно зацікавленим і залученим в навчальний процес. Заняття дозволяють виробити необхідні для сучасного виконавця якості: координацію, почуття ритму, свободу тіла, орієнтацію в сценічному просторі. Ці якості виробляються цілісною системою вправ, побудованих на основних законах нових танцювальних технік: поліцентр і поліритмії, мультиплікації та інших принципах, відмінних від техніки класичного танцю.

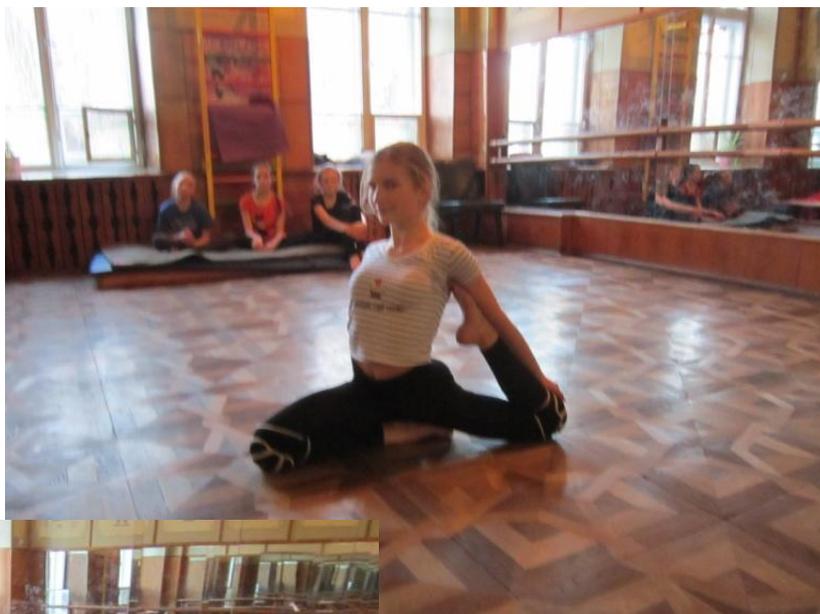
Комплексний вплив всіх напрямків і технік сприяє розвитку технічного рівня виконання, пластичної виразності і загальної культури виконавця.

У процесі вивчення стилів і технік сучасного танцю використовуються елементи гімнастики, акробатики, йоги, знання анатомії людини, музичної грамоти, акторської майстерності. Це сприяють самопізнанню в процесі вивчення можливостей свого тіла, особливостей емоційної сфери і самовираження як результату імпровізаційного пошуку найбільш характерних для учня виразних засобів танцю.

Основне завдання педагога сучасного танцю приділити найбільшу увагу розвитку імпровізаційних здібностей, удосконалення виконавської

техніки. Роль педагога на цьому етапі переходить в площину консультанта і помічника - виникає етап співтворчості, за умови домінування ролі підлітка, що спонукає учнів до прояву більшої ступеня самостійності, оригінальності, творчості. Позитивним результатом творчої самореалізації учнів є досягнення в конкурсах різного рівня.

Творчий процес Зразкового колективу сучасного танцю «Тандем»







Участь у конкурсах











ЛІТЕРАТУРА

1. Бернадська Д.П. Феномен синтезу мистецтв в сучасній українській сценічній хореографії: автореф. дис. канд. мистецтвознавства: 17.00.001 / КНМА ім. П.І. Чайковського. – К., 2005. – 20 с.
2. Кохан Т.Г. Експресіонізм в контексті видової специфіки мистецтва: автореф. дис. канд. мистецтвознавства: 17.00.01. – К.: ДАКККіМ, 2002. – 19 с.
3. Левчук Л.Т. та ін. Естетика / Левчук Л.Т.. – К.: Вища шк., 2000. – 399 с.
4. Левчук Л.Т. Західноєвропейська естетика ХХ ст. / Левчук Л.Т. – К.: Либідь, 1997. – 224 с.
5. Пастух В.В. Модерні хореографічні напрями в Галиччині (20-29ті роки ХХ ст.): автореф. дис. канд. мистецтвознавства: 17.00.01. – К.: КНУКіМ, 1999. – 21 с.
6. Погребняк М.М. Біля витоків вітчизняної школи модерну в хореографії. К.: Вісник КНУКіМ, 2003. с. 93 –104. – вип. № 9
7. Чепалов О.І. Хореологія як наукова дисципліна (Пролегомени) / Олександр Чепалов // Культура і сучасність: Альманах. – К.: Держ. акад. керівних кадрів культури, 2004. - С. 80–87.
8. Програма для творчих ою'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів. Художньо-естетичний напрямок.- К.: 2004. -С. 36-39.
9. Шариков Д. І. Теорія, історія та практика сучасної хореографії.[Генезис і класифікація сучасної хореографії – напрями, стилі, види.]: Монографія / Шариков Д. І. – К.: КиМУ, 2010. – 208 с.
10. Програми для позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів: художньо-естетичний напрям /Артюх В.В., Білай І.А. та ін.. – К., 2012. – с.154
11. Рекомендовано Міністерством освіти і науки . молоді та спорту України лист Міністерства освіти і науки України від 02.04.2012р. №1/11-4294

Електронний ресурс

12. Сучасний танець в Україні. – Режим доступу: www.ukrdance.com.ua. – Загол. з екрана.
13. Леонід Мясін. – Режим доступу: www.abt.org/no_javascript/archives/choreographes/massine_1.html. – Загол. з екрана.
14. Балет Кеннета Макмиллана. Кеннет Макмиллан, „Манон”, „Иудино дерево”. – Режим доступу: www.balletalert.com/magazines/danceview/MacMillan.htm. – Загол. з екрана.
15. Нидерландський балет Иржи Килиана. Нидерланд балет-І. Балет „Маленькая смерть”. – Режим доступу: www.euronet.nl/users/cadi/J.K.htm.
16. Штутгартський балет. Джон Кранко. Балеты. – Режим доступу: www.saats-theater-stuttgart.de/ballet/ballet_pages/cranko_e.htm. – Загол. з екрану.
17. Джордж Баланчин. Неокласицизм Ігоря Ставінського і Джорджа Баланчина. Нью-Йорк Сити Бале. Балеты „Аполлон Мусагет”, „Драгоценности”, „Классическое Pas de deux”, „Хрустальный дворец”. – Режим доступу: www.sab.org/bio/biobalanchine.htm. – Загол. з екрана.