***Невская Е.А.***

*Педагог дополнительного образования*

*МБУ ДО ЦДТ № 4 г. о. Самара*

**Структура урока современного танца в любительском хореографическом коллективе**

Современная эпоха характеризуется появлением новой культурной парадигмы в теории и практике преподавания танца. В русском хореографическом обучении, становится все более и более популярными концепции, направленные на поиск новых форм движения, близких к естественному пластическому языку тела.

Современный танец – самая молодая танцевальная система. В настоящее время она находится в стадии формирования. Особенность развития современной хореографии – в эклектическом использовании танцевального материала различного свойства: этнический танец, джаз, степ, модерн, балет, а также популярные уличные направления. Современный танец уничтожает границы между ними, соединяя воедино все стили, формы, направления.

Характерная особенность современного танца – это акцент на свободе исполнения и импровизации. Каждый исполнитель имеет право на самовыражение в хореографии, музыке, изобразительном искусстве. Современный танец отображает эмоции и чувства сегодняшнего дня [1].

Таким образом, сформулируем следующие особенности современного танца:

1) отказ от сценария как нормы, то есть на передний план выходят ценность танцевального текста и ценность движения, а не вербальная идея; работа начинается с сочинения определенных танцевальных фраз на собственном танцевальном языке;

2) между хореографом и танцором нет посредника, часто хореограф является не только руководителем, но и идеологом труппы; как правило, руководитель не навязывает своего собственного мнения, а позволяет детям самостоятельно действовать: он задает темы для исследования; важно не ограничивать ребенка строгими рамками;

3) присутствие импровизации, эксперимента, подвижной модели «сюжета»; то есть зрителю не навязывают окончательный вид истории, а предлагают изменчивую по воле зрителя модель мира;

4) важнейшие темы, которые рассматривает современный танец – эгоцентризм, индивидуализм, экзистенциализм, то есть искусство современного танца персонифицируется, а это в свою очередь приводит к возникновению в данном жанре многих направлений, так как каждый человек в современном танце представляет собой определенное видение мира, а, следовательно, и новое направление;

5) для современного танца характерно также сочетание элементов драматического театра, текста, пантомимы, видео и многого другого для выражения восприятия мира хореографом и актерами; но используются они не в качестве нормативных средств, а скорее, как зерно. Они перерабатываются и выходят уже в новом облике, очень непохожие на первоначальный свой вид.

6) в современном танце отсутствует школа, здесь присутствует техника;

7) техника группы каждого возраста основывается на танцевальном языке – это временная и пространственная организация танцевальных единиц, это понимание центра и периферии, это технология развития движения, ощущение устойчивых и неустойчивых положений и прочие. Танцевальный язык каждого хореографа создается на основе какого-либо другого языка с добавлением других, но при этом хореограф постепенно нарабатывает свою собственную лексику. Так как происходит заимствование элементов языка одним хореографом у другого, необходимо развивать и дополнять танцевальный язык, иначе одной технике грозит полное поглощение другой.

В построении занятия современного танца нет определённой последовательности, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив базовые школы (М. Грехем, Д. Хамфри, Г.Джордано, М.Меттокса), создают собственные системы преподавания современного танца, объединяющие несколько направлений. Вариативность использования различных техник в уроке современного танца зависит от целей и задач педагога, ведущего коллектив [2].

Структура урока, построенного на техники танца modern, отличается от структуры урока, построенного на технике джазового танца. Для примера можно сравнить урок по технике Марты Грэхем и классический джазовый урок.

В технике Грэхем урок начинается в партере. Далее идут упражнения на коленях, упражнения на согнутых коленях, которые превратились в серию движений, чтобы подняться с земли. Движения тела и рук выполняются стоя и на разных уровнях. Кроме того, в ходе урока используются различные шаги, бегая и прыгая по диагонали класса и по кругу. Разработана определенная последовательность занятий: партер, упражнения в середине класса и кроссовые движения в пространстве, этот раздел развился из-за усложнения ходьбы, прыжков и поворотов. Этот порядок стал своего рода форматом, используемым большинством педагогов.

Грэхем сосредоточилась на развитии подвижности спины, позвоночник складывается, изгибается и поворачивается вокруг своей оси. Важную роль в технике Грэхем играют падения и подъемы, использование гравитации, движение босых ног исполнителя, которое не только не выворотное, но и не всегда вытянутое [3]. Фундаментом ее техники стала разработанная ею теория contraction и release (сокращения и освобождения).

Классический джазовый урок начинается не с партера, а с вертикального положения корпуса в позе коллапса. Большое внимание уделяется изучению изоляции, как отдельных центров (голова, плечи, грудная клетка, пелвис, руки и ноги) так и сочетание изоляции с некоторыми упражнениями классического экзерсиса (plié, battement tendu, battement tendu jete, rond de jamb parterre, adagio, grand battement).

Как правило, традиционный урок классического джаза заканчивается детальными танцевальными комбинациями.

Когда эти две техники объединились, возникла тенденция в современном джазовом танце. В результате структура урока включала части уроков современного танца и джазового танца, но не придерживалась определенной последовательности упражнений, как в случае классического джазового танца или современные канонические танцевальные системы.

Исходя из целей и задач, которые преследует педагог, урок может начинаться как на полу, так и в вертикальном положении тела, дыхательные упражнения и упражнения на изоляцию могут чередоваться, но изоляция не будет такой активной, как на уроке джазового танца [4].

Исходя из этого, можно совершенно чётко выделить следующие разделы занятий, включающие основные законы джаз и модерн танца: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, партер, кросс (передвижения в пространстве), импровизация.

При построении занятия современного танца нет необходимости обязательно использовать все разделы. Возможна детальная проработка нескольких разделов (3-х – 4-х). Длительность занятия не должна превышать 1,5 часов. В конце каждого занятия необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания, т. е несколько упражнений на расслабление.

Итак, анализируя различные методы обучения, предлагаем выделить несколько основных разделов урока современного танца:

1. Разминка (5-7 минут);

2. Изоляция и координация (10 минут);

3. Партер (10 минут);

4. Адажио и grand battemens (20 минут);

5. Кросс / движение в пространстве (20 минут);

6. Комбинация или импровизация (20 минут).

В конце каждого урока должно быть несколько минут для восстановления дыхания и несколько упражнений на расслабление.

Принципы построения урока современного танца:

1. От простого к сложному;

2. Соответствие заданий возрасту и программе;

3. Отношение частей урока друг к другу в разные периоды обучения;

4. Принцип повторения. Цель состоит в том, чтобы развить динамический стереотип;

5. Принцип согласованности движений с музыкой;

6. Принцип сочетания наглядности и словесных образов;

7. Чередование работы разных групп мышц в сочетании с силовой нагрузкой;

8. Разделение уроков с акцентом на работу над моторикой, эмоциональностью, подходящим танцевальным стилем;

9. В конце урока необходимо вернуть учащихся в их первоначальное физическое состояние, чтобы они захотели повторить все снова и даже лучше [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что структура урока современного танца может сочетать разные танцевальные техники, поскольку в уроке используются активные движения в пространстве, постоянное изменение уровней, изменение ритмической схемы, а также принципы движения джазового танца и его элементы. Современные танцевальные техники способствуют развитию координации тела танцора старшего школьного возраста и повышению уровня профессиональных навыков.

# Список литературы:

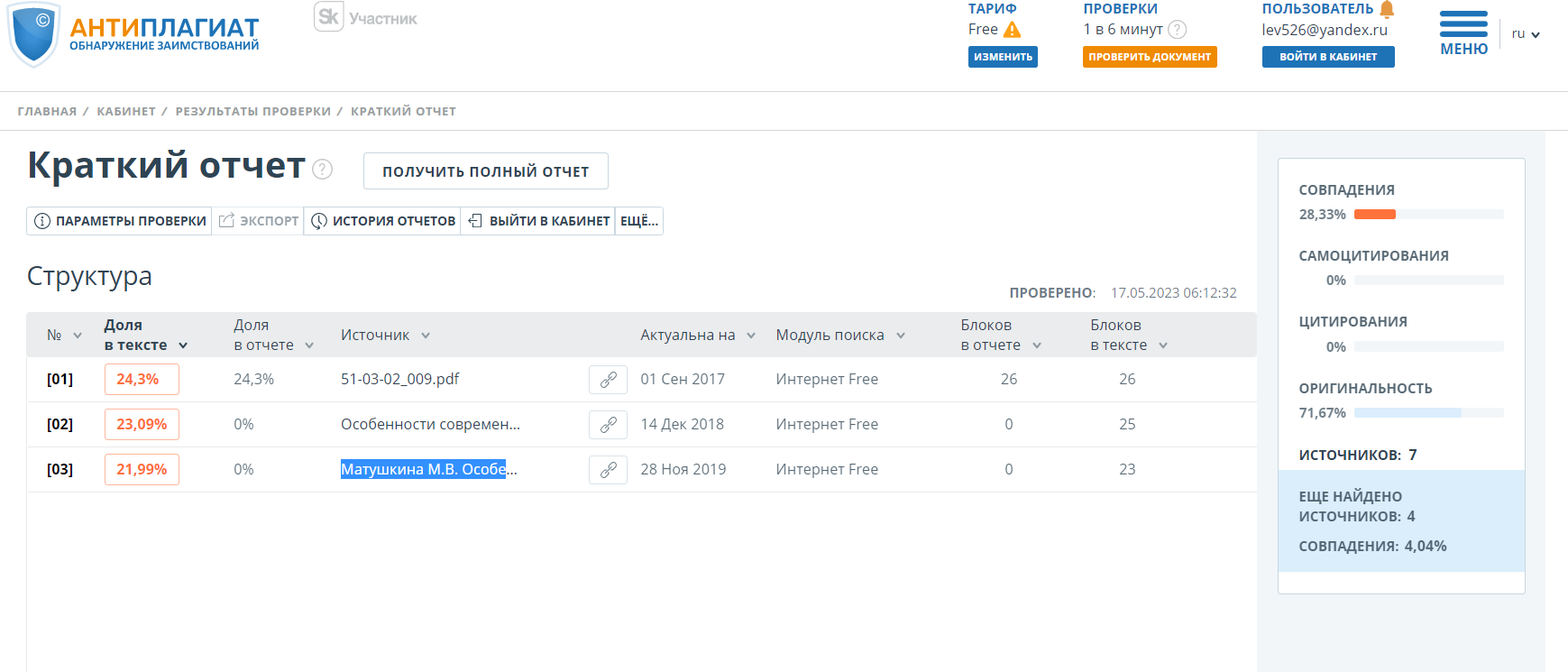
# 1. Денисова, А. Д. Основные стили современной хореографии // Молодой ученый. — 2020. — № 3 (293). — С. 303-306. — URL: https://moluch.ru/archive/293/66513/ (дата обращения: 16.05.2023).

# 2. Матушкина М.В. Особенности современного танца // Современные научные исследования и инновации. – 2011. - №2. – С.18-24.

# 3. Никитин В.Ю. Современный танец или contemporary dance? // Театр. Живопись. Кино. Музыка. – 2016. – С.77-96.

# 4. Сироткина И. Что такое современный танец [Электронный ресурс].- URL: <https://arzamas.academy/materials/1432> (дата обращения: 17.05.2023).

# 5. Современный танец в системе детского хореографического образования [Электронный ресурс].- URL: <https://pandia.ru/text/78/114/24012.php> (дата обращения: 17.05.2023).

****