**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детская школа искусств №11» города Челябинска**

Методическая разработка

на тему: **«Особенности построения урока современной хореографии при использовании элементов танцевальной техники танца модерн»**

Разработчик:

**Аристова Дарья Геннадьевна**,

преподаватель хореографических дисциплин

МБУ ДО «ДШИ 11»

г.Челябинск

2020

Содержание

Введение………………………………………………………….…..3

1. Методика преподавания «Модерн танца»…………....................5

2. Построение урока по дисциплине «Модерн танец»…………..10

3. Музыкальное сопровождение урока современного танца…….14

**Введение**

Процесс обучения хореографии связан с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, бальный танец), можно выделить кодифицированный набор движений, pas, которые свойственны только этой системе танца. Особенно четко это можно проследить в классическом танце, где существует веками отшлифованный, зафиксированный язык движений. Когда же речь заходит о современном танце, то зачастую анализ языка движений и лексического модуля заменяется рассуждениями о современности темы произведения, современности звучания музыки, современности героев произведения.

Современный танец – понятие временное, т.е. танец, который в отличие от историко-бытового, существует сейчас, в наше время. Однако в русском искусствознание этот термин объединяет все направления танца, которые противопоставляются классическому и народному танцу. Возникает некоторая путаница, поскольку наряду с танцевальными техниками, которые имеют определенную школу, точно выстроенный урок, свою систему подготовки исполнителей (имеется танец модерн), к этой же «modern-системе» современного сценического танца  относят и бытовой (social dance),  и бальный (спортивный) танец, эстрадный (шоу, варьете, кабаре),  и другие направления.

Преподаватель хореографии должен многое знать и уметь, чтобы удовлетворять разнообразные требования учеников и развивать их способности. Работа в хореографическом коллективе требует от будущего педагога-хореографа свободного и умелого владения различными стилями и направлениями хореографии. Для многих молодых специалистов владение методикой и принципами преподавания танца модерн становится проблемой. Одной из причин этому является недостаточное внимание к овладению теоретическими и практическими знаниями танца модерн. К сожалению, времени, отведенного на изучение танца модерн недостаточно, чтобы владеть данным видом танца наравне с другими дисциплинами. Основные вопросы, интересующие педагогов-хореографов: как возник танец модерн; техники танца модерн; основные школы танца модерн; составные части урока по модерну; с чего начинать преподавание танца модерн.

**Актуальность данной темы** обусловлена несколькими факторами. Во-первых, в нашем современном мире танец модерн приобретает всё большую и большую популярность, а охват возрастной целевой аудитории данного направления возрастает с каждым днём. В половинах школ танцев сегодня существуют группы по модерну как взрослые, так и детские, а так же группы не имеющие возрастных ограничений, в которых занимаются люди старше сорока и пятидесяти лет. Во-вторых, сегодня мы наблюдаем повышение творческой активности детей, и только на нас лежит ответственность за то, в какое русло и как мы поддержим и направим эти творческие ресурсы. В третьих любой вид танца будь то бальный, историко-бытовой, народный, классический или современный воспитывает участников хореографического коллектива, и есть множество научных трудов, посвящённых данной тематике, однако не многие из них имеют прикладной характер. Важно то, каким образом и какими путями и методами мы воспитываем учеников посредством того или иного вида танца.

**Цель методической разработки:** овладение обучающимися различными техниками и направлениями модерн танца.

**Задачи методической разработки:**

- формирование в учениках танцевальных знаний, умений и навыков на основе владения и освоения программного материала;

- развитие нравственно-эстетических, духовных и физических качеств у детей старшего школьного возраста;

- воспитание танцевально-пластической культуры с познания и развития опорно-двигательного аппарата обучающегося.

      Основой физической подготовки детей при обучении танцу модерн являются различные комплексы упражнений и тренинги. Экзерсис на полу (par terre), у станка, на середине зала позволяет с наименьшими затратами энергии достичь целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, что способствуют в также исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогает выработать выворотность ног, развить гибкость и эластичность стоп.

**Методика преподавания танца модерн.**

Цель занятия любым видом танца – научиться хорошо двигаться, добиться общей пластичности тела и выразительности движений. Уроки танца модерн вырабатывают правильную постановку корпуса, головы, рук и ног, развивают и укрепляют весь физический аппарат тела, дают точность, свободу, эластичность и координацию движений, а также устойчивость. Упражнения, выполняемые на уроках, способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, собранности и внимания. Основная задача урока - изучение языка движения, постижение танцевальной техники. Техника складывается из овладения отдельными упражнениями, помогающими понять, как построено движение, в чем заключается его начало, середина и конец.

Уроки танца модерн обычно состоят из трех основных этапов.

Первый этап представляет собой упражнения, выполняемые на полу, в различных положениях сидя и лежа. Эти упражнения направлены на последовательное разогревание, разминку и растяжку всех частей тела. Выполняются упражнения не развитие силы и гибкости стоп и голеностопных суставов, упражнения на развитие силы и гибкости спины, на растягивание позвоночника, на укрепление мышц пресса, упражнения на растягивание мышц бедер и упражнения, направленные на увеличение выворотности тазобедренных суставов, силовые упражнения для ног. Кроме того упражнения на полу помогают усвоить некоторые отдельные приемы танцевальной техники либо представляют собой подготовительные упражнения к танцевальным элементам.

Второй этап – экзерсис на середине зала. Выполняется стоя на одном месте, без продвижения. Здесь решается основная задача урока – изучение базовой танцевальной техники в виде отдельных элементов и небольших связок движений. По структуре экзерсис танца модерн перекликается с экзерсисом классического танца. [1,с12] Целесообразно подобранные, постоянно повторяемые упражнения помогают развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.

Третий этап – упражнения с продвижением по залу. Это комбинации движений, сочетающие различные виды шагов, прыжков и вращений. Эта часть урока дает возможность применить навыки, приобретенные в упражнениях на месте и попрактиковаться в танцевальном движении, в освоении пространства.

В хорошо построенном уроке должно чувствоваться, что он идет по нарастающей, движется к кульминации. В завершении урока выполняются упражнения для корпуса и рук, а также упражнения на релаксацию. [1,с12 ]

Обучение техники танца модерн начинается с постановки корпуса в положении стоя на середине класса. Обучающиеся знакомятся с позициями ног, рук, положениями головы, отличными от канонов классического танца, с основными, характерными движениями техники. Движения осваиваются сначала в партере в положении лежа и сидя. Это contraction (конртакшн), arch (арка), curve (кёрф), release (релиз), titl(титл), движения ног, головы, торса. Все движения должны быть правильно и четко исполнены. При этом работает каждая мышца. Упражнения исполняются длительный период времени. Это вырабатывает в исполнителях силу и выносливость. [23,с34]

Если сравнить методики различных педагогов, то совершенно четко можно выделить следующие этапы урока:

1. Разогрев
2. Изоляция
3. Уровни и партер (par terre)
4. Кросс
5. Танцевальная комбинация или импровизация.

Рассмотрим более подробно функциональные задачи каждой части урока, методику преподавания и педагогические приёмы.

1. Разогрев.

Основная задача этого раздела - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы тела. Упражнения данного раздела можно разделить на три группы:

* Первая группа - упражнения стретч-характера, т.е. растяжения, связанные со статичечким напряжением мышц разных частей тела.
* Вторая группа – упражнения, связанные с поворотами и наклонами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы.
* Третья группа – упражнения, связанные с разогревом ног. Здесь много упражнений, заимствованных из классического экзерсиса: plié, releve, battement tendu, battement tendu jete и т.д.

1. Изоляция.

На уроке танца модерн педагогу необходимо добиться достаточной свободы тела ученика. Как правило, изоляции подвергаются все центра тела – от головы до ног. На начальном этапе все движения изучаются в «чистом» виде. Втoрoй этап oбучения – соeдинение движeний одного цeнтра в простeйшиe комбинации: крeст, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные комбинации и ритмические структуры. Последний этап обучения – соединение движений нескольких центров.

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров – следить за тем, чтобы во время выполнения движения одного центра не двигался другой.

Рассмотрим некоторые движения изолированных центров и технику их исполнения:

Голова. Виды движений:

* Наклоны вперёд и назад;
* Наклоны вправо и влево;
* Повороты вправо и влево;
* Sinduari вперёд-назад, из стороны в сторону.

Техника исполнения:

* При наклонах головы вперед – подбородок касается груди, при наклонах головы назад – затылок касается позвоночника;
* При наклонах головы в сторону голова строго в горизонтальном положении, и ухом необходимо коснуться плеча.
* При поворотах голова строго в вертикальном положении; подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться.
* Во время исполнения sundari происходит смещение только шейных позвонков вперёд-назад или из стороны в сторону; смещение происходит за счёт удлинения и сокращения мышц шеи.

Плечи. Виды движений:

* Движение плечами вперёд-назад;
* Подъём вверх и опускание вниз одного или двух плеч;
* Twist плеч;
* Shake плеч.

Техника исполнения:

* При движении вперёд и назад основное внимание необходимо обратить на то, чтобы добиться движения именно плеч, без участия грудной клетки.
* При подъёме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях. При опускании плечи лопатки опускаются вниз, руки также вытянуты в локтях.
* При исполнении движения twist (изгиб) происходит резкая любовь Эдика смена направлений в движении плеч (например, правое плечо вперед, левое назад; левое плечо вниз, правое вверх);
* При исполнении движения shake (трясти) исполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень быстром ритме вперед-назад.

Грудная клетка. Виды движений:

* Импульс вперёд и назад;
* Импульс вправо и влево;
* Движения по кругу и полукругу.

Техника исполнения:

* При импульсе вперёд и назад особое внимание уделяется тому, чтобы движение происходило именно в грудной клетке, а не в плечах; бедра должны быть закреплены. При импульсе должен быть четкий акцент вперёд или назад.
* При импульсе вправо и влево смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц грудной клетки; бедра не должны смещаться вместе с грудной клеткой. При импульсе – четкий акцент вправо или влево.
* При круговращательных движениях корпус проходит все точки слитно и непрерывно, должно быть ощущение, что мы рисуем грудной клеткой круг. [11, с39]

Руки имеют максимальную возможность движения, имеют множество различных положений.

В танце модерн используются все три позиции рук классического танца, локти в позициях рук танца модерн более удлинены, а кисть оформлена чашевидно. Локти могут быть выпрямлены, кисть меняет направление (наружу, вовнутрь, вниз), поэтому Дашка моя принято такое понятие, как уровни рук. Очень часто используются положения рук с развернутыми ладонями вниз – arondi. Руки при этом вытянуты в локтях, кисть продолжает линию руки. Такое положение обычно используется при исполнении release и растягиваниях, и используется во всех уровнях. Особенностью положений рук в танце модерн, отличное от классического, танца является то, что в данном танце существует 4-ая позиция рук. Особенное внимание уделяется работе рук во время исполнения contraction. Руки предельно вытягиваются в локтях, кисть принимает согнутую форму, и разворачивается в заданную сторону. При исполнении arch и curve руки движутся по анатомическим законам движения человеческого тела, как это выполняется при исполнении перегибов корпуса в классическом танце. [24, с35-36] я тебя люблю

Позиции рук:

* Подготовительное – руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.
* Press-position – локти согнуты, ладони вперёд на косточках таза или на диафрагме.
* Первая позиция – руки перед торсом в округленном или вытянутом положении, кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.
* Вторая позиция – руки раскрыты во вторую классическую позицию на уровне плеча, положение плеча и кисти может варьироваться.
* Третья позиция – руки над головой, они могут быть округлены и аналогичны третьей позиции классического танца, но могут быть вытянутыми в локтях и напряжены.
* Jerk position – это специфическая позиция танца модерн, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаках или выпрямлены, предлечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Ноги. Отдельные части ноги – стопа, голеностоп – могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение point) и сокращаться (положение flex).

Позиции ног по системе Джордано.

* Первая позиция:

- параллельное положение – стопы параллельны друг другу и между ними расстояние, равное длине стопы;

- аут-позиция – аналогична 1-ой позиции классического танца;

- ин-позиция – носки повернуть вовнутрь и соединены, пятки наружу.

* Вторая позиция: - параллельное положение – стопы параллельны друг другу и между ними расстояние, равное длине стопы:

- аут-позиция – аналогична 2-ой позиции классического танца;

- ин-позиция – носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

* Третья позиция – стопы развернуты в выворотное положение, пятки впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.
* Четвертая позиция: - аут-позиция – аналогична 4-ой позиции классического танца;

- параллельное положение – стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

* Пятая позиция: - аут-позиция – аналогична 5-ой позиции классического танца;

- параллельное положение – стопы параллельно и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой.

Уровни и партер.

Основные уровни танца модерн: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа на полу.

* Стоя: - верхний уровень – на полупальцах;

- средний уровень - на всей стопе;

- нижний уровень – колени согнуты.

* Нa «чeтвeрeньках»: - oпора на руках и кoлeнях;

- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;

- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и коленях.

* На кoленях: - стoя на двух кoленях;

- стоя на одном колене, вторая нога открыта в любом из направлений.

* Сидя на полу на ягодицах: - frog position – ноги соединены стопами перед собой, колени разведены в стороны максимально выворотно. Шея и голова находятся на одной вертикальной линии со спиной

- second position – ноги разведены в стороны, сохраняя выворотное положение; колени и стопы вытянуты; положение спины, головы и шеи сохраняется;

- change point – ноги вытянуты вперед, образуя прямой угол по отношению к корпусу; положение спины, головы и шеи сохраняется;

- 4-ое положение – положение корпуса сохраняется; правая нога согнута в колене перед собой, левая нога, согнутая в колене, отведена назад, за себя, колено и голень лежат на полу;

- 5-ое положение («закрестная» позиция) – ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, не касаясь пола; натянутые стопы, касаясь мизинцами пола, скрещены между собой, пятки пола не касаются; вытянутые руки, смягченные в локтях, лежат на коленях;

- contraction – сжатие, после которого обязательно следует высвобождение:

* в frog position;
* в change point;
* в second position;
* лежа, с отрывом от пола грудного отдела;
* лежа, в спиральном положении;
* в 4-ом положении;
* в «закрестной» позиции.

- curve – перегиб корпуса от груди вперед и в сторону с ощущением «через верх». Исполняется во всех положениях, как и contraction.

- arch – открытое положение корпуса, перегиб позвоночника назад в области лопаток.

- release – вытягивание после contraction, которое происходит от копчика до макушки. Исполняется во всех положениях, как и contraction.

- spiral – положение корпуса, означающий сильный поворот верхней части тела вправо или влево, тогда как нижняя часть сохраняет положение - en face. Исполняется во всех положениях, что и contraction. [23]

Кросс.

Эта часть урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения танца модерн. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков, перекатов и вращений в танце модерн много. Каждый педагог волен импровизировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Виды движений:

* Slides (слайды)
* перекаты;
* шаги;
* прыжки;
* вращения.

*Слайд -* ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно. Движение начинается от бедер наружу с согнутыми коленями.

*Перекаты –* развивают координацию, быстроту реакции, смелость, решительность. Перекаты осуществляются на ягодичных мышцах, на спине, через плечо, с разными положениями рук и ног. [23]

*Шаги* - большинство шагов в танце модерн были заимствованы из джазового танца.

* Step boll chinch (степ болл ченч)
* Ketch step (кеч стэп)
* Kick step (кик стэп)

*Прыжки –* как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Характерной особенностью является исполнение прыжков как с акцентом вниз, так и с акцентом вверх.

* Jump (с двух ног на две)
* Leap (с одной ноги на другую с продвижением)
* Hop (на одной ноге)

*Вращения* – могут быть исполнены как на месте, так и с продвижением в пространстве.

* Corkscrew (повороты, аналогичные soutenu en turnant в классическом танце)
* Walking turn (поворот с шагом)
* Pivot turn (поворот на месте)
* Skipping turn (поворот с прыжком)
* Air turn (тур в воздухе)

Танцевальная комбинация или импровизация.

Это завершающий урока, включающий в себя различные виды шагов, движение изолированных центров, вращения, все это составляется в комбинацию. В партере всевозможные спирали, твисты торсом, свинги, а также перекаты и кувырки. Здесь я для себя ставлю задачу выработать танцевальность, техничность, использование определенного рисунка движений, чередование сильных и слабых акцентов музыки в движениях. Здесь необходимо использовать все средства танцевальной выразительности, развивающее индивидуальность исполнителя. На первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для запоминания, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта. Затем, совершенствуя и усложняя задания, педагог должен создавать развернутые танцевальные комбинации, близкие к законченным хореографическим номерам.[2]

**Построение урока танца модерн.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы занятий | Часовое занятие  (45 минут)  (мин.) | Два академических часа (мин.) |
| 1. | Разогрев | 5 | 10 |
| 2. | Изоляция | 10 | 15 |
| 3. | Уровни и партер | 10 | 20 |
| 4. | Кросс | 15 | 20 |
| 5. | Комбинация или импровизация | 5 | 15 |

В конце каждого занятия необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания. Также можно выполнить несколько упражнений на расслабление мышц. Курс занятий танцем мoдерн рациoнально делится на три этапа: подгoтoвительный, базoвый и прoдвинутый. Урoвень курса зависит oт индивидуальных вoзмoжностей учащихся.

Основные элементы танца модерн, заимствованные из джаз-модерн танца. Терминология Клинковой И.Ю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Термин | Расшифровка на русском языке | Разъяснение |
| 1. | Jerk Position |  | Плечи рук отведены назад, а предплечье – вперед. Кисти и пальцы расслаблены. |
| 2. | Arhc | Арч «арка» | Положение торса с руками на 3-ю поз.( классичкский вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. Здесь применение позиции «арч», я сопоставляю с «аркой» в руках. |
| 3. | Auto- позиция | Наружу | Применяются к позиции рук и ног; открытые, выворотные. |
| 4. | In- позиция | внутрь | Применяются к позиции рук и ног; закрытое положение. |
| 5. | Point | поинт | Вытянутое положение стопы или руки. |
| 6. | Flex (heel stand, ball drop, ball stand heel drop) | Флекс (стояние на пятке, опускание стопы на подушечку, стояние на подушечке) | Сокращенное положение стопы или руки. Речь идет о движениях нагруженных стоп, heel drop начинается из положения: нагруженная подушечка стопы слегка касается пола (ball stand). Затем опускается на всю стопу (heel drop). Далее перенос тяжести тела на пятку (heel stand). В основном речь идет о вариантах следования Point и Flex |
| 7. | Isolation | изоляция | Каждая часть корпуса образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения. |
| 8. | Relax | релаксация | Необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах. |
| 9. | Contraction | контракция | Сжатие к центру, общее и изолированное |
| 10. | Release | релиз | Растяжение от центра, может быть общим и изолированным. |
| 11. | Coordination | координация | Если одновременно изолируются и активизируются несколько центров. Это является вершиной африканской эстетики танца, т.к. посредством ее из отдельных изолированных движений возникает новый образ движения. |
| 12. | Combination | комбинация | Фигура, сделанная посредством нескольких движений вокруг одного центра. |
| 13. | Impulse | импульс | Изолированный центр вовлекает в движение другой центр. Сначала движется один центр и только затем приводиться в движение другой центр. Вариант координации. |
| 14. | Shake | Шейк (трясущие движения плеч и спины) | Это пример импульса. Вызывается шейк вращением лопаток. Эти импульсы далее вызывают движение шейка в грудной клетке и спине. Постепенно начинается сотрясаться корпус. В африканском танце – это явный признак того, что танцор достиг состояния экстаза. |
| 15. | Slides | Слайд (скольжение) | Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно. Движение начинается от бедер наружу с согнутыми коленями, и поза коллапс сохраняется. |
| 16. | Body | Боди (тело, корпус) | Применяется к туловищу , когда верхняя часть туловища и колени согнуты. |
| 17. | Body roll | Боди ролл (рулон) . Волнообразное движение всем телом. | Туловище как бы сворачивается в рулон, начиная с головы, плечи, пояс на согнутых коленях, руки опущены вниз в положение Droop. |
| 18. | Walking turn | Валкинг тур. Поворот с шагом | Здесь можно рассмотреть несколько видов туров, хотя в джазе применяются только два вида поворотов. 1.Одна нога при повороте не отрывается от пола. 2. Обе ноги в повороте отрываются от пола. Валкинг тур – обе стопы в нейтральной позиции ног 1-й шаг – правая нога делает шаг вправо, 2-й шаг правой стопы с поворотом, левая стопа перекрещивается с правой с переносом тяжести на левую и тот час делается поворот на левой стопе. |
| 19. | Skipping turn | Скипинг тур. Поворот с прыжком | Скипинг тур состоит из шагов и прыжка ( hop). Шаг – правой ногой вправо, нп ней подскок. Левая стопа ставится крестом перед правой и с поворотом идет подскок на левой ноге, шаг правой ногой и подскок или прыжок. |
| 20. | Pivot turn | Пивот тур. Поворот на месте | В джаз пируэтах обе ноги согнуты в коленах, правая нога – опорная, левая – рабочая – перед правым коленом. Верхняя часть корпуса в коллапсе, голова опущена к груди. Руки во 2-й поз., или перед грудью. Тур проводится вправо или влево как в классике. |
| 21. | Air turn | Эр тур. Поворот в воздухе | Это прыжки в повороте, прыжок на одной ноге, прыжок с одной ноги на другую, отталкивание двумя ногами и приход на две ноги. Ноги в повороте согнуты и положение коллапс сохраняется. В сценической хореографии возможно использование классических пируэтов. |
| 22. | Swing | Свинг. (раскачивание тела и его частей) | Раскачивание тела и его частей, например, |
| 23. | Head tiff Head trust Head accent | Толчки, броски и акценты головой. | Все движения головы могут исполнятся медленно и непрерывно, а также быстро и толчкообразно. Связк4а наклонов, подъемов, поворотов, например, голова опускается вниз, поворачивается вправо, наклоняется назад, поворачивается влево и возвращается в положение прямо. |
| 24. | Sundari | зундари | Перемещение всех шейных позвонков в сторону, назад, и вперед. Это движение пришло из индийского танца. Голова в положение прямо неподвижна, активны только шейные мускулы, они расслабляются или сокращаются. |
| 25. | Twist | Твист. Изгиб. | Любое движение, связанное с изменением направления движения. Например: одно плечо вперед, другое назад. Но движение красиво выглядит, когда находишься на низком уровне повороты торса вправо или влево (закрутка в спираль), как бы хочешь дотянуться до самой дальней точки. |
| 26. | Flat beck | Флэт бэк. Плоская спина. | Группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой, синоним Тейбл топ. Применяется в тренаже и в комбинациях. |
| 27. | Step boll chinch | Степ болл ченч. | Шаг, полупальцы, перемена, движение аналогично па де буре классического танца. |
| 28. | Stretch | Стрейтчинг. Растяжка. | Группа упражнений связанная с растяжением мышц тела. Применяется в тренаже и в комбинациях. |
| 29. | Teach | Тач. Шаг. | Приставление ноги без веса тела. Применяется в тренаже и в комбинациях. |
| 30. | Flat step | Флэт степ. Шаг. | Плоский шаг ,шаг полной стопой с согнутыми коленями. Применяется в тренаже и в комбинациях. |
| 31. | Jamb | Джамб. Прыжок. | Прыжок с двух ног на две ноги по различным позициям. Применяется в тренаже и в комбинациях. |
| 32. | Pooch | Пуш. | Толчок любой частью тела. |
| 33. | Lip | Лиип. | Прыжок с одной ноги на другую. Применяется в тренаже и в комбинациях. |
| 34. | Dip body bend | Дип боди бенд. | Глубокий наклон вперед ( тело наклоняется ниже 90\*) Применяется в тренаже и в комбинациях. |
| 35. | Roll daunt | Ролл даун. Рулон. | Наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон. Применяется в тренаже и в комбинациях. |
| 36. | Roll app. | Ролл ап. Рулон. | Подъем торса после Ролл даун; Подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова. Применяется в тренаже и в комбинациях. |
| 37. | Hop | Хоп. | Шаг подскок. Применяется в тренаже и в комбинациях. |

**Музыкальное сопровождение урока современного танца.**

  Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса. Для «изоляции» подходит быстрая, ритмичная музыка с чётким акцентом на первую долю. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм, не усложнённый модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

  В разделе «adagio» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или ¾, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «не квадратными».

  В разделе «cross» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций.

 При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп – музыка, джазовая музыка, рок – музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

 При изучении нового материала желательно не использовать музыкальное сопровождение т.к. это отвлекает учащихся от осознания правильности работы различных групп мышц и целей упражнения.

**Заключение**

В методической разработке  «Особенности построения урока современной хореографии при использовании элементов танцевальной техники танца модерн» мы выявили актуальность данной темы в образовательном процессе танцевальных коллективов учреждений дополнительного образования.  Нам удалось осветить проблемы, возникающие перед педагогом в преподавании танца модерн детям и наметить пути их решения. В данной разработке  мы определили формы и методы используемые педагогом на практике в обучении детей.

Мы надеемся, что  данная  методическая разработка будет востребования и сможет оказать помощь в практической деятельности педагогам-хореографам.

**Список литературы:**

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: пособие для начинающих. 2-е изд., стер.- СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2011 – 128с.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М. – 2001.
3. Бебик М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. М., МГУ, 1997.
4. Блок Л. Д. Классический танец. история и современность. – М., Искусство; 1987.
5. Джазовый танец. Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ. ЧГАКИ. - Л.Д. Ивлева. Челябинск 2006 год.
6. Гельниц Г., Шульц-Вульф Г. Ритмика - музыкальная двигательная терапия, как основа психогигиенического подхода к ребенку. М: Медицина, 1995.
7. Герасимова И.А. Философское понимание танца // Вопросы философии. 1998. N 4. С.50-63.
8. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. - Альманах 1. - 1999.
9. Дункан А. Моя жизнь. – М., - 1992.
10. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. М.: Книга, 2005.
11. Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: «Феникс» - 2002.
12. Запора Р. импровизация присутствует. – Альманах 1. – 1999.
13. Захаров Р. Слово о танце. М.: Молодая гвардия, 1989.
14. Ивлева Л. Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективе. - Учебное пособие. – Челябинск. – 1989.
15. Карин Сапорта. « поиск красоты всегда бывает болезненным. » - Сов. балет. – 1996. - №1-2.
16. Круткин В. Л. Антология человеческой телесности. Ижевск: Радуга, 2003 .
17. Куракина С. Н. Феномен танца (социально-философский и культурологический анализ). Автореф. на соиск. учен. Степ. канд. философск. наук. - Ростов-на-Дону, 1994.
18. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 608с.
19. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга. Психологический журнал. 1999. Т.20. №1.
20. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М., Искусство. – 1990.
21. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. М.: Российский университет театрального искусства – ГИТИС, 2011. 472с.
22. Никитин Ю. В. Методика преподавания модерн танца. – Я вхожу в мир искусств. – 2001. - № 4.
23. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания
24. Фельденкрайз М. Искусcтво движения. Уроки мастера. Москва, ЭКСМО, 2003.
25. Фомин А.С. Танец: понятие, структура, функции. М.: Книга, 1990.
26. <http://www.ortodance.ru/dance/style_modern1>
27. <http://cdt-nojabrsk.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=342:terminologija-dzhazmodern-tanca-klinkova-iju&catid=19:metodicheskaja-kopilka&Itemid=48>
28. <http://www.veter-peremen.info/tanets/technique/>