Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Центр детского творчества»

Ново-Савиновского района г.Казани

**Методическая разработка «Практическое освоение основных техник исполнения хореографических элементов и комбинаций джаз-модерн танца»**

Автор

Макарова Л.Н.

2024

Методическая разработка «Практическое освоение основных техник исполнения хореографических элементов и комбинаций джаз-модерн танца»

**Введение:**

Хореографическое искусство — это великолепный способ выразить свои эмоции, передать идеи и отобразить прекрасное в движении. Джаз-модерн танец, сочетающий в себе элементы джаза и современного танца, позволяет танцорам раскрыть свою индивидуальность и заявить о себе на танцевальной сцене. Данная методическая разработка направлена на практическое освоение основных техник исполнения хореографических элементов и комбинаций джаз-модерн танца, чтобы помочь танцорам улучшить свои навыки и стать успешными исполнителями.

**Цель:**

Целью данной методической разработки является систематическое и последовательное освоение основных техник исполнения хореографических элементов и комбинаций в стиле джаз-модерн танца, а также развитие координации движений, выразительности и музыкальности в исполнении.

**Задачи:**

1. Ознакомление с основными принципами и историей джаз-модерн танца.

2. Изучение базовых позиций и техники ног, рук и тела.

3. Постепенное освоение хореографических элементов: прыжки, повороты, выпады и другие.

4. Создание и отработка комбинаций, включающих различные элементы.

5. Развитие гибкости, силы и выносливости танцора.

6. Работа над интерпретацией музыки и музыкальности в исполнении.

**Методические рекомендации:**

*1. Ознакомление с историей и основными принципами джаз-модерн танца:*

 - Изучение истории возникновения и развития стиля.

 - Анализ работы известных хореографов и танцоров в данном направлении.

 - Изучение теоретического материала о принципах и характерных особенностях джаз-модерн танца.

Джаз-модерн танец – это одно из наиболее известных и популярных направлений в современной танцевальной индустрии. Изучение истории и основных принципов этого танцевального стиля является неотъемлемой частью профессиональной подготовки каждого танцора.

Первым шагом в ознакомлении с джаз-модерн танцем является изучение его истории. Важно понять, как возник и развился этот стиль, кто его основоположники, какие эпохи влияли на его формирование. Исследование прошлого помогает понять, откуда берутся основные принципы и особенности джаз-модерн танца, а также почувствовать его эмоциональную и эстетическую составляющую.

Другим важным этапом в ознакомлении с джаз-модерн танцем является анализ работы известных хореографов и танцоров в данном направлении. Изучение их работы позволяет понять и осознать характерные особенности и стилевые нюансы джаз-модерн танца. Анализ техники исполнения и изучение комбинаций движений, разработанных этими талантливыми танцорами и хореографами, позволяют усвоить образцовые приемы и подходы, которые имеются в этом стиле.

Помимо изучения истории и анализа работы профессионалов, важно уделить внимание также и теоретическому материалу о принципах и характерных особенностях джаз-модерн танца. Изучение таких аспектов, как особенности музыкальности и ритма, основы импровизации, техника тела и физической подготовки, помогает понять, какие конкретные навыки нужно развивать и улучшать, чтобы стать истинным мастером в данном стиле.

В целом, ознакомление с историей и основными принципами джаз-модерн танца требует серьезного исследования, анализа и самостоятельной работы. Однако, благодаря этой подготовке, танцор получает возможность глубже почувствовать этот стиль, овладеть его идентичностью и передать его энергию и выразительность в своих выступлениях.

*История возникновения и развития стиля.*

Джаз-танец – это одно из самых популярных и энергичных направлений современного танца. Его происхождение восходит к началу XX века, когда афроамериканская культура проникла в различные сферы искусства и стала неотъемлемой частью американского общества.

Первые проявления джаз-танца наблюдались в Южных Штатах США, где афроамериканцы воссоздавали свои традиционные танцевальные ритмы под аккомпанемент джазовой музыки. Этот стиль развивался на улицах, в ночных клубах и на пригородных вечеринках, и был широко признан в культурной среде в то время.

Самое знаковое событие, которое сделало джаз-танец популярным и внесло его в список официальных танцевальных направлений, произошло в 1923 году благодаря музыкальной короткометражке «The Charleston». Эта короткометражка показала новый и уникальный стиль танца и вызвала настоящий фурор среди зрителей. Основные движения в этом стиле включали быстрые повороты, прыжки и трепетные движения ног, что послужило отличительными особенностями джаз-танца.

В 1930-е годы джаз-танец приобрел еще большую популярность, особенно после выхода на большой экран хореографического фильма "Шоу". Стиль джаз-танца продолжал эволюционировать, в него включались элементы других танцевальных стилей, таких как балет, джиттербаг и тап-танец.

В 1940-е годы джаз-танец пережил свой золотой век, став популярным среди американской молодежи. Новые направления, такие как бибоп и буги-вуги, стали неотъемлемой частью джаз-танца, придавая ему более динамичный и экспрессивный характер.

В 1950-е годы джаз-танец начал выходить за пределы США и завоевал сердца танцоров по всему миру. Он стал неотъемлемой частью мировых танцевальных соревнований и шоу-программ. Новые формы и техники, такие как локкинг и поппинг, появились в этом стиле, добавляя еще больше разнообразия и сложности.

Сегодня джаз-танец продолжает развиваться и привлекает все больше поклонников по всему миру. Он стал неотъемлемым компонентом современной танцевальной культуры и приходит во многие дома через телевизионные шоу, концерты и музыкальные видео.

История возникновения и развития стиля джаз-танец свидетельствует о его непреходящей привлекательности и значимости в мире танца. Этот стиль продолжает радовать своих поклонников своей энергией, выразительностью и возможностью самовыражения.

 *Анализ работы известных хореографов и танцоров в данном направлении.*

Джаз-танец является одним из самых захватывающих и выразительных видов танца, сочетающим в себе энергию, грацию и музыкальность. За длительное время существования этого жанра танца появилось множество талантливых хореографов и танцоров, которые стали истинными знаменитостями и оставили неизгладимый след в истории джаз-танца.

Один из самых значимых хореографов в истории джаз-танца - Боб Фосс. Он был мастером использования простых и естественных движений, которые могут быть легко воспроизведены, но в то же время вызывают сильные эмоции у зрителей. Фосс создал неповторимую танцевальную эстетику, известную своими знаменитыми комбинациями рук и ног, выразительностью пальчиков и точностью подачи движений. Его работы, такие как "Чикаго" и "Кабаре", завоевали большую известность и были поставлены на сценах всего мира. Фосс оказал значительное влияние на развитие джаз-танца, вдохновив многих молодых хореографов своими инновационными идеями и стилем.

Еще одним ярким представителем джаз-танца является Фред Астер. Он был известен своим уникальным стилем, где балансировал на грани классики и современности. Астер обладал изящной техникой и превосходной координацией движений, что позволяло ему выполнять сложные пасы и сочетания со смелостью и элегантностью. Его работа в кино, особенно его дуэты с Джин Келли, считается исключительной, и его имя стало символом джаз-танца. Астер оставил неизгладимый след в истории этого жанра, способствуя его развитию и вдохновляя многих последующих поколений танцоров.

Необходимо также отметить вклад Кэтлин Герджинан, одной из интересных и талантливых хореографов джаз-танца. Она прославилась своим оригинальным стилем и инновационными идеями. Герджинан была способна создавать комбинации движений и ритмов, которые были новыми и оригинальными для своего времени. Она известна своей работой в таких произведениях, как "Обычные сердца" и "Компания". Это работы, которые получили широкое признание и вдохновили многих молодых танцоров и хореографов воплотить свою творческую свободу и эксперименты.

Наконец, невозможно обойти стороной работы Эрика Грейва, который считается одним из самых влиятельных хореографов джаз-танца современности. Его стиль отличается экспериментами с физическим выражением, ритмом и пространством. Грейв воплощает новые идеи и концепции в своих работах, создавая поистине уникальные танцевальные перфомансы. С его творчеством связаны такие шедевры, как "Недели пары" и "Почтовая открытка", которые покорили сердца публики своей новизной и красотой.

Таким образом, анализ работы известных хореографов и танцоров джаз-танца позволяет увидеть, как разнообразны и впечатляющи этих профессионалов в своем искусстве. Их творчество не только вдохновляет, но и открывает новые горизонты для джаз-танца, делая его еще более захватывающим и эмоциональным для зрителей со всего мира.

*2. Развитие техники ног, рук и тела:*

 - Освоение базовых позиций ног: параллельная и позиция "first position".

 - Изучение плавных движений рук и передачи эмоций через них.

 - Разработка пластичности тела и хорошей физической подготовки.

Развитие техники ног, рук и тела является важной составляющей успешной работы в различных областях, таких как танцы, спортивные соревнования или даже актерское искусство. Каждый из этих элементов требует от практикующего человека глубокого понимания и максимального контроля своего тела.

Основными этапами в развитии техники ног является освоение базовых позиций, таких как параллельная и позиция "first position". Умение правильно выполнять эти позиции является фундаментом для дальнейшего развития, поскольку они определяют правильное положение ног и их взаимодействие во время движения. Кроме того, эти позиции требуют от человека гибкости и силы ног.

Параллельная позиция предполагает, что ноги стоят по ширине плеч, пятки и пальцы обеих ног направлены вперед. Такая позиция создает устойчивую основу для выполнения танцевальных движений и позволяет контролировать равновесие.

Позиция "first position" характеризуется тем, что пятки сходятся между собой, а пальцы ног смотрят в противоположные стороны, образуя прямую линию. Эта позиция придает танцору грациозность и позволяет выполнять очаровательные и изящные движения.

Освоение этих базовых позиций ног является неотъемлемой частью обучения в джаз-танце. Они обеспечивают правильную анатомию ног и помогают развить силу, гибкость и координацию. Кроме того, эти позиции способствуют правильному выравниванию тела и подготавливают танцора к выполнению более сложных движений.

Итак, освоение параллельной позиции и позиции "first position" является важным этапом в обучении джаз-танцу. Эти базовые позиции ног создают основу для развития техники и выразительности в данном стиле танца.

Важным аспектом в развитии техники рук является изучение плавных движений и умение передавать эмоции через них. Руки являются основным инструментом выражения нашей эмоциональной составляющей, их положение и движения могут создавать различные настроения и передавать информацию о персонаже или направлении выступления. Плавность движений рук обеспечивается гибкостью и точностью выполнения каждого движения.

Изящество и экспрессивность движений в джазовом танце – это искусство, требующее глубокого понимания роли рук и способности передавать эмоции через них. Когда танцор поднимает руки, они становятся не только средством для движения, но и инструментом для выражения. Плавность и точность каждого жеста создают неповторимую атмосферу, в которой тело и душа погружены в одну волнующую гармонию.

Джазовый танец – это слияние движений, ритма и музыки, где руки играют особенно важную роль. Они могут быть свободными и легкими, словно перья птицы, или же наполненными энергией и страстью, передающими накал чувств и эмоций. Танцор профессионально управляет своими руками, создавая потрясающие и восхитительные образы на сцене.

Каждый плавный жест рук – это возможность раскрыться и рассказать историю. Они способны выразить нежность, радость, грусть, страсть или любое другое чувство, в тандеме с остальными движениями тела. Танцор делает акцент на каждом движении, чтобы зрители ощутили силу и глубину того, что он хочет передать. Он играет с линиями, формирует прекрасные композиции и моментально изменяет направление движений, сохраняя при этом плавность и естественность.

Виртуозное владение руками в джазовом танце – это результат долгого и упорного тренировочного процесса. Танцоры разрабатывают гибкость, точность и силу рук, чтобы быть способными воплощать свои идеи в движениях. Они изучают различные техники, такие как изящные повороты запястья, точные позиции пальцев и плавные движения кистей. Это позволяет им создавать живую и динамичную палитру выражения.

Джазовый танец исключительно эмоционален и живой, и в центре его внимания всегда находятся руки танцора. Они являются неотъемлемой частью его языка, позволяя ему говорить без слов и создавать неповторимый образ. Руки олицетворяют его индивидуальность и стилистику, передают его внутренний мир и призывают зрителя войти в мир джазового танца, где движение и эмоция сливаются в одно, незабываемое зрелище.

В разработке пластичности тела и хорошей физической подготовки заключается третий аспект развития техники. При работе с телом важно развивать его гибкость и полный контроль над каждым его движением. Это требует систематической тренировки и упражнений, направленных на силу, ловкость и удержание равновесия. Физическая подготовка, в свою очередь, позволяет преодолевать физические ограничения и выполнять сложные движения с легкостью.

Развитие техники ног, рук и тела является многогранным процессом, требующим постоянного совершенствования и тренировки. Однако, благодаря усилиям и стремлению к достижению максимальной эффективности в каждом аспекте, практикующий может достичь высоких результатов в своей деятельности. Поэтому постоянное обучение и развитие техники ног, рук и тела являются неотъемлемой частью профессионализма в соответствующей области.

Развитие пластичности тела и хорошей физической подготовки является неотъемлемой частью занятий джазовым танцем. Этот уникальный стиль танца требует от исполнителя не только энергичности и чувства ритма, но и высокого уровня контроля над своим телом.

Пластичность тела в джазовом танце играет важную роль, так как позволяет танцору выразительно передвигаться по сцене и выполнять сложные хореографические элементы. Растяжка и гибкость мышц становятся необходимыми навыками, чтобы достичь плавности и естественности движений. Танцоры постоянно работают над улучшением своей пластичности, проводя специальные упражнения, направленные на растягивание и разработку гибкости.

Однако пластичность тела невозможно развить без одновременного тренирования физической выносливости. В джазовом танце требуется отличная физическая форма, чтобы справиться с интенсивными тренировками и выполнением сложной хореографии. Регулярные тренировки наращивают силу и выносливость танцора, что позволяет ему с легкостью выполнять сложные движения и поддерживать энергичный темп танца.

Для достижения лучших результатов в развитии пластичности тела и физической подготовки в джазовом танце, танцоры используют различные техники и методы тренировки. Одни из них включают в себя классические растяжки, йогу, пилатес и функциональные тренировки. Кроме того, танцоры уделяют особое внимание работе с мышцами кора, которые стабилизируют тело и обеспечивают правильную позу и поддержку во время движений.

В заключение, разработка пластичности тела и хорошей физической подготовки являются неотъемлемой частью занятий джазовым танцем. Отличная физическая форма и гибкость позволяют танцорам выразительно и элегантно передвигаться по сцене, справляться с сложными хореографическими композициями и вызывать восхищение у зрителей. Процесс развития пластичности тела и физической подготовки требует дисциплины, настойчивости и постоянного совершенствования, но результаты, безусловно, того стоят.

*3. Освоение хореографических элементов:*

 - Постановка правильных прыжков: с замахом, степовидных и др.

 - Тренировка точных поворотов на ногах.

 - Изучение различных выпадов и контрастных движений.

Освоение хореографических элементов в джаз-танце — это важный этап в профессиональной подготовке танцора. В этом процессе нужно уделять особое внимание постановке правильных прыжков, включающих замах, степовидные и другие уникальные техники.

Один из ключевых аспектов - тренировка точных поворотов на ногах. Танцор должен научиться делать повороты с точностью и грацией, поддерживая устойчивость и элегантность в движении. Для этого требуются многочасовые тренировки, постепенное улучшение техники и постоянная работа над собой.

Кроме того, в процессе обучения артисту необходимо изучать различные выпады и контрастные движения. Выпады способствуют созданию эффектной динамики в танце и требуют от танцора хорошей координации и силы в ногах. А контрастные движения позволяют выстроить непредсказуемую и увлекательную комбинацию движений, создавая эффектное и запоминающееся выступление.

Таким образом, освоение хореографических элементов в джаз-танце включает в себя постановку правильных прыжков, тренировку точных поворотов на ногах, изучение различных выпадов и контрастных движений. Только через упорную работу и постоянное совершенствование техники можно достичь высокого профессионального уровня в данной области.

4. Создание и отработка комбинаций:

 - Постепенное введение новых элементов в комбинации.

 - Постановка плавных и динамических переходов между элементами.

 - Работа над запоминанием и отработкой комбинаций.

Перед тем, как приступить к созданию комбинации, профессиональные танцоры внимательно изучают каждый элемент, который будет входить в нее. Они постепенно вводят новые элементы, чтобы обеспечить плавный переход от простых движений к более сложным. Это помогает не только достичь более высокого уровня техники, но и улучшить плавность и гармонию всей комбинации.

Когда все элементы были введены, наступает этап работы над переходами между ними. В этом случае, танцоры стараются создать плавные и динамические переходы, которые добавляют элегантности и силы в джах танец. Грамотно поставленные переходы обеспечивают поток энергии, привлекая зрителей и подчеркивая уникальность каждого элемента комбинации.

Чтобы овладеть комбинацией и достичь безупречного исполнения, необходимы запоминание и отработка. Профессиональные танцоры уделяют достаточно времени, чтобы запомнить каждое движение и переход, а затем отрабатывают их до совершенства. Они повторяют комбинацию снова и снова, чтобы улучшить музыкальность, ритм и точность каждого движения.

Таким образом, джаз-танец представляет собой сложное искусство, требующее мастерства в создании и отработке комбинаций. Постепенное введение новых элементов, плавные и динамические переходы между ними и интенсивная работа над запоминанием и отработкой – все это является неотъемлемой частью процесса развития и совершенствования в джах танце.

5. Развитие гибкости, силы и выносливости:

 - Включение в тренировочный режим упражнений для развития гибкости.

 - Использование силовых тренировок для укрепления мышц.

 - Разработка системы кардиотренировок для повышения физической выносливости.

Для развития гибкости в джаз танце необходимо включить в тренировочный режим специальные упражнения. Они направлены на растяжку мышц и связок, улучшение подвижности суставов. Гибкость позволяет танцору выполнять сложные фигуры, плавные переходы и акробатические элементы. Растяжка, проводимая перед тренировкой и после нее, помогает избежать травм и повысить эффективность тренировки.

Силовые тренировки играют важную роль в подготовке джаз танцора. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление основания и корпуса. Мощные прыжки, быстрые вращения и аккуратные подъемы требуют от тела силы, чтобы контролировать каждое движение. Упражнения с весами, гирями, резиновыми лентами и тренажерами используются для развития силовых возможностей танцора.

Физическая выносливость играет ключевую роль в джаз танце, так как выступление на сцене может продолжаться длительное время. Чтобы справиться с интенсивными танцевальными нагрузками, необходимо разрабатывать систему кардио-тренировок. Они направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение емкости легких и улучшение общей физической выносливости. Бег, ходьба на беговой дорожке, аэробика, плавание - все эти виды тренировок помогут увеличить выносливость танцора и держать его на высоком уровне в течение всего выступления.

В целом, джаз танец требует от танцора комплексной подготовки, включающей развитие гибкости, силы и выносливости. Тренировочный режим должен включать упражнения для растяжки, силовые тренировки и кардио-тренировки. Только таким образом танцор сможет достичь высоких результатов и воплотить в жизнь все свои танцевальные идеи и задумки.

6. Работа над интерпретацией музыки:

 - Развитие музыкальности и ритмического чувства через специальные упражнения.

 - Изучение музыкальных стилей, используемых в джаз-модерн танце.

 - Передача эмоций и идей музыкальными фразами и движениями.

Для развития музыкальности и ритмического чувства танцоры проходят специальные упражнения, направленные на улучшение их слуха и способности ощутить ритм музыки. Это может включать в себя счет, отработку акцентов и динамических изменений, а также работу с ритмическими моделями и фразами.

Еще одним важным аспектом в работе над интерпретацией музыки в джаз-танце является изучение различных музыкальных стилей, которые используются в этом направлении. От классического джаза до современных электро-свинг композиций – понимание музыкальной структуры и особенностей каждого стиля позволяет танцору глубже вжиться в музыку и передать ее энергетику через свое тело.

Однако в джаз-танце не только важна техника и знание музыкальных стилей, но и способность передавать эмоции и идеи музыкальными фразами и движениями. Танец должен быть не просто отработанной последовательностью шагов, а живым и эмоциональным проявлением музыки. Танцор должен быть способен воспринимать и передавать настроение, которое создает музыка, а также выражать собственные эмоции и идеи через свою хореографию.

Таким образом, работа над интерпретацией музыки в джаз-танце включает в себя развитие музыкальности и ритмического чувства через специальные упражнения, изучение музыкальных стилей, используемых в данном жанре, а также передачу эмоций и идей музыкальными фразами и движениями. Только благодаря интенсивной работы над этими аспектами танцор может стать настоящим профессионалом и создать потрясающую и харизматичную постановку в джаз-танце.

Заключение:

Данная методическая разработка предлагает систематическое обучение техникам исполнения хореографических элементов и комбинаций джаз-модерн танца. Главное достоинство данной методики заключается в практической направленности и последовательности обучения. Овладевая основными техниками и развивая свои способности, танцоры смогут достичь высокого уровня мастерства и выразительности в исполнении джаз-модерн танца.