

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Красноармейская детская школа искусств»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБУДО «Красноармейская ДШИ»
(протокол от 05.08.2022 № 6)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «Красноармейская ДШИ»
М.В. Дмитриева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ПУТЬ К УСПЕХУ»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

ДЖАЗ-МОДЕРН

Возраст детей, участвующих в реализации
программы: с 13 до 17 лет включительно.
Срок реализации программы 1 год

Составитель:
Веревкина Юлия Сергеевна,
преподаватель хореографии первой
квалификационной категории

Миасское
2022

Структура рабочей программы учебного предмета «Джаз-модерн»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МБУДО «Красноармейская ДШИ» на реализацию учебного предмета, сведения о затратах учебного времени, графике проведения промежуточной и итоговой аттестации
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Учебно-тематический план;
- Содержание разделов и тем;
- Годовые требования.

III. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- Методические рекомендации преподавателям;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Список методической литературы.

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Рабочая программа учебного предмета «Джаз-модерн» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Путь к успеху» (далее – Программа «Джаз-модерн») Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Красноармейская детская школа искусств» (далее – Школа) разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства в детских школах искусств.

Программа «Джаз-модерн» имеет художественную направленность. Основные дидактические принципы настоящей программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Джаз-модерн танец – динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца-модерн и классического балета. Развиваясь в течение последних 30 лет, эта техника танца сформировала свою лексику, форму урока и методику преподавания. Особенность лексики, т.е. движенческого словаря джаз-модерн танца, состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характерные для так называемых танцевальных систем-антагонистов, какими, на первый взгляд, являются джазовый танец и классический балет. Однако именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для джаз-модерн танца.

На этапе, когда получено начальное образование по классическому танцу, при этом уже сформировано мировоззрение на форму движения, при обучении джаз-модерну учащиеся испытывают, как правило, психологический дискомфорт, что проявляется в общей зажатости и невозможности освобождения от приобретенных стереотипов. Однако нельзя забывать, что современный танец в основе своей создан на классической школе, поэтому изучение классического танца как источника высокой исполнительской культуры является задачей первостепенной важности. В связи с этим очень важно на начальном этапе ввести параллельное изучение классического и современного танца.

Далее, анализируя развитие хореографического искусства в целом, нужно обратить внимание на необходимость введения в курс обучения такого предмета, как гимнастика, который позволит более планомерно развивать физические возможности учащихся, что в дальнейшем поможет расширить средства танцевальной выразительности и более полно раскрывать сценические образы и творческие замыслы хореографа.

Программа «Джаз-модерн» направлена на создание условий для удовлетворения образовательных потребностей одаренных обучающихся, их успешной профориентации, самореализации, саморазвития и продуктивного досуга, фундаментальной подготовки обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, практическую подготовку обучающихся к концертной деятельности. Практика является составной частью основных образовательных программ хореографического образования и выступает в роли основного преобразователя полученных знаний в практические умения и навыки. Основным способом реализации программы является теоретическая и практическая подготовка обучающихся.

Учитывая индивидуальный характер занятий по данному предмету, допускается наиболее успешным обучающимся давать более сложный хореографический материал, предусмотренный настоящей образовательной программой.

Реализация настоящей программы дает возможность совершенствования, расширения и углубления образовательной и творческой подготовки обучающихся, получения ими дополнительных знаний, умений и навыков, способствует наращиванию мотивационного потенциала личности, личностному и социально-профессиональному самоопределению подростков, является «трамплином» для их дальнейшей профессиональной самореализации, социальной адаптации в современном обществе.

Создание программы по джаз-модерн танцу предполагает планомерную, поступенчатую подготовку учащихся.

Для практического подхода к обучению необходимо определить приоритет той или иной школы или же синтезировать несколько направлений. В данном случае приоритет направления джаз-модерн, в отличие от классического и народного, определяет свободный выбор музыкального материала и темы для сценического отображения. Далее можно говорить о свободном владении пластикой тела и выявлении яркой индивидуальности посредством импровизации. Обучающиеся как бы являются соучастниками создания композиций, что, несомненно, развивает их творческое начало, проявляет их личность и воспитывает их художественное видение.

Срок реализации учебного предмета

Возраст детей, приступающих к освоению Программы «Джаз-модерн» с 13 до 16 лет включительно.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области хореографического искусства «Путь к успеху» с нормативным сроком обучения 1 год осуществляется выпускниками Школы в возрасте с 13 до 16 лет включительно, окончившими полный курс обучения Школы по дополнительной образовательной программе в области хореографического искусства.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы «Джаз-модерн», с 13 до 17 лет включительно.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом Школы на реализацию учебных предметов

Объем учебных занятий в неделю по учебному предмету «Джаз-модерн» Программы «Камертон» с нормативным сроком обучения 5 лет составляет:

- аудиторные занятия:
1 год – по 3 часа в неделю;
- самостоятельная работа не предусмотрена.

Общий объем максимальной учебной нагрузки (трудоемкость в часах) учебного предмета «Джаз-модерн» с нормативным сроком освоения Программы «Путь к успеху» 1 год составляет 105 часов, в том числе аудиторные занятия – 105 часов (таблица 1).

Таблица 1

Сведения о затратах учебного времени и графике промежуточной, итоговой аттестаций

Учебный предмет «Джаз-модерн»
(нормативный срок освоения программы «Путь к успеху» 1 год)

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени, график промежуточной аттестации		Всего часов
Год обучения	1-й год		
Полугодия	1	2	
Количество недель	16	19	
Аудиторные занятия	48	57	105
Максимальная учебная нагрузка	48	57	105
Форма промежуточной аттестации		Контрольный урок	

Всего часов: 105, из них 105 часов – аудиторные занятия.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия проводятся в форме мелкогрупповых аудиторных занятий с количеством обучающихся от 3 до 10 человек. Основной формой организации учебного процесса (аудиторных занятий) при обучении джаз-модерн танцу, является урок.

При реализации Программы «Джаз-модерн» продолжительность учебных занятий, равная одному академическому часу, составляет 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета

Цель учебного предмета «Джаз-модерн»:

- Формирование гармонично развитой личности, выявление индивидуальных особенностей учащихся и раскрытие природной одаренности в сценической практике.
- Воспитание универсального танцовщика, способного раскрывать многогранные художественные образы и характеры.
- Создание коллектива, который даст возможность обучающимся раскрыть свой творческий потенциал и пропагандировать искусство современного танца.
- воспитание и развитие учащихся средствами классического танца, формирование устойчивого интереса к занятиям хореографией.

Задачи учебного предмета «Джаз-модерн»:

1. Развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке и авангардным музыкальным направлениям.
2. Посредством импровизации освободить обучающихся от общей зажатости, скованности, психофизических комплексов. Развить стремление к самовыражению.
3. Воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.
4. Воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения учащихся к мировым образцам современного хореографического направления.

Обоснование структуры программы учебного предмета

Структура программы содержит практический раздел. Раздел содержит изложение программных упражнений и их разновидностей в определённой последовательности. Особенность изложения практического материала заключается в разработке примерного плана упражнений для каждого года обучения.

Методы обучения

Основными методами работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-е полугодие) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несет самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Балетные учебные залы для занятий по учебному предмету оборудованы балетными станками, зеркалами. Имеются музыкальный инструмент и аудио аппаратура.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание разделов и тем

Основные принципы джаз-модерн танца.

Основные принципы джаз-модерн танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и из танца модерн, а также из классического балета.

Поза коллапса.

Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс, и голова чуть наклонены вперед. При напряжении невозможно движение отдельными центрами, например, пелвисом или грудной клеткой, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различными его частями. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны.

Изоляция и полицентрия.

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, педвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает по-

лицентрию движения. Каждая часть тела или каждый центр имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения. Полицентризм - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

Полиритмия.

В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Полиритмия тесно связана с музыкой. Современная музыка, в особенности джазовая, моноритмна по своей структуре, т.е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого понятия, как свинг, т.е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком.

Примером полиритмического движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

Все вышесказанное относится и к иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Современная музыка, не только джазовая, в основном очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя вызывают нечетные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия у учащихся.

Мультипликация.

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазировается или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг - это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно движение связано с переносом веса тела.

Координация.

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и таз, руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, тазом, руками и ногами. Таз сочетается с голо-

вой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например, голова и таз вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположных направлениях (например, голова - вперед, таз - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении за счет временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени - другой, третий и т.д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.

Contraction и release.

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т.е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction исполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. Важная особенность - во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения.

Contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в «солнечное сплетение», что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

Уровни.

Джаз-модерн танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

Разделы урока джаз-модерн танца:

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Упражнения для позвоночника.
4. Уровни.
5. Передвижение в пространстве.
6. Комбинация или импровизация.

Теперь более подробно рассмотрим функциональные задачи каждого раздела, методику преподавания и педагогические приемы.

I. Разогрев.

Задача этого раздела урока - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений в джаз-модерн танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений.

Первая группа - это упражнения стретч-характера, т.е. растяжения, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помога-

ют разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: plie, releve, battementtendu, battementjete и т.д.

Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая, естественно, может варьироваться в зависимости от задач урока:

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plie и grandplie по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голено-стопа.
2. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из урока классического танца.
3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голено-стопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно также изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине или упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т.е. несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя» и «лежа» или, наоборот, из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя». Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

II. Изоляция.

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - тазом, одно - ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой.

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

Голова

Виды движений:

- наклоны вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- Sundari вперед-назад и из стороны в сторону. Техника исполнения:
- При наклоне вперед подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника.

- При наклоне в сторону голова строго горизонтальна, ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз.
- При поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси.
- При исполнении *sundari* происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут выполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево без возврата в центр.

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Sundari - крест. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.

gundari - квадрат. Выполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundari - круг. Выполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- twist плеч;
- шейк плеч.

Техника исполнения:

- При подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх). Первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи вниз-центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку.

- При движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, как добиться движения именно плеч без движения грудной клетки.

- При твисте (изгиб) происходит резкая смена направлений в движении плеч (например: одно плечо вперед, другое - назад, одно - вверх, другое - вниз).

- При шейке (трясти, встряхивать) выполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад. Это напоминает движение из цыганского женского танца. Шейк может начаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, пелвис и все тело целиком.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат. Выполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги. Могут выполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен

переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круг. Исполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

«Восьмерка». Два круга, которые исполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, «восьмерки» могут исполняться к себе и от себя. Главное при исполнении «восьмерки» - удержать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

На продвинутой ступени обучения могут использоваться различные комбинации более сложного порядка, состоящие из нескольких разнообразных элементов, исполнение которых возможно в различном ритмическом рисунке.

Грудная клетка

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности - важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или таза.

Техника исполнения:

- При движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в стороны на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены. Вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась вправо за рукой. Аналогично влево. Затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клетки из стороны в сторону происходит изолированно.
- При первоначальном обучении движению вперед-назад также приходится прибегать к помощи рук. Руки во второй позиции. При резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед. Необходимо почувствовать это движение и постараться повторить его без помощи рук. Аналогично изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони «продавливают» грудную клетку назад.
- Подъем грудной клетки первоначально осуществляется в ритме дыхания: при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается. Затем это движение исполняется при помощи мышц.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Исполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Горизонтальный крест: вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Вертикальный крест: вверх-центр-вправо-центр-вниз-центр-влево-центр. Так же, как в движениях других центров, крест можно начинать с любой точки и в любом направлении.

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

Полукруги. Исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

Круги. Исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

Изучение движений грудной клетки идет, как и в других случаях, от простого к сложному, но здесь этот принцип должен соблюдаться с особой тщательностью: подготовительные упражнения, движения в «чистом» виде, затем комбинации.

Пелвис (тазобедренная часть)

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;

- hiplift - подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jellyroll.

Техника исполнения:

- При движении вперед пелвис чуть приподнимется и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).
- Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге, полукругу, который проходит через крайнюю нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.
- При подъеме одного бедра вверх «рабочая» нога должна быть «без веса», стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола (нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки). При подъеме одного бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает сжатие.
- Движение shimmi было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо или влево.
- Jellyroll похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр.

Как и во всех остальных движениях изолированных цент-ров, он может исполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равноудаленности всех точек от центра.

Полукруги. Исполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Круги. Исполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.

«Восьмерка». Правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое. На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем необходимо научиться исполнять «восьмерку» изолированно.

Полукруг одним бедром. В этом случае «рабочая» нога должна находиться «без веса». Полукруги одним бедром могут исполняться наружу и вовнутрь.

Позиции рук.

Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

Press-position. Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.

Первая позиция. Руки перед торсом на уровне «солнечного сплетения» (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Terzposition. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются

на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

V-положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении jazzhand, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть:

- а) внизу между подготовительной и второй позициями;
 - б) впереди между первой и второй позициями;
 - в) вверху между второй и третьей позициями.
- А-Б-В-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А - локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б - локти опущены вниз, ладони около плеч. В - положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

Принципы движения рук:

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, вверху, сзади).
2. Каждая часть руки - кисть, предплечье, пальцы - может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.
3. Устоявшиеся положения рук, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце позиции более свободны. Это связано, прежде всего, с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена (flex), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть, и вытянут, и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Позиции ног.

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции классического балета; ин-позиция - носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

Четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги - стопа, голеностоп - могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение point) и сокращаться (положение flex). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Естественно, все эти движения могут исполняться только свободной ногой, т.е. стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп так же, как стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, кроме того, возможны круговые движения голеностопом, напоминающие ronddejambeenFair классического танца. При всех этих движениях основное внимание уделяется неподвижности бедра.

Prance. Это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены следующих положений:

И. п. - 1 аут-поз.:

- Поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто.
- Оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу (point).
- Вернуть стопу в предыдущее положение, И. п. Также повторяется с левой ноги.

Kick (пинок). Движение, напоминающее grandbattementdeveloppe классического танца. Обычно выполняется по четвертой параллельной позиции: «рабочая» нога отводится назад на полупальцы, оба колена сгибаются; резко выпрямляя опорное колено через параллельное passe, делается резкий бросок вперед «рабочей» ногой. Также выполняется kick в сторону. «Рабочая» нога также находится сзади на полупальцах, оба колена согнуты. Выпрямляя опорную ногу, выполняется резкий бросок «рабочей» ногой в сторону через положение выворотного passe. Возврат в исходное положение происходит также через passe. Для разогрева тазобедренного сустава очень часто используется свинговое раскачивание ногой, согнутой в положении attitude вперед-назад или же в сторону. В модерн-джаз танце термин attitude относится к положению согнутой в колене под тупым углом ноге, а не к позе attitudeeffacee или stoisee, как это существует в терминологии классического танца.

Экзерсис на середине зала:

Все описанные движения экзерсиса созданы в процессе эволюции модерн-джаз танца, однако многие движения именно для тренировки ног были заимствованы из классического экзерсиса. Эти движения могут несколько видоизменяться по ритму, по акцентировке, но по своей функциональной нагрузке выполняют ту же задачу, что и в уроке классического танца.

Demi- u grandplie.

Исполняются по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны) и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук.

Demi- и grandplie координируются и сочетаются:

- а) с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, пелвиса и рук);
- б) с наклонами, спиралями и «волнами» торса;
- в) с другими движениями ног (battement tendu, battement developpe, grand battement и др.).

Battement tenduu battement tendujete.

Исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Особенно эффектна координация с руками.

Все эти изменения в исполнении классических движений относятся и к другим движениям классического экзерсиса: ronddejambe par terre, battement frappe, battement fondu, ronddejambe en l'air, grandbattement.

Особое внимание необходимо обратить на passe. В современном танце это движение используется не только как проходящее при battementdeveloppe или при переводе ноги из открытого положения вперед в другое направление, но и как положение пальцев «рабочей» ноги у колена опорной. И поскольку все позиции имеют два положения - выворотное и параллельное, то и passe также может быть выворотным, и тогда пальцы «рабочей» ноги касаются опорного колена вперед (как в классическом танце), и параллельным, и тогда пальцы «рабочей» ноги прикладываются сбоку от колена опорной.

Adagio

В различных школах по-разному относятся к подъемам ноги на 90° и позам. Подъемы ног, типа battement relevent, battement developpe, положение alaseconde достаточно часто используются в уроках модерн-джаз танца. Однако часто эти движения видоизменяются, например, исполняются в невыворотном положении, с сокращенной стопой и т.д. Использование adagio в уроке зависит прежде всего от базовой подготовки исполнителей, от их физических возможностей и от задач обучения. В основном подъем ног на 90° используется в III разделе урока «Упражнения для позвоночника» в сочетании с наклонами,

спиралями и твистами торса. При этом, поскольку зачастую исчезает вертикальная ось держания корпуса, возникают определенные трудности в нахождении устойчивости. Это дополнительный тренинг и воспитание апломба у студентов. В этом случае педагогу необходимо объяснить студентам, что устойчивость достигается за счет расположения центра тела над опорной ногой.

Комбинации могут быть:

- С использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше.
- С использованием tourlent и других видов партерных туров, fouetteentournant и pirouette.
- С использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

Виды движений:

Движения ног:

Battement developpe	demi и grand rond
Battement fondu	demi и grand plie
Battement releve lent	grand battement

Движения корпуса:

Flat back	lay out
Curve	contraction, release
Arch	high release

Позы и положения:

A la seconde	arabesque
Attitudet-позиция	
Eraulment	

Вспомогательные динамические движения и связующие шаги:

Degage	pas failli
Glissade	renverse
Step boll change	

Вращения:

Партерные туры compas turn	
Tour lent	corkscrew turn
Pirouettetourchaines	

Координация.

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап - координация нескольких центров во время передвижения.

Несколько примеров:

1. Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад.
2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед.
3. Параллельное движение головы и пелвиса из стороны в сторону.
4. То же оппозиционно.
5. Полукруги пелвисом и головой справа налево и слева направо.
6. То же оппозиционно.
7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед.
8. То же оппозиционно.
9. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.

10. Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.
11. Голова исполняет крест, в параллель движение пелвиса.
12. Аналогично исполнить квадрат.
13. Аналогично - круг.
14. Оппозиционный крест: голова - вперед, пелвис - назад, оба центра - в нейтральное положение, голова - вправо, пелвис - влево, нейтральное положение, голова - назад, пелвис - вперед, нейтральное положение, голова - влево, пелвис - вправо, нейтральное положение.
15. Аналогично - оппозиционный квадрат.
16. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.
17. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
18. Крут головой и круг предплечьями.
19. Наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu правой ногой.
20. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.
Это примеры координации двух центров. Умышленно взяты движения головой в сочетании с другими центрами. И это далеко не полный перечень возможных движений. Если взять сочетания других центров и добавить разнообразные ритмические рисунки, то арсенал движений окажется безграничным.

Второй этап обучения - координация трех центров.

1. Голова исполняет наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз, а пелвис - вправо-влево.
2. Грудная клетка двигается вперед-назад, руки в jerk-position в оппозицию назад-вперед и одновременно battementtendu правой ногой в сторону.
3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис - вперед-назад, голова - наклоны вправо-влево.
4. Приставные шаги - по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-П-позиция одновременно, на каждый счет наклоны головы вперед и назад.
5. Thrustпелвиса вправо-влево, руки во второй позиции и правым предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука движется по схеме А-Б-В-И позиция.
6. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два назад. Одновременно thrustпелвиса вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-П-позиция.

На завершающем этапе обучения возможна координация четырех и более центров, т.е. одновременное движение всех центров тела.

Во всех вышеуказанных примерах координация осуществлялась одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров одновременно.

Второй способ координации - управление, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр.

1. Круг головой вправо.
2. Голова активизирует плечи, которые исполняют круг от себя.
3. Плечи активизируют правую руку, которая исполняет круг от себя в вертикальной плоскости.
4. Рука активизирует грудную клетку, которая исполняет круг вправо.
5. Грудная клетка активизирует пелвис, который исполняет круг вправо.
6. Пелвис активизирует правую ногу, которая исполняет мах по дуге справа налево.

Упражнения для позвоночника.

Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача педагога - развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Виды движений:

- наклоны торса;

- изгибы торса;
- спирали;
- body roll («волна»);
- contraction, release, high release;
- tilt, lay out.

Наклоны торса.

Техника исполнения.

Flatback (плоская спина).

Речь идет о наклонах, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90° (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом наклоне нельзя прогибаться.

Основная ошибка при исполнении - это запрокидывание головы, поэтому педагогу необходимо следить, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Другая распространенная ошибка - произвольное округление спины, что особенно заметно у начинающих исполнителей. Поэтому при наклоне вперед необходимо сначала немного выдвинуть грудь вперед и лишь, затем наклониться вниз. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии.

Наиболее национально изучать flatback в сторону по 2 аут-позиции ног, при этом перед началом наклона нужно вывести противоположное бедро в сторону.

При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90° .

Deepbodybend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90° . При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

Sidestretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции.

Комбинации.

Flatback может исполняться крестом, квадратом, flatback в сторону может быть переведен без изменения высоты во flatback по диагонали. В сочетании с demi-plie, releve и другими движениями ног можно составить большое количество комбинаций, которые могут быть использованы и в разделе «Разогрев» и в разделе «Упражнения для позвоночника».

Изгибы торса.

Twist или изгиб позвоночника.

К этой группе движений относятся наклоны с изменением направления движения. Твист - это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы.

Техника исполнения.

***Curve* (керф)**. Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в «солнечном сплетении». Поясница в этом движении участия не принимает. Основное требование - исполнение «через верх», т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем исполнить изгиб вперед или в сторону.

***Arch* (арка)**. Во время этого движения происходит прогиб позвоночника в пояснице, при этом голова запрокидывается назад. Примером арки может служить «мост», исполненный на полу.

Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

Rolldown u rollup. представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. ***Rollup*** - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

Основное внимание при исполнении этих движений обратить на последовательное распространение напряжения от головы вниз по всем позвонкам, одновременно наклоняя торс вниз. Голова никогда не должна двигаться изолированно и выходить из плоскости позвоночника, голова - последний позвонок, начинающий или завершающий движение.

Комбинации.

Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: *demi-* и *grandplie*, *releve*, *battementetendu*, *rondejambeparterre*. Особенно сложными для исполнения являются твистовые изгибы с подъемом ноги на 90°. Положение ноги (прямая, согнутая), а также прием, которым она поднимается (*de-veloppe*, *relevelent*, *grandbattement*), могут быть различными (вперед, назад, в сторону), направление изгиба также зависит от комбинации, но основная сложность заключается в сохранении устойчивости, поэтому особое внимание необходимо уделить точному расположению центра тяжести над опорной ногой.

Спирали.

К этой группе относятся движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Спирали - это внутреннее движение, оно начинается в тазобедренном суставе, и косточки бедер поворачиваются, приводя в движение позвоночник. Чаще эти движения исполняются в положении «сидя». Положение ног при этом может быть различным. Основное внимание педагогу необходимо уделить тому, чтобы движение начиналось именно со смещения тазобедренного сустава и постепенно захватывало весь позвоночник; последним в движение приходит плечевой пояс.

Bodyroll («волна»).

Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, пелвисом, грудью, плечами и в заключение - головой. Движение начинается из положения *grandplie* по второй параллельной позиции ног. Это фронтальная волна. Аналогично можно исполнить волну назад и в боковой плоскости. Возможно исполнить волну, перенося вес тела с одной ноги на другую по второй параллельной позиции. При такой волне через воображаемую вертикальную ось перемещается сначала колено, затем пелвис, грудная клетка, плечи, голова.

Contraction, release, highrelease.

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Прежде всего, необходимо объяснить учащимся, что это не динамические движения. *Contraction* - это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с *release*.

Contraction- это силовое движение, напоминающее усилие, которое мы затрачиваем при подъеме тяжестей. Начинать изучение *contraction* лучше всего в положении «сидя». Наиболее часто для этого используется *frog-position*. Особое внимание необходимо уделить положению бедер во время исполнения *contraction*, сидеть необходимо точно на косточках бедер, недопустим откат на копчик. Начинается *contraction* в середине таза и постепенно, позвонок за позвонком, распространяется вверх. Последней в движение приходит голова.

Затем *contraction* изучается в положении «стоя на коленях». Первоначальное упражнение: стоя на коленях, опустить пелвис на пятки. Во время выдоха исполнить *contraction* пелвиса и поднять его немного вверх, не меняя уровень расположения тела, то есть, не поднимаясь вверх. Двигается только пелвис. Затем поднять торс вверх, принять вертикальное положение и исполнить *contraction*, начиная движение именно с пелвиса. От пелвиса сжатие и округление распространяется на весь позвоночник, и завершает его голова.

Также снизу вверх распространяется и release, то есть расширение тела. Это движение может усложняться движениями других центров, движениями рук и ног.

Наконец, последний этап - изучение contraction в положении «стоя». Сначала упражнения на дыхание, чтобы почувствовать естественное округление позвоночника во время выдоха.

Приняв положение demi-plie, начать исполнение contraction опять-таки от движения пелвиса вперед, затем распространить округление и сжатие на весь торс.

В положении «стоя» в движение включаются руки, которые начинают двигаться вперед в тот момент, когда contraction доходит до грудной клетки. Это помогает дольше удержать положение contraction: руки служат как бы противовесом к поступательному движению всего тела назад.

Release- понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

Положение *highrelease* - высокое расширение, т.е. положение вдоха, гиперболизируется, торс приподнимается и немного прогибается назад, но голова не запрокидывается и перегиб проходит через 7-й позвонок, грудная клетка приподнимается, руки в V-положении вверх.

Описание движений, подобных contraction и release, достаточно сложно, поэтому в практической работе лучше исходить из естественности, непринужденности движения. Если ученики чувствуют себя комфортно, не испытывают неудобств в этих положениях, значит, они исполнены правильно. А эта правильность в результате приводит к естественности исполнителя в танце.

Tilt, layout

Во всех вышеописанных движениях позвоночник изгибался в различных направлениях и в различной динамике. Во время исполнения tilt (угол) позвоночник является центральной осью тела, но эта ось несколько смещается от строго вертикального положения. То есть корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперед.

Tilt может исполняться и на одной ноге. Другая нога в этот момент может быть в положении «у колена» или быть открытой в любом из направлений.

При открытии ноги в сторону между торсом и ногой образуется тупой угол. При открытии ноги назад торс наклоняется вперед насколько возможно, сохраняя связь с ногой, т.е. чем выше поднимается нога, тем ниже опускается торс. В законченной форме возможно повышение ноги на 180°, торс опускается вниз до предела, спина сохраняет прямое положение.

В технике Л. Хортон очень часто употребляется термин «Т-позиция». В других техниках это движение иногда называют «layout». Суть его состоит в одновременном подъеме ноги приемом developpe или relevee на 90° и одновременном наклоне торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и «рабочая» нога составляют одну прямую линию. Первоначально «Т-позиция» изучается с отведением ноги назад как самый простой вариант. Затем - с открытием ноги в сторону. Последней изучается форма с открытием ноги в сторону. Последней изучается форма с открытием ноги вперед и отклонением торса назад. Положения tilt и layout могут соответствовать позам классического балета. Они используются в основном в adagio, исполняются в медленном темпе и позволяют воспитать такие качества, как выворотность и шаг, устойчивость и точность позировки. **Уровни.**

Джаз-модерн танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, «на четвереньках», стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стретч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в

другой - дополнительный тренаж на координацию.

Наиболее распространенные варианты уровней:

Стоя:

- а) верхний уровень (на полупальцах);
- б) средний уровень (на всей стопе);
- в) нижний уровень (колени согнуты). На четвереньках:
 - а) опора на руках и коленях;
 - б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
 - в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

Стоя на коленях:

- а) стоя на двух коленях;
- б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

Сидя:

- а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
 - б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
 - в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);
 - г) четвертая позиция или «swastic»;
 - д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой).
- Пятая позиция ног в положении «сидя» имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). Другой вариант, т.н. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу;
- е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
 - ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
 - з) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

Лежа:

- а) на спине;
- б) на животе;
- в) на боку.

Виды упражнений, исполняемые в различных уровнях:

Изоляция

1. Изоляция головы может исполняться во всех уровнях, в том числе лежа на спине и на животе. Упражнения аналогичны упражнениям в положении «стоя».
2. Изоляция плеч исполняется во всех позициях «сидя». Не может исполняться в нижних уровнях и в положении «стоя на четвереньках».
3. Изоляция грудной клетки может исполняться в положении «стоя на четвереньках» (движение вверх и вниз). Небольшое смещение из стороны в сторону исполняется во второй позиции. Движение грудной клетки вперед-назад может быть во всех позициях «сидя». Подъем грудной клетки может исполняться в положении «лежа на спине».
4. Изоляция пелвиса может исполняться только в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях».
5. Изоляция рук может исполняться во всех уровнях, за исключением положения «стоя на четвереньках».
6. Изоляция ареалов ног исполняется в первой и второй позициях, а также в положении «лежа». Эти упражнения заключаются в сокращении и натяжении стопы (положения flex и point), круговых движениях стоп и голеностопа, а также подъемах ног типа grandbattement.

Упражнения стрэтч-характера («растяжки»).

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами:

1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.
2. Пульсирующие наклоны торса (bounce).
3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут выполняться во всех позициях «сидя» и в положении «лежа на спине», когда с помощью руки «рабочую» ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же «растяжки» можно выполнять в положении «лежа на боку». В большинстве случаев рука держит «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.

Упражнения для позвоночника.

В партуре позвоночник более подвижен, поскольку нет необходимости держать вес тела. Contraction и release, спирали и твисты торса в основном выполняются именно в партуре.

Первоначально упражнения изучаются во frog-position, как самой легкой, затем в первой позиции, в положении «лежа на спине» или «лежа на животе», а затем в порядке возрастания сложности позиции - во второй, четвертой, пятой позиции и, наконец, «стоя на коленях». Сложность каждой позиции зависит от трудности удержания вертикального или нейтрального положения позвоночника, когда спина строго перпендикулярна полу, голова продолжает линию позвоночника, тазобедренный сустав подтянут и от макушки до копчика сохраняется прямая линия без изгибов. Каждая комбинация может состоять из нескольких движений различного характера.

Во всех упражнениях для развития подвижности позвоночника основное внимание педагог должен уделить положению спины.

Учащиеся должны четко осознавать положение, когда позвоночник вытянут вверх и спина вертикальна, и положение, когда позвоночник округляется или изгибается в каком-либо направлении. Большое значение в этих упражнениях, как и в упражнениях стретч-характера, имеет дыхание. Все движения должны выполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится.

Упражнения на смену уровней.

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень. Подобные «цепочки» могут выполняться с опусканием из положения «стоя» до положения «лежа» или, наоборот, с подъемом вверх. Первоначально каждое положение должно выполняться на четыре счета, затем скорость увеличивается, каждое движение выполняется на два счета, затем на один. В этой же «цепочке» могут использоваться резкие смены уровней, т.е. падения.

Таких «цепочек» можно сочинить очень много, однако необходимо помнить, что подобные упражнения требуют большой затраты сил, и нет необходимости давать более двух, трех упражнений в одном уроке.

Передвижение в пространстве.

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль джаз-модерн танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Виды движений: Шаги. Прыжки. Вращения.

Шаги.

Шаги разделяются на четыре основные группы:

1. Шаги примитивава.
2. Шаги в модерн-джаз манере.
3. Шаги в рок манере.
4. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т.е. раннего джаза. Существуют еще и связующие шаги.

Наиболее распространенные виды шагов:

Flatstep

И. п. - Ноги во 2 парал. поз., колени немного согнуты и направлены вперед. Торс немного

наклонен вперед. Вся стопа во время шага полностью плоско касается пола.

Camelwalk

При этом шаге колено «рабочей» ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается. Акцент направлен вниз.

Latinwalk

Шаг, при котором тяжесть корпуса на одной ноге, другая нога свободна. Она подталкивает опорную ногу вперед или в сторону, на короткое время принимая тяжесть корпуса. При этом бедро поднимается вверх.

Все шаги примитива исполняются с координацией изолированными центрами. Первоначально изучается шаг в «чистом» виде, затем добавляется один центр, два центра и так далее.

Несколько примеров на основе flatstep: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу.

1. С движением пелвиса вперед-назад при каждом шаге.
2. То же с движением пелвиса из стороны в сторону.
3. С полукругами пелвисом слева-направо при первом шаге и справа-налево при втором шаге.
4. С «восьмеркой» пелвисом, которая исполняется на два шага.
5. С подъемом бедра вверх на каждый шаг.
6. Координация в различных ритмических рисунках: шаги исполняются на каждый счет, пелвис двигается вперед-назад в два раза быстрее.
7. С движением грудной клетки вперед-назад.
8. Аналогично движение грудной клетки из стороны в сторону.
9. Координация с движением рук: flex и вытягивание кисти на каждые два шага, круги кистями, круги предплечьем, переводы рук из позиции в позицию.
10. Руки двигаются вдоль тела в положении «locomotor».
11. С поворотами головы вправо-влево.
12. С наклонами головы вперед-назад.
13. С sundari, исполняемым вперед-назад.
14. С полукругами головой свингового характера справа налево и слева направо.
15. С движением плеч вверх-вниз.
16. С твистом плеч.
17. С кругами плечами.
18. С шейком плеч.
19. Исполнение jellyroll во время шага.
20. С кругом пел висом, исполняемым на два шага.

Несколько примеров координации трех центров на основе flatstep:

1. Пелвис из стороны в сторону, голова вперед-назад, плечи вверх-вниз.
2. Пелвис из стороны в сторону, руки «locomotor», повороты головы вправо-влево.
3. Пелвис из стороны в сторону, плечи - twist, одно - вверх, другое - вниз, повороты головы вправо-влево.
4. Пелвис вперед-назад, грудная клетка в оппозицию назад-вперед, руки согнуты в локтях, предплечья закрываются и открываются.

Кроме того, шаги всех видов могут мультиплицироваться.

Несколько примеров на основе flatstep:

1. Удар подушечкой правой стопы перед л.н. и шаг с правой ноги вперед.
2. Аналогично удар пяткой и шаг с этой же ноги.
3. Мазок всей стопой по полу перед шагом и шаг вперед.
4. Два удара: носок, пятка и шаг вперед с этой же ноги.
5. Полукруг сзади вперед и шаг вперед с этой же ноги.

При исполнении мультиплицированных движений необходимо помнить, что все дополнительные акценты не должны занимать основные доли такта. Так, во всех вышеприведен-

ных примерах дополнительное движение выполняется на «и», а шаг выполняется на «раз».

Шаги в модерн-джаз манере.

Эти шаги выполняются с акцентом на «раз». При координации с руками используется оппозиция, т.е. в движение приходят правая нога и левая рука.

Темп движения этих шагов резко поступательный. Это значит, что ученики должны очень энергично продвигаться вперед, как бы стремясь достичь какой-то цели. Поскольку все эти шаги были заимствованы в основном из танца модерн, они максимально естественны, не требуют выворотных положений ноги и специального «выстраивания» позы или положения.

Первоначально ученики должны освоить простой поступательный шаг с носка.

Затем это движение выполняется с оппозиционным свинговым раскачиванием рук. И вот здесь возникают затруднения: учащиеся пытаются шагнуть и послать вперед одноименную руку и ногу, т.е. нарушается принцип оппозиции. Также оппозиция должна сохраняться при шагах назад, при шаге с правой ноги назад правая рука посылается вперед. Этот момент требует особого внимания педагога и соответствующей корректировки.

Дальше возможно изучение различных видов простых шагов: на полупальцах, в demi-plie, со сменой направления движения, с поворотами, но при исполнении всех шагов педагогу необходимо строго контролировать энергичный, поступательный характер движения. Для того чтобы ученики лучше его усвоили, в технике М. Грэхем есть упражнение, которое называется «бег против ветра», т.е. бег с сопротивлением: грудная клетка выдвигается вперед, корпус прогибается назад, и ученики исполняют бег с ускорением по диагонали класса. Это поможет почувствовать энергию движения.

Шаги в модерн-джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет - комбинация трех шагов на два счета. Самый яркий пример триплета - два шага на полупальцах с вытянутыми коленями, правой, левой и один шаг tombe с правой ноги. Триплеты часто усложняются твистами и спиралями торса, а также соединением с contraction и release.

Шаги в рок-манере. Эти шаги выполняются на счет «и-раз». Таким образом, сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, идет на слабую музыкальную долю, из-за такта; так, например, в триплете шаг tombe будет исполняться на «и», а на «раз» - первый шаг на полупальцах. В рок-манере возможна координация рук и ног в параллельном движении.

Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере. Эти шаги родились и рождаются до сих пор в театральном танце, танце варьете и эстрады. В основном к этой группе относятся все канканирующие шаги, т.е. шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону. Правил исполнения подобных шагов не существует, их изучение зависит от фантазии и хореографического мастерства педагога. В эту же группу могут быть отнесены шаги, заимствованные из модных стилей тилей бытовой хореографии, таких как «брейк», «вог», «диско», «рэп» и т.д.

При переходе из одного положения или позы в другое используются связующие шаги. Это могут быть chasse, pas de bour-ree, glissade, coupe, degage. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение направлений, например, chasse выполняется боком и, естественно, изменяется координация, т.е. положения рук и головы. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. Это наиболее импровизированная часть урока. Основная задача - усвоить манеру, стиль движения. Поэтому педагогу желательно использовать единую технику в одном уроке, например, предложить для изучения комбинацию, используя шаги в рок-манере.

Прыжки.

Прыжки в уроке джаз-модерн танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (jump);
- с одной ноги на другую с продвижением (leap);

- с одной ноги на ту же ногу (hop);
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс, может быть, не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут. Наиболее оптимальным для педагога может быть путь трансформации какого-либо прыжка, заимствованного из арсенала классического танца за счет иной координации или изменения направления.

Вот, например, как можно трансформировать прыжок *tempssaute*:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
- 3- Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодич.
4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение «у колена».
5. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка.
6. При взлете исполнить *arch* торса.
7. Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»).
8. Развести прямые ноги в стороны («разножка»).
9. Согнуть колени и прижать их к груди.

Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию: в джаз-модерн танце нет деления на большие, средние и малые прыжки.

Вращения.

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Повороты на двух ногах.

Этот тип поворотов и вращений как самый легкий изучается первым. Начинается изучение с так называемого «трехшагового поворота».

Corkscrew повороты

повороты, аналогичные *soutenuentournant*. «Рабочая» нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в направлении *endehors* или *endedans*. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi-plie* и заканчивается на полупальцах.

Tourchaine

исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi-plie*).

Повороты на одной ноге.

Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения «рабочей» ноги. Она может быть в положении *sou-de-pied*, «у колена», открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi-plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова «держит точку». Как в классическом танце, действуют понятия *endehors* и *endedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях

В джаз-модерн танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх («штопорные повороты»), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tourchaines* по диагонали класса: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi-plie* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

Лабильные вращения

Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник, и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в джаз-модерн танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е. с опорой), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие. Обычно исполняется не более одного лабильного поворота, и в основном эти повороты исполняются за счет сильного форса, который берут руки. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или положений, описанных выше, - скрещенными на груди, заведенными за поясницу и т.д., но эти положения рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения.

Комбинация или импровизация.

Последним, завершающим разделом урока джаз-модерн танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Нет никаких рецептов построения комбинации: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями *contraction* и *release*, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувыркков и т.п. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуясь и усложняясь, педагог должен создавать развернутые комбинации, близкие к законченным, возможно, сюжетным хореографическим номерам.

Годовые требования

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области хореографического искусства является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области исполнительской подготовки:

- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- знаний принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
- умений самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- навыков владения различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;

- навыков сценической практики;
- навыков музыкально-пластического интонирования;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- в области историко-теоретической подготовки;
- первичных знаний основных эстетических и стилевых направлений в области хореографического искусства, выдающихся отечественных и зарубежных произведений в области хореографического искусства;
- знаний основных средств выразительности хореографического и музыкального искусства;
- знаний наиболее употребляемой терминологии хореографического искусства.

III. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Видами контроля по учебному предмету «джаз-модерн» являются текущий контроль знаний и промежуточная аттестация обучающихся.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются:

- систематичность,
- учет индивидуальных особенностей учащегося.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль успеваемости проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала предмета и направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, на ответственную организацию регулярных домашних занятий и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся, может носить стимулирующий характер.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащегося преподавателем, ведущим учебный предмет «Джаз-модерн». На основании результатов текущего контроля выводятся полугодовые, годовые оценки. Отметки выставляются в журнал и дневник обучающегося.

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Джаз-модерн» проводится в соответствии с учебным планом в форме контрольного урока. Контрольный урок проводится в виде контрольного просмотра.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Контроль и учет успеваемости.

На уроках «Джаз-модерн» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, практических занятий

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос

– контрольный урок

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце второго полугодия.

Критерии оценки

Чтобы определить ожидаемый результат в подготовке учащихся, надо знать, с чем они пришли в школу (стартовый контроль) и что получили после 1-го года изучения материала по предмету «джаз-модерн» (итоговый контроль). Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства.

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

«зачет» (без отметки) - отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества является основной. При проведении контрольного урока качество подготовки обучающегося оценивается по пятибалльной шкале: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно). В зависимости от сло-

жившихся традиций Школы и с учетом целесообразности оценка качества может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно оценить уровень подготовки обучающегося: «5»; «5-»; «4+»; «4»; «4-»; «3+»; «3»; «3-»; «2».

Оценки выставляются по полугодиям учебного года.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации преподавателям

Все занятия должны соответствовать программным требованиям и возможностям студентов. На каждом занятии наряду с изучением новых движений, должен закрепляться пройденный материал. В процессе работы должен строго соблюдаться принцип «от простого к сложному». Увеличение нагрузки в течение всего периода обучения производится планомерно и постепенно: именно постепенность гарантирует правильное развитие мышечного аппарата, предохраняет от травм связки и суставы.

Комбинации составляются в соответствии с музыкальным материалом. В процессе занятий необходимо воспитывать у учащихся умение правильно воспринимать музыку, добиваться выразительного исполнения (что возможно только при хорошо развитой технике исполнения), развивать чувство ансамбля. Преподаватель должен тщательно отбирать музыкальный материал, насыщенный образно-эмоциональным содержанием.

В результате освоения данного курса, участник коллектива должен:

- слушать, чувствовать и делать движения под музыку, обладать чувством ритма;
- владеть основными исполнительскими навыками, координацией, своим телом и манерой исполнения;
- знать термины современного танца, которые были применены педагогом на уроке.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список методической литературы

1. Ивлева, Л. Д. Методика обучения хореографии в старшей Возрастной группе / Л. Д.Ивлева, ЧГАКИ. – Челябинск. 1997.
2. Никитин, Ю. В. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / Ю. В. Никитин, Москва: ГИТИС, 2000.
3. Полятков С.С. Основы современного танца. / С.С. Полятков, - Феникс. - 2005
4. Сидоров, В. Современный танец. – Москва: Первина, 1922.
5. Тарасов, Н. И. Классический танец: школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. – СПб. – Москва: «Лань», 2005.