

Как показывает практика построения соревновательных программ более высокие оценки за компоненты сейчас можно получить за те программы, которые отличаются необыкновенным стилем оригинальностью образностью, новыми движениями для головы рук тела и ног фигуриста. Другими словами, теми украшениями которые дадут возможность получить наивысшие оценки. На этом семинаре мы хотим дать вам новые знания о подходе к тренировочному процессу с точки зрения вашей тренерской активности и поиска новых путей построения занятия, как на льду, так и в зале. Современный тренер это не только человек, который обучает технике фигурного катания, но и грамотный специалист в области музыки, и постановке соревновательных программ.

Актуальность

Актуальность данной темы продиктована значимостью хореографической подготовки в фигурном катании на коньках.

В настоящее время при оценивании программ фигуристов большую роль играют оценки, полученные за компоненты. Для того чтобы повысить оценку за такие компоненты, как Хореография, Интерпретация, Представление, необходимо повышать уровень танцевальности, пластичности фигуристов, умножать их знания в области хореографии и танцевального искусства.

Следует обратить внимание на одно из привлекательнейших и важнейших в настоящее время направлений в хореографии — Джаз-модерн. По мнению многих специалистов, именно занятия джаз-классом, наряду с классической хореографией, помогут спортсмену раскрыть его танцевальные способности, а также являются отличной специально-физической тренировкой, направленной на совершенствование координационных и силовых способностей, гибкости.

История

До середины 1950–х годов джазовый танец относился к танцевальным стилям, которые произошли из Афро-американского коренного танца конца 19 века — середины 20 века. Джазовый танец часто относили к чечетке, потому что чечетка под джазовую музыку была одним из господствующих танцев той эпохи. Развиваясь со временем джазовый танец, породил разнообразие социальных и концертных танцевальных стилей. Позднее, в течение века джаза популярные формы джаза включали в себя Кекуок, Black Bottom, Чарльстон, Джиттербаг, Буги-Вуги, Линди хоп. Сегодня многие из этих танцевальных стилей все еще популярны и продолжают практиковаться учениками и педагогами.

После 1950-х, такие основатели как Кэтрин Данэм(фото) взяв сущность традиционного Карибского танца, превратили его в театральное искусство. С растущим господством других форм развлекательной музыки джазовый танец эволюционировал на Бродвее в новый пластичный стиль который преподается сегодня и известен как джаз-модерн, тогда как чечетка отделилась и пошла своим путём развития. В большой мере театральный стиль джазового танца был популяризирован работах Боба Фосса что можно видеть на примере таких Бродвейских шоу как «Чикаго», «Кабаре», «Чертовы Янки», и «Пижамная игра». Джаз-модерн продолжает оставаться существенным элементом в музыкальных театрах и его часто можно увидеть в музыкальных клипах и на танцевальных соревнованиях.



- Основные принципы модерн-джаз 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**.



Технические особенности этого стиля:

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных движений.
5. Полиритмия танца.
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
Мультипликация
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.
8. Функционализм танца.

Поза коллапса

Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх, как например в классическом балете.

Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед.

Основное отличие джаз-танца, танца-модерн и классического балета, прежде всего, лежит в держании позвоночника. Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, и существует даже специальный термин "поставить спину", то в джазовом танце все диаметрально противоположно - позвоночник мягкий и расслабленный. В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении невозможно движение отдельных центров, например, таза или грудной клетки, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны.



Изоляция и полицентрия

- В джаз танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, таз , руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения, В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров - полицентрии.
- **Полицентрия** - 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 другой части.
- **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 – это движение разных частей тела в разных ритмах.

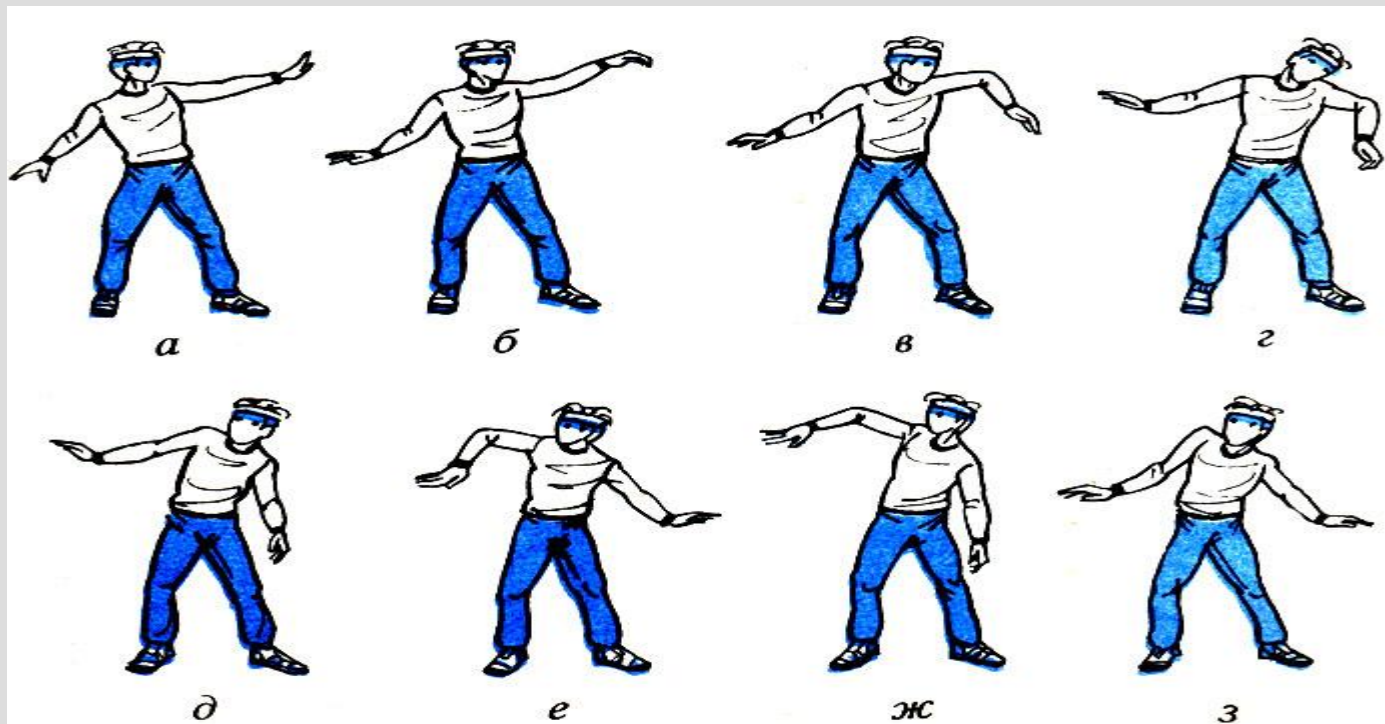
- Полиритмия тесно связана с музыкой. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального 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 тесно связано с ритмом в музыке. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или, другими словами, мультиплицируется, в ритм музыки.

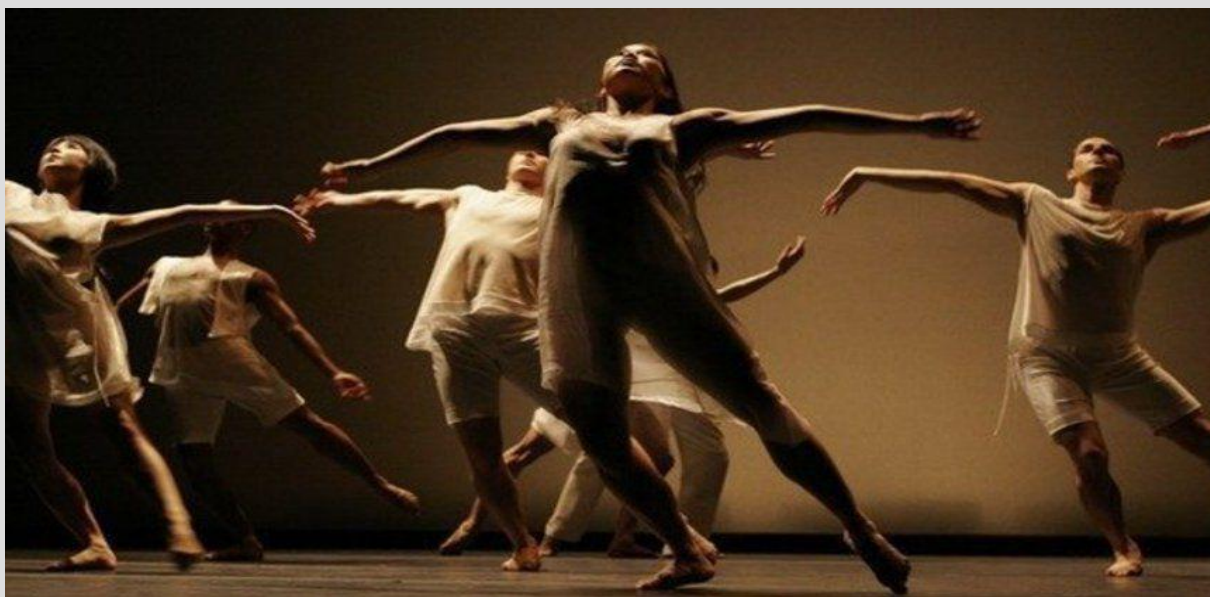
Координация

- 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.
- В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен 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.



Принципы движения, заимствованные из танца-модерн

Как уже было рассмотрено ранее, развитие той или иной системы танца-модерн связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров, исполнителей. Эти системы базировались прежде всего на определенном философском подходе к движению. Это выражалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце-модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, т.е. основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца-модерн. Модерн-джаз танец в некоторых разделах урока заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

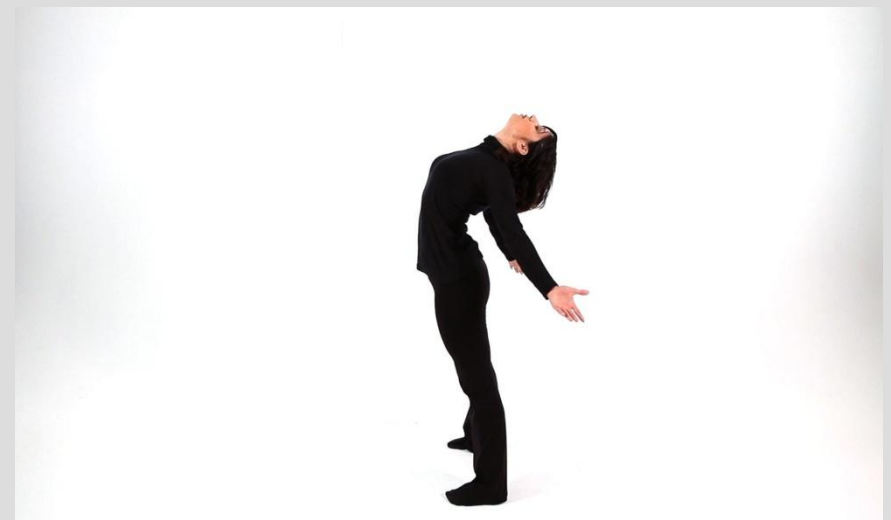


Базовые движения джаз танца.

Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела.



Release - противоположное понятие т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.



Contraction и **release** тесно связаны с дыханием. **Contraction** выполняется на выдохе, **release** на вдохе.

Уровни

- Модерн-джаз 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, перекаты, кувырки.



Урок джаз-класса

- В уроке модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.
- В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается прежде всего в его неповторимости, его индивидуальности. Каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику. **Далее мы рассмотрим базовые понятия**

Разделы урока по джаз-классу

I. Разогрев.

II. Изоляция.

III. Упражнения для позвоночника.

IV. Уровни.

V. Кросс. Передвижение в пространстве.

VI. Комбинация или импровизация.

Разогрев

Задача - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы.

- **По функциональным задачам можно выделить группы упражнений:**

- 1) - это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.
- 2) упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока).
- 3) упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического танца
- 4) упражнений связана с расслаблением позвоночника. 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, плие.
- 2. Разогрев на середине зала: 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 стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

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.
- Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы позвоночника. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.
- 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, 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.

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



Уровни

- Модерн-джаз танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере).
- **Основные уровни:**
- -стоя
- -сидя на корточках
- -стоя на коленях
- -сидя
- -лежа
- Задачи уровней во время урока многообразны. **Во-первых**, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию. **Во-вторых**, в партере очень полезно выполнять упражнения стрэтч-характера, т. е. растяжки. В уровнях "сидя" и "лежа" достаточно много упражнений на contraction и release. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию для спортсменов фигуристов.

Кросс. Передвижение в пространстве

- Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз 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.

Комбинация или импровизация

- Последним, завершающим разделом урока модерн-джаз 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**, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п.
- 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.
- Эта часть урока особенно важна, она помогает выявить сильнейшие стороны спортсмена фигуриста, показывает его индивидуальность. Это поможет тренеру, хореографу подобрать наиболее подходящий образ для постановки программы.

ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов.

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Разогрев - 5-7 мин,

Изоляция - 20 мин.

Упражнения для развития подвижности позвоночника - 10 мин.

Уровни - 15 мин.

Кросс - 15 мин.

Комбинация или импровизация - 15 мин.

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление.

Благодарим за внимание