

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»
Факультет музыкального и хореографического искусства

Кафедра хореографии

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

Д. А. Кожемяко

30.09 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

И. М. Громович

30.09 2025 г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
КОНТЕМПОРАРИ ДЭНС**

для специальности 6-05-0215-03 Хореографическое искусство
профилизация: современный танец

Составители:

Кожемяко Д.А., заведующий кафедры хореографии, кандидат
искусствоведения;

Ясюк Е.Е., преподаватель кафедры хореографии учреждения образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Рассмотрен и утвержден на заседании Совета факультета музыкального и
хореографического искусства (протокол № 2 от 29.09.2025)

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.Ю. Фадеева, репетитор по балету учреждения «Заслуженный коллектив Республики Беларусь «Белорусский государственный академический музыкальный театр», народная артистка Республики Беларусь;

Ж.В. Лебедева, преподаватель учреждения образования «Белорусская государственная хореографическая гимназия-колледж», Заслуженная артистка Республики Беларусь;

РАССМОТРЕН И РЕКОМЕНДОВАН К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой хореографии учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол №2 от 25.09.2025)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1 Краткий конспект лекций.....	6
3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	22
3.1 Тематика практических занятий.....	22
3.2 Темы индивидуальных занятий	35
4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	37
4.1 Задания и требования к экзамену	37
4.2 Задания и требования к зачету.....	38
4.3 Критерии оценки результатов учебной деятельности	39
5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	41
5.1 Учебно-методическая карта учебной дисциплины	41
5.2 Информационно-методическая часть	44
5.3 Перечень рекомендованных средств диагностики результатов учебной деятельности	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Контемпорари дэнс» (далее – УМК) построен в соответствии с требованиями образовательного стандарта общего высшего образования Республики Беларусь. Предназначен для высших учебных заведений по специальности 6-05-0215-03 Хореографическое искусство, профилизация: современный танец.

Учебная дисциплина находится в тесной взаимосвязи с такими учебными дисциплинами как «Контактная импровизация», «Партнеринг», «Хореографический тренаж», «Классический танец», «Искусство балетмейстера».

Программа «Контемпорари дэнс» отражает современные достижения в исследовании природы создания, наполнения и передачи посредством информации в контексте тела объекта, без сохранения тесной традициями классического, народного, эстрадного хореографического образования. Программа ориентирована на развитие личности обучающегося хореографа на основе усвоения универсальных учебных действий, включающих в себя навыки и практику исполнительской деятельности, обширные знания и платформа к созданию хореографических композиций, умения передавать накопленный материал с максимальной эффективностью результата.

Основная цель УМК дисциплины «Контемпорари дэнс» – предоставить студенту полный комплект учебно-методических материалов для изучения дисциплины, дать рекомендации, позволяющие студенту оптимальным образом организовать процесс усвоения учебного материала, что предполагает решение следующих **задач**:

- овладение теорией и техникой исполнения лексического материала направления контемпорари дэнс;
- повышение уровня профессионального исполнительского мастерства;
- освоение навыков работы с хореографическим текстом, аудио- и видеоматериалами;
- развитие умения работать с художественным образом, средствами художественной выразительности, интерпретацией хореографического текста.

Теоретический раздел УМК содержит материалы, которые знакомят студентов с текстами лекций по дисциплине в объеме, установленном учебной программой для направлений специальности «Хореографическое искусство».

Практический раздел УМК содержит темы практических и индивидуальных занятий по исполнению хореографического произведения, освоение основных законов исполнения техники ведущих представителей контемпорари дэнс, принципов работы с музыкальным материалом.

Раздел контроля знаний УМК содержит материалы текущей и промежуточной аттестации, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности студентов требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования; разнообразные формы контроля за успеваемостью обучения; экзаменационные задания, перечень вопросов к экзаменам; критерии оценки результатов учебной деятельности.

Курс завершается экзаменами, на которых студент должен продемонстрировать уровень владения техниками контемпорари дэнс и подтвердить свои знания по теоретической части программы.

Вспомогательный раздел УМК содержит элементы учебно-программной документации образовательной программы высшего образования; учебно-методическую карту учебной дисциплины; перечень литературы, рекомендуемой для изучения учебной дисциплины.

Разнообразные формы контроля за успеваемостью обучения предусматривают выявление уровня владения хореографами теоретическим материалом, навыками репетиционной работы. По результатам каждого семестра обучения студент должен продемонстрировать владение техниками современного танца, согласно программе, и знания методики исполнения движений и элементов из этих техник.

В соответствии с учебным планом БГУКИ на изучение учебной дисциплины «Контемпорари дэнс» всего предусмотрено 505 часов, из них аудиторных – 304 часа (лекции – 14 часов, практические занятия – 256 часов, индивидуальные занятия – 34 часа).

Рекомендуемая форма текущей аттестации – зачеты, экзамены. Рекомендуемая форма промежуточной аттестации – практический показ.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 КРАТКИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Модерн танец (техника Марты Грэм) как одно из направлений современной хореографии

История возникновения танца модерн является кратким эпизодом в мировой хореографической практике. В начале XX века в США, основоположники танца модерн пытались создать новый тип танца на основе синтеза искусства, науки и философии. Синтезируя принципы драматического театрального искусства с теоретическими основами танца, они создали концептуально новое направление в хореографии – «экспрессионистский танец». В философском словаре, мы находим следующее определение: «Экспрессионизм – это направление в развитии традиции художественного модернизма, программно-ориентированное на поворот от идеала изображения действительности к идеалу выражения: первоначально внутреннего мира субъекта, затем – внутренней сущности объекта. Этот стиль отображал в себе внутренний конфликт человека, поиск сути познания истины, призыв к естественности, самовыражению, единству с миром, элементам свободы».

Самые первые танцы были представлены индивидуальными исполнителями (Лои Фуллер, Айседорой Дункан, Мартой Грэм, Мерсом Каннингемом, Лестером Хортоном и др.) в начале XX века. Позднее, многие движения, стиль, манера исполнения были заимствованы и другими хореографами. Однако, если смотреть более пристально на исторические этапы становления танца модерн, можно обнаружить, что его основы породил переходный период от Нового к Новейшему времени, философско-идейная почва того времени.

Понятие танец модерн трактуется как одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившееся в конце XIX – начала XX вв. в США и Германии. Объективно говоря, в период расцвета модернизма, неклассического типа философствования, радикально дистанцированного от классического искусства. В начале XX века классический балет воспринимался как слишком формальный и ограничивающий. Танцоры и хореографы искали новые пути самовыражения, обращались к естественным движениям и внутренним переживаниям.

Поэтому танец модерн стал способом выразить личные эмоции, идеи и социальные темы через движение, отказавшись от строгих правил и канонов

классического танца. Он открыл новые возможности для творчества и свободы самовыражения в хореографии.

Как и другие культурные явления, этот танец в своей истории развивался с различной степенью интенсивности. Развиваясь в различных странах по-разному, танец модерн сформировал собственную эстетику. Этот вид хореографического искусства можно разделить на

американский танец модерн,

экспрессионистский немецкий танец,

свободный и ритмопластический танец в России, которые воплощали различные аспекты национального характера.

Первым педагогом, хореографом и исполнительницей, последовательно создающей новую технику танца модерн, была Марта Грэхем (Martha Graham, 1894–1991). Являясь ученицей школы «Denishawn» она искала путь разработки собственного стиля в хореографии. Осуществив постановку более 180 спектаклей, среди них: «Новелла» (1926), «Воскрешение» (1929) «Плачь» (1930), «Весна в Аппалачах» (1944), «Федра» (1962), «Деяния света» (1981) и др., хореограф, стремилась создать драматически насыщенный танцевальный язык. В ранних постановках, ее хореография, основывалась на примитивистских, «жестких» формах. В дальнейшем в своем творчестве она обратилась к символической и легендарно-эпической теме, используя сюжеты античной и библейской мифологии, которые раскрывались в танцевальном действии с тонким психологизмом. Подчеркивается, «в искусстве Марты Грэхем родился новый тип танцевальной драмы, где повествование касалось не внешних событий, сколько движений души. Её называли «Шекспиром танца».

В 1927 году в Нью-Йорке, М. Грэхем организует собственную школу, где начинает создавать свой новый язык движений, технику исполнения, разрабатывать категориальный аппарат модерн танца. Танцевальный язык вырабатывался постепенно, в процессе сложного синтеза «авторских», новых форм с уже существовавшими. «Школа – это дисциплинированное место, потому что там есть только одна свобода – это дисциплина», – говорила М. Грэхем. «Я предпочитаю обучать своих студентов, начиная с возраста девяти лет. Я необъективна к наличию предшествующей тренировки и предпочла бы, чтобы это был балет. Есть вещи, которые должны быть знакомы: пятая позиция, например, далее – pile», говорила Марта Грэхем [95, с. 44].

Ее метод создания танцевального движения основывался, на противоречащих классическому танцу приемах. Так, в своих пластических экспериментах, она не идеализировала исполнителя в красивых позах и движениях, а применяла в хореографии неэстетичные позы, угловатый

рисунок. М. Грэхем стремилась создать такой язык танца, который бы смог выразить человеческую душу и дух через откровенные эмоции. Важной составляющей её техники был так называемый внутренний импульс.

Уроки техники М. Грэхем начиналась с простых движений, которые превращались в длинные танцевальные комбинации с добавлением различных позиций рук и ног, перемещений по полу, изменением направлений, уровней движения. В отличие от классического танца, ее техника включает движения с округленной спиной, вдавленной грудью, с брошенной вниз головой, согнутыми коленями, ассиметричными движениями плеч, сокращенными стопами. Некоторые движения рождались у нее в результате импровизации. Из найденных для хореографической постановки движений, она в дальнейшем выстраивала упражнения для класса. Открывая новые возможности телодвижений, она говорила, что движение нужно не изобретать, а обнаруживать в себе.

Техника М. Грэхем характеризуется двумя базовыми понятиями: contraction (сокращение, сжатие) и release (расслабление, удлинение, расширение). Главным источником движения в ее технике является центр тела. Разрабатывая технику замираний и падений, при которых тело постоянно связано с полом, она утверждала новое понимание сценического пространства, которое проявилось в отказе от фронтальной ориентации движений на зрителя, в активно фиксируемой в воздухе позе, прыжков, вращении с наклонной и колеблющейся осью. Это совершенно новый подход к биомеханике движения, подчинённого дыхательному процессу.

В своих творческих поисках М. Грэхем определила, что движение подчиняется трем основным константам: времени, пространству, энергии. Она считала, что внутренняя энергия исполнителя освобождается и «выплескивается» в пространство во время танца. Формотворчество не было для М. Грэхем самоцелью, она стремилась создать драматически насыщенный язык танца, способный передать весь комплекс человеческих переживаний. Свой последний спектакль «Луч света», М. Грэхем поставила в возрасте 90 лет, что говорит об огромном творческом потенциале этого великого педагога и хореографа. Творчество М. Грэхем повлияло почти на всех зарубежных хореографов, пришедших на сцену в начале пятидесятих годов XX века, каждый из которых искал путь самовыражения через движение тела в танце.

Тема 2. Принципы построения движений в технике Марты Грэм (партер). Принципы работы позвоночника. Виды усилий

Марта Грэхем (Грэм) – талантливая американская танцовщица и хореограф. Вклад М. Грэхем в развитии современной хореографии трудно

переоценить, она по праву считается основоположницей своей собственной танцевальной техники и школы.

Техника, которую разработала М. Грэхем, была смелой. Она смогла предпринять попытку структурировать систему движений. Она смогла упростить классическую традицию пластики для более легкого понимания идеи зрителям. Благодаря технике, она смогла повлиять на техники таких хореографов как: Пола Тейлора, Мерса Каннингема, Лестора Хортона и др.

Это был очень сложный процесс, так как необходимо гармонично было соединить новые формы с уже существующими. Грэхем создавала не просто упражнения, а целые спектакли, движения, которые в дальнейшем использовала в своих классах. Некоторые упражнения были сформированы под воздействием классического танца, некоторые с помощью импровизации, некоторые как хореографические образы. При совершенствовании своей техники, развивалась и ее душа. Это для нее стало первоочередной важностью.

М. Грэхем не только создала свою школу и труппу, но и создала свой собственный язык движений. С помощью движений можно рассказать больше, чем то, что вы скажите словами. «Не важно, что говорят слова – движения никогда не лгут..., танец не должен делать ничего, что вы можете сказать словами». Через движение в танце исполнитель сможет отыскать свой собственный путь самовыражения, новые возможности для движения тела.

В своих спектаклях М. Грэхем огромное значение уделяла внутреннему миру персонажей. Именно через движение она показывала внутреннюю жизнь своих героев. Движения, которые выполняют исполнители, должны быть мотивированными внутренней жизнью. Если внутренняя жизнь не развита, то происходит упадок, движения становятся бессмысленными. Она говорила, чтобы зритель поверил, нужно движение обнаружить в себе, не изобретая его.

Ее острый подход к танцу требовал, чтобы движения были такие же непосредственные и необходимые, как само дыхание. Она использовала огромные ресурсы человеческого тела, чтобы создать язык, который продолжает говорить с нами через ее танцы, через работы других танцоров.

Время, пространство и энергия – это три основные константы движения. По ее мнению, именно в танце, освобождается в пространство внутренняя сила и энергия исполнителя.

Модерн танец – это не просто стиль, это философия движения, которая открывает новые горизонты для самовыражения и творчества. Он разрушил традиционные рамки, подарив танцорам свободу создавать и передавать глубокие смыслы через тело. Сегодня модерн танец остается важной и живой частью современного хореографического искусства.

Главное, на что обращала внимание М. Грэхем, это центр сила. Необходимо подчинить себе тело, сделать его управляемым, для дальнейшего совершенствования.

Техника базировалась на двух основных понятиях: «contraction» – сокращение и «release» освобождение. Этой технике также присущи импульсивный характер движения за счет перемещения по полу, используя все пространство. «Ее лексика была проста, сильна, правильна и ударна. Это было одновременно пугающе и возбуждающе. Мы ходили, прыгали, скакали, сжимались, высвобождались, работали на полу, падали», – вспоминает Беси Шонберн.

Урок М. Грэхем начинается с более простых упражнений, которые в дальнейшем усложняются. В них добавляются позиции рук и ног, добавляются уровни, изменяются направления движений.

Марта Грэхем говорила, что базовая подготовка танцора, должна быть параллельна первым шагам нашего начала. Образно говоря, с точки зрения танца, новичок подобен младенцу. Чтобы развить основы своего инструмента, она начинает изучение упражнений с пола. По ее мнению, изначально надо научиться сидеть, опускаться на колени, ползать до тех пор, пока не будет готова сделать свой первый шаг. В соответствии с этим подходом ей был разработан целый ряд упражнений на полу.

Чтобы сидеть на полу, танцору нужна сила и гибкость. Упражнения направлены на развитие силы мышц брюшного пресса и поясницы. Эти мышцы обеспечивают постоянную подъемную силу, необходимую для работы на полу. Гибкость бедер строится на этом подержке. Равновесие развивается на основе координации туловища с руками, ногами и головой.

Выравнивание начинается в нижней части туловища у основания позвоночника. Термин выравнивание (alignment) используется, когда нужно описать, в каком положении находятся стопы, бедра и плечи. Если рассматривать термин в более широком смысле, то выравнивание – это расположение по отношению друг к другу всех частей тела. В положении стоя стопы расположены параллельно, пятки находятся под тазобедренными суставами, плечи над бедрами, шея вытянута, макушкой тянемся точно по направлению вверх. Основная линия от точки между стопами и центра макушки должна быть строго вертикальной. Чтобы в вертикальном положении уменьшить затраты на мускульные усилия, нужно правильно выронить тело, тем самым поддержание его будет минимальным. Упражнение выполняется из положения, сидя на полу. Ноги вытянуты, стопы point, спина прямая, руки дотянуты вперед параллельно ногам, кисти смотрят ладонями вниз, голова прямо. На два счета, одновременно, руки приходят в I позицию, ноги сгибаются, колени раскрыты в стороны не касаясь пола, стопа вытянута и выворотна, опора идет на пальцы ног, пятки оторваны и раскрыты, спина прямая. Спина contraction в положении сидя, на каждые два счета, по очереди,

нога вместе с одноименной рукой дотягивается вперед, стопа и кисть в положении flex. На два счета через release приходим в исходное положение.

Выравнивание начинается в нижней части туловища у основания позвоночника. Подъем напряженных ягодиц, бедер и живота, тянется вверх через сердцевину тела к основанию. Вертикальные линии между основанием позвоночника, основанием горла, центрирует выпрямленный торс. Те же самые точки служат ориентирами для сокращения, которые сгибают туловище. Самая нижняя точка прямой начинается у крестца.

Contraction. Внутренние мышцы живота сокращаются, вверх назад по направлению к позвоночнику, в то время как ребра и грудная клетка впадают. Чтобы максимально увеличить глубину кривой при ее движении вверх к основанию горла. Внешне, спина изгибается вверх, от крестца до самого верхнего шейного позвонка. Голова либо завершает линию позвоночника, либо движется самостоятельно, совершая движение по спирали.

При release мышцы живота освобождаются и вытягиваются. Позвонок за позвонком, спина выпрямляется и вытягивается в вертикальное положение, голова завершает движение последней. В качестве своего стержня танцоры представляют себе ось, которая находится у основания горла и основания позвоночника. Упражнение выполняется из положения, сидя на полу. Корпус развернут в бок, одна нога вытянута в колене, смотрит прямо, стопа point, вторая развернута по направлению корпуса, колено раскрыто в сторону не касаясь пола, опора идет на носок в выворотном положении, пятка оторвана от пола, руки находятся в IV позиции, голова смотрит прямо. На два счета руки приходят в I прямую позицию, ладони разворачиваются друг на друга вперед, ноги выпрямляются вперед так, чтобы они смотрели в одном направлении. На два счета contraction, споты flex, голова наклоняется вперед и вниз, завершая линию позвоночника. Поворот головы является решающим фактором.

Второе, на чем базируется техника М. Грэхем, это спираль. Это положение, в котором позвоночник поворачивается примерно на 45° вокруг своей вертикальной оси (диагональное положение). Для «бедренной спирали» характерно движение от бедра, при котором от начала бедра происходит максимальное напряжение за счет оттягивания противоположной лопатки. Внешняя линия спирали начинается в нижней части туловища, у сидаличной кости поворотного бедра, и по кругу поднимается к противоположному плечу, в верхней части туловища. Спираль, которая начинается в области таза, заканчивается, когда голова завершает вращение. В центрированных движениях новичков учат двигать головой как продолжение позвоночника.

Упражнение выполняется из положения сидя на полу в позе «п-турецки» (ноги максимально близко к тазу; смотря в разные стороны, согнуты

в коленях; лодыжки скрещены одна над другой; стопы находятся точно над лодыжками). Седалищные косточки на полу; удлиненный копчик, лопатки расправлены; позвоночный столб смотрит вертикально вверх. Голова, плечи, грудная клетка, таз развернуты в бок, одна рука в III позиции, другая, в подготовительной V позиции. По спирали, на четыре счета, плечи, грудная клетка и таз разворачиваются в противоположную сторону, рука опускается вниз ладонью вверх, голова остается на месте. Дойдя до положения руки в сторону, на два счета, голова поворачивается в сторону направления корпуса, опуская руку в подготовительную V-позицию. Учитывается эффект направления взгляда. С прямой спиной глаза смотрят точно вперед, где голова и шея завершают линию прямого позвоночника. При изгибе, глаза могут поворачиваться вовнутрь не опускаясь.

Упражнение выполняется из положения сидя на полу, в позе «по-турецки». Спина прямая, грудная клетка раскрыта, макушкой тянемся вверх, руки дотянуты в локтях, кисти находятся на полу за спиной, ладонями вниз. На четыре счета корпус по параллельной линии опускается вниз, вес тела подается вперед, глаза опускаются вниз, руки не отрываются от пола. На четыре счета возвращаемся в исходное положение. Упражнение выполняется из положения сидя на полу, в позе «по-турецки». Спина прямая, руки в подготовительной V-позиции. На четыре счета contraction, голова завершает линию позвоночника, глаза опущены вниз. На четыре счета через release возвращаемся в исходное положение.

Тема 7. Модерн танец (техника Лестера Хортон) как одно из направлений обучения современной хореографии. Принципы построения движений модерн танца в технике Лестера Хортон

Другим основателем танца модерн является американский, танцовщик, педагог, хореограф Лестер Хортон (Lester Iradell Horton, 1906–1953), который создал уникальную технику, отличную от техник М. Грэхем и Д. Хамфри, используемую и сегодня в подготовке исполнителей современного танца.

Л. Хортон ставил хореографию для ряда голливудских мюзиклов и фильмов: «Лунный свет в Гаване» (1942), «Призрак оперы» (1943), «Женщина из Южного моря» (1953) и др. В его творчестве достаточно сильно проявляется этнографическое влияние народного танца, соединение танца и драмы, включение в сюжет социальных проблем и расовой дискриминации и т.п. Среди его работ: «Voodoo Ceremonial» (1932), «Ацтекский балет» (1934), «Варшавское гетто» (1949), «Любимая» (1948), «Саломея» (1950) и др.

Л. Хортон подчеркивал, что его «интересует создание комплексной системы, основанной на корректирующих упражнениях и помогающей

подготовить к любому стилю танцев, а не для того, чтобы исполнять его хореографию». Техника Л. Хортон опираясь на анатомию тела, ориентирована на развитие силы и выносливости, гибкости, координации, на воспитание в теле четких и чистых линий, музыкальности. Особое внимание он обращал на активную работу изолированных центров и полиритмию (когда отдельные части тела работают оппозиционно, как например, бедра и грудная клетка). Поэтому элементы техники Л. Хортон используются и в структуре джазового класса.

Создавая новую театральную школу, в которой преподавались танец и актерское мастерство, мастер развивал у исполнителя пространственное воображение, неограниченную, драматическую свободу выражения мыслей.

В 1996 году Библиотека Конгресса приобрела архив Л. Хортон, в этом же году были реконструированы три его хореографические работы: «Возлюбленная», «Посвящение Хосе Клементе Ороско» и «Еще одно прикосновение Кли»; а также продемонстрирована его техника.

Сегодня, его техника называется «Horton Technique» интегрирована во многие программы мировых танцевальных школ. Особенностью техники Л. Хортон является анатомический подход, она не накладывает ограничений на движение тела и основывается на корректирующих упражнениях, подчеркивая целостность тела исполнителей. Техника Л. Хортон ориентирована на расширение диапазона движений, формирование и совершенствование выразительных возможностей каждого танцора, вне зависимости от его физических данных и уровня подготовки, ей присуща драматичность и красота, которая делает ее уникальной. Комплексная система упражнений в технике Л. Хортон, включает в себя базовые движения и комбинации, которые управляют движением тела, в том числе глаза и язык.

Лестер Хортон разработал свой собственный, неповторимый подход в обучении танцу модерн, включающий в себя разноплановые элементы танцевальных движений многих народов, индейский народный танец, афрокарибские элементы, японские жесты рук, яванскую и балийскую изоляции верхней части тела танцовщиков, в частности рук, головы и глаз.

Существует ряд поколений последователей Л. Хортон и его техники, увековечивающих наследие этого великого хореографа. Такие учителя как Марджори Перси, Джеймс Стуэтт, Кармен де Лаваллад и др., продолжили обучению техники Хортон, передали знания, которые узнали от самого Лестера Хортон. Анна Мари Форсайт и Марджори Перси задокументировали и запечатлели его технику.

По мнению Анны Мари Форсайд, самое главное и восхищающее в технике Хортон то, что она захватывает своей простотой, ей легко обучиться

за счет правильности и чистоты линий движений. Данная техника будет доступна и полезна для освоения как начинающим исполнителям, так и продвинутым.

Марджори Перси утверждает, что данная техника основывается на силе и мощи, а также анатомии тела человека, т.е. знании и понимании как тело танцора может двигаться, за счет чего происходит то или иное движение.

Лестер Хортон, за свою творческую деятельность, успел создать 40 танцевальных работ, а его индивидуальная, оригинальная техника используется до сих пор во многих учебных заведениях по всему миру. Комплекс движений, которые разработал Хортон, продолжают создавать сильных, скоординированных танцоров, которые могут исполнять любой хореографический стиль. Данная техника проявляется и ощущается во многих крупных танцевальных коллективах, у отдельных хореографов и в тысячах танцевальных постановках студентов хореографических вузов.

Существуют три уровня изучения техники Лестера Хортона базовый (beginner level), средний (intermediate level), продвинутый (advanced level).

Базовый уровень (beginner level) изучения техники Лестера Хортона включает в себя разминку (Worm up), где отражены основные положения и базовые элементы техники Хортон.

Wormup (разминка) Разминка выполняется в медленном темпе, от центра тела, акцент выполняется на самодвижение, чтобы удлинить тело и побудить танцоров дышать во время разминки.

Flat back. В начале исполнения Flat back, ноги во II параллельной позиции, ноги являются опорой, торс, удлиняясь, опускается по направлению к бедрам под прямым углом, пресс подтягивается внутрь и вверх. На Flat back корпус остается в положении параллельно полу, спина прямая, руки параллельны бокам тела, тем самым поддерживая параллельную линию, созданную корпусом. Вес тела направлен вперед. Само движение выполняется вперед и наружу удлиняя туловище. На три счета корпус опускается вниз и на три счета возвращается в исходное положение. Движение выполняется непрерывно. Данное движение подготавливает подколенные сухожилия и большие ягодичные мышцы, стимулирует приток крови через тело.

Возможны вариации с добавлением plie и releve, для увеличения процесса разогрева до максимального уровня сложности и тем самым расширить диапазон движений.

При добавлении plie спина и руки сохраняют параллельную линию, в то время как все тело опускается как можно ниже к полу.

При использовании releve стопы укрепляются за счет медленного подъема и спуска.

Flat back диагонально. Выполняется Flat back, затем корпус опускается ниже к полу, сохраняя ровную поясницу и грудную клетку, ладони вытягиваются по направлению к полу. Диагональная линия проходит от основания позвоночника через торс, шею и руки.

Обратный Flat back. Верх спины от головы до бедер уходит в медленный наклон назад, сохраняя прямую спину, вперед двигается пелвис, а не все тело. Стопы во II параллельной позиции, колени при наклоне назад не сгибаются. Прямые руки вытягиваются вверх, продолжая линию корпуса.

На протяжении своей карьеры, Хортон создал новую театральную школу, в которой преподавались танец и актерское мастерство. Хортон принимал участие во всех аспектах театральных постановок: в создании костюмов, дизайне сцены, освещении, музыки и написании сценария. Его пристрастие к этническому танцу, человеческой чувственности и истории культуры нашло воплощение в его постановках, включающих в себя и классику, и мелодраму, и социальные проблемы, и фарс. Языком движения «ХореоDRAM» стала техника движения Хортон, которую по сей день преподают в школах современного танца по всему миру.

Тема 11. Методология и теоретические аспекты техник Мэтта Маттокса, Элвина Эйли

Одним из популярных направлений современного танца является бродвейский джаз (Broadway jazz) или мюзкл-джаз. Данное направление джаз-танца зародилось в 20-е годы XX века, к этому моменту джазовую хореографию начали изучать профессионально. Техника Broadway jazz явилась результатом широкой популярности бродвейских мюзиклов и получила свое индивидуальное название от нью-йоркской улицы Бродвей, где располагается знаменитый Broadway theatre. Американские мюзиклы, пользовались большим спросом у зрителей, это был своего рода тренд в 20-30-е года XX века, в связи с этим требовалась наиболее яркая, зажигательная и сильная хореография. Бродвейский джаз-танец на сегодняшний день комбинирует в себе элементы спектакля, шоу, вокала и современной джазовой хореографии.

На сегодняшний день известен ряд выдающихся исполнителей и величайших педагогов-хореографов, работавших над созданием техники джазового танца, среди них, танцовщик, хореограф, постановщик музыкальных шоу Джек Коул (1911-1974 гг.). Существует утверждение, что он является основоположником техники театрального джазового танца и был идейным вдохновителем для ряда хореографов и исполнителей Голливуда и Бродвея, таких как Мэтт Мэттокс (1921-2013 гг.) – танцор джаза и балета,

создатель собственной техники джазового танца и концертной джазовой танцевальной труппы; Боб Фосс (1927-1987 гг.) – джазовый хореограф, сформировавший инновационную форму джаз-танца под воздействием исполнения актера, танцора, хореографа, певца, звезды Голливуда Фреда Астера, а также стилей бурлеск и водевиль; Майкл Кидд (1915-2007 гг.) – хореограф театра и кинематографа, танцор, актер, создатель многочисленных театральных мюзиклов и их экранизаций, новатор в направлении «интегрированный мюзикл», где хореографические рас являются неотъемлемой частью сюжета; Майкл Беннетт (1943-1987 гг.) – новатор современного танца, танцор, балетмейстер, пятикратный обладатель премии «Тони» за лучшую хореографию и двукратный за лучшую режиссуру; Джером Роббинс (1918-1998 гг.) – основатель балетной труппы Ballets USA, хореограф многих известных мюзиклов: «Питер Пэн», «Король и я», «Скрипач на крыше», «Смешная девчонка» и «Вестсайдская история»; Гвен Вердон (1925-2000 гг.) – танцовщица и актриса, одна из звезд «золотой эры» Бродвея и др.

Спектр применения техник джаз-танца необычайно разнообразный, его можно проследить в ревю, мюзиклах, кинематографе, музыкальных клипах, драматических и хореографических спектаклях, цирковых и ледовых шоу и т.д. Благодаря вышеуказанным хореографам, джаз-танец является второй системой танцевального искусства со своей стилистикой, танцевальной лексикой и школой.

Бродвейский джаз-танец, как и любой хореографический стиль, имеет свои принципы, к которым относятся, принцип полиритмии – включает в себе сложность ритма, синкопирование, координацию движений отдельных частей тела в разных ритмах; принцип полицентрии – возникновение движения в отдельных частях тела посредством импульса, именно полицентрия требует от исполнителей технических навыков, владением приемами изоляции движений; импровизация – которая вытекает из самой природы танца африканцев, родоначальников джаз-танца, способность исполнителей создавать и исполнять танцевальные движения в моменте здесь и сейчас.

Одним из наиболее известных в мире педагогов джазового танца является танцор и хореограф – Мэтт Мэттокс (1921–2013). Его творчество значительно укрепило позиции джазового танца в США и Европе. Получив классическое образование, освоив технику степа, свою деятельность он начал в Голливуде в 1946 году. Известность ему принесла работа в таких фильмах как: «Seven Brides for Seven Brothers», «The Bandwagon». В 1948 году Мэттокс работает на Бродвее совместно с хореографом Джеком Коулом в мюзикле «Magidelena», который считался основателем театрального джазового танца и отцом техники джаза. Работая с ним в качестве ассистента, он приобрел

хорошую школу, которая позволила молодому хореографу реализовать себя во многих сферах: бродвейских спектаклях, телевидении, кино.

Стиль М. Мэттокса объединяет классический танец, этнический джаз, фламенко и стэп. В авторской системе преподавания он соединил технику изоляции с использованием различных уровней с шагами джазового танца и движениями классического экзерсиса. Хореограф, используя сложные ритмические структуры, строит свою технику на основополагающей идее эмоциональности и взрывной энергетике исполнителя в джазовом танце. Техника джаз-танца Мэттокса может быть описана как подчеркнутая прямота, изоляция, координация, нагрузка и релаксация. В свои упражнения он часто добавляет сложные перемещения рук по отношению к замысловатым изоляциям тела, чтобы заставить танцора работать головой и телом. Музыкальность и чувство ритма также очень важны, и упражнения даются в сопровождении барабанного ритма, что дает чувство синкопированности движений и разнообразия акцентов. Каждая часть тела подготовлена настолько, что может перемещаться не только изолированно друг от друга, но и контрапунктически друг другу.

В биографии Мэтта есть хореографические фильмы и мюзиклы, но он больше всего известен как хореограф для телевизионных проектов 1950-х и 1960-х годов, в частности «The Bell Telephone Hour». Стиль движения Мэтта Маттокса – эклектичная форма, которая опирается на стиль Коула, модерн танец, этнические техники, фламенко, степ и собственные исследования Маттокса в балете. Он основан на личном убеждении Маттокса, что все формы танца основаны как на стимулировании (inspiration), так и на внутренней выразительности (expression). Мэтт обозначил свою потребность в полной свободе выражения, называя свой стиль «фристайл». Однако его достижения как педагога джазового танца значительнее, поскольку Маттокс создал систему упражнений для обучения джазовых танцоров на начальной стадии танцевального джазового образования. Несмотря на то, что он не был единственным преподавателем, очевидно, что его метод обучения был самым сложным и наиболее четко интегрированным в концепции изоляции и полиритмичной основы джазового танца.

После четырнадцати лет успешной работы на различных сценах в НьюЙорке, Маттокс перебрался в Лондон и так же успешно проявил себя в английском джаз танце. Там он создал концертную танцевальную компанию «Jazzart», которую он в конце концов привез в Париж в 1975 году.

Его техника хорошо известна и пользуется большим уважением во всей Европе. Мэтт Mattox Freestyle Jazz Dance Technique – замысловатый, испытывающий исполнительские способности метод обучения движению,

призванный дать исполнителю полное мастерство и контроль над танцевальными движениями. Маттокс использовал свою превосходную подготовку в классической технике и понимание стиля движения Джека Коула, чтобы разработать классную технику, основанную на балетном экзерсисе и упражнениях на изоляцию тела, которые были очень влиятельными в обучении театральных танцоров в Нью-Йорке и Америке в период 1955-1970 гг. Европе и Скандинавии с 1970 года. Класс ментально и физически сложный, и требует развитие фокуса и концентрации, а также свободы и расслабления в движении.

Мэтт Мэттокс скончался в Перпиньяне, Франция, в феврале 2013 года в возрасте 91 год.

Одним из основателей, внёсших вклад в популяризацию современного танца, является американский танцовщик и хореограф Элвин Эйли (1931–1989), объединивший в своем творчестве джаз, модерн, балет. Основы его танцевальной техники были заложены в студии Лестера Хортона, в его поздних работах как хореографа, прослеживается влияние техник Марты Грэм, Ханьи Хольм, Дорис Хамфри.

Начиная с 1953 года Эйли всё своё время посвящал занятиям у Хортона. Как и другие студийцы, кроме классического и современного танцев он изучал живопись, театр и музыку, осваивал создание декораций и костюмов. Войдя в состав труппы Хортона, он дебютировал в его постановке *Revue Le Bal Caribe*. В этот период он также снялся в нескольких голливудских фильмах. В 1953 году Лестер Хортон неожиданно скончался, и труппа осталась без художественного руководителя. Контракты требовали новых постановок, и, в отсутствие других желающих, место учителя занял Эйли. Несмотря на молодость и недостаток опыта (до этого он успел поставить всего один учебный танец), он приступил к постановке спектаклей, разработке декораций и костюмов, подбору танцовщиков и даже выступил режиссёром одного из шоу. Свою первую постановку, демонстрировавшую физическую силу Джеймса Труитта и красоту и актёрские способности Кармен Де Лаваллейд, Эйли посвятил своему учителю.

В Нью-Йорке 1950-х Эйли не мог найти ничего подобного технике Хортона. Стил Дорис Хамфри и Хосе Лимона его не устраивал, хореографию Марты Грэмон посчитал «странной и жеманной». Не найдя себе подходящей труппы, Эйли решил работать самостоятельно. В 1958 году он открывает коллектив *Alvin Ailey American Dance Company* («Американская танцевальная труппа Элвина Эйли»), в котором был представлен состав из чернокожих танцоров, исполняющий постановки как белых, так и черных хореографов. Стремясь к целостному эффекту, он уделял пристальное внимание костюмам,

освещению, гриму, эмоциональной выразительности исполнителей, нередко использовал декорации и различный реквизит для достижения нужного театрального эффекта. Среди его известных постановочных работ: «Блюзовая сюита», «Откровения», «Торжество праха», «Плач», «В честь Дюка Эллингтона» и др.

В своих работах хореограф использовал негритянский фольклор, джаз, спиричуэлс и госпел. Особое внимание в постановках он уделял костюмам, освещению, гриму, эмоциональной выразительности исполнителей, нередко использовал декорации и различный реквизит для достижения нужного театрального эффекта. Для воплощения драматического замысла, в своих работах Алвин Эйли, находил применение любой танцевальной технике, сочетая движения классического танца с джаз-танцем, танцем модерн и африканским танцем. Хореограф создал собственный эклектичный хореографический стиль, отличающийся силой, амплитудой и динамичностью движений в сочетании с текучей пластичностью гибкого тела, выворотностью и вытянутостью ног.

Тема 18. Системный анализ хореографического произведения по Р. Лабану

Теоретиком и вдохновителем танцевального экспрессионизма в Германии, а затем в Европе, был Рудольф фон Лабан (нем. Rudolph von Laban, 1879–1958). В 1910 году он создает школу «свободного танца» в г. Мюнхене, а в 1915 году открывает «Хореографический институт» в Цюрихе, позднее появляются филиалы в других городах Европы. Как хореограф Р. Лабан осуществил ряд постановок: «Мерцающие ритмы» (1925); «Титан» (1927); «Терпсихора» (1925); «Дон Жуан» (1925); «Шутовское зеркало» (1926) и др. Являясь сторонником системы «свободного танца», он освобождает движение от всех формальных ограничений: стилистической принадлежности, музыки, сценического пространства.

По теории Р. Лабана, все движения можно разделить на пять основных групп:

- передвижение,
- состояние покоя,
- жестикаляция,
- элевация,
- вращения.

В своем теоретическом труде «Кинетография» (1928) он предложил универсальный метод записи и анализа пластическодинамических

характеристик движений, и жестов при помощи несложных рисунков – лабанотацию, которая актуальна и в наше время.

Система, известная как Анализ движения Лабана (Laban Movement Analysis (LMA), – это метод и язык для описания, визуализации, интерпретации и документирования всех видов человеческого движения. LMA смотрит на движение с точки зрения тем противоположностей:

- мобильность / стабильность;
- внутренний / внешний;
- функция / выражение;
- физическое напряжение / расслабление.

Дж. Ходгсон подчеркивает, «в своей системе Р. Лабан отмечал прямую связь внутренней стороны человека (состояний, переживаний) с движением. Он выделил базовые предпосылки паттернов». На основе изучения анатомии, психологии и механики движений человека Р. Лабан строит свою теорию движения на четырех параметрах – время, пространство, динамика и поток, разделяя движения на пять основных групп:

- передвижение (поступательное движение);
- состояние покоя, в качестве расслабления и в качестве напряжения, как задержка мышечной деятельности; балансирование;
- жестикуляция (движение частями тела);
- элевация, подъемы и прыжки;
- вращение, как всего тела, так и отдельных его частей.

Основными принципами танца становятся актуальность (только здесь и сейчас) и аутентичность (авторство исполнителя). С точки зрения Е.Л. Озджевиз, «если говорить о лексике и методе построения танца «модерн», то это скорее метод индуктивный – метод отказа и исключения всего лишнего, неискреннего, как то: излишняя подтянутость корпуса, нарочитая округлость линий, чрезмерная выворотность, замысловатость костюмов, дотянутость коленей и стоп и т.п.».

Любые изменения положений тела в рамках определённого движения в технике Р. Лабана, «характеризуются изменением следующих характеристик:

- определение размерности – пространственной области осуществления движений;
- определение приближённости – соотношения движения и места, в котором оно осуществляется;
- определение плоскости – трёх плоскостей по Р. фон Лабану, характеризующих движение: параллельно полу или «плоскость стола», параллельно стене или «плоскость двери», вертикально вытянутая плоскость

или «плоскость колеса»; – определение направления (центрального или периферийного) – к телу или от тела;

– определение направленности пространства – степень сложность траектории движения».

Представляя собой сложную аналитическую систему, метод Р. Лабана требует длительного процесса наблюдения, специальных знаний в области телодвижения. В результате использования данной техники в современном танце у танцовщика изменяется восприятие собственного тела в пространстве, что даёт объёмное движение и расширяет запас танцевальной лексики. Являясь директором Национального балета Германии и собственной школы, Р. Лабан открыл новую эпоху в развитии современного танца XX века. Наиболее известными его учениками были немецкие танцовщики и хореографы М. Вигман и К. Йосс.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1 ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

На практических занятиях изучаются принципы построения движений в контемпорари дэнс, отрабатываются техники хореографов, работавших в поле модерн, джаз танцев, развиваются музыкальные способности студентов, используется методика проведения репетиционного процесса.

Тема 1. Модерн танец (техника Марты Грэм) как одно из направлений современной хореографии – 8 ч.

Ключевые элементы техники:

1. Приседания (Plies) (используются для подготовки к сложным движениям и развития силы). Выпады (Lunges) (развивают силу и гибкость ног, используются в сочетании с другими движениями) – 2 ч.
2. Удары (Percussive movements) (резкие, акцентированные движения, подчеркивающие ритм и драматизм). Падения и подъемы (Falls and Recoveries) как способ выражения эмоций и создания динамики – 2 ч.
3. Работа с руками (Arm movements). Импульс усилия внутрь. Таз как источник движения – 4 ч.

Тема 2. Принципы построения движений в технике Марты Грэм (партер). Принципы работы позвоночника. Виды усилий – 12 ч.

1. Контракция и Релиз (Contraction and Release) – основные принципы, вокруг которых строится вся техника. Контракция – это сжатие мышц в области таза и живота, приводящее к округлению спины в форме буквы «С». Релиз – расслабление мышц и возвращение тела в нейтральное положение.

Особенность движения: контракция начинается в тазу и распространяется вверх по позвоночнику. Контроль степени сжатия и расслабления, дыхания (контракция на выдохе, релиз на вдохе). Значение: принцип создает динамику, напряжение и эмоциональную глубину в движении – 2 ч.

2. Спираль (Spiral) – вращение позвоночника вокруг своей оси. Она может начинаться в тазу, плечах или голове и распространяться по всему телу.

Особенность движения: может быть полной (360 градусов) или частичной; сохранение баланса и контроля во время вращения; может использоваться для создания движения в разных направлениях и уровнях. Значение: придает движению объемность, динамику и выразительность – 2 ч.

3. Работа с полом (Floor Work) – пол используется для поддержки, опоры, равновесия и для создания различных движений.

Особенность движения: падения и подъемы выполняются с контролем и координацией; распределение веса тела и использование мышц корпуса для стабилизации; позы на полу позволяют исследовать новые уровни и

направления движения. Значение: позволяет расширять возможности движения, добавляет динамику и эмоциональную выразительность – 2 ч.

4. Противопоставление (Opposition) – противоположные движения частей тела для создания баланса, напряжения и динамики.

Особенность движения: разнонаправленные движения разных частей тела (если рука движется вперед, то другая рука может двигаться назад или в сторону; движение бедер противопоставляется движению плеч). Значение: создание напряжения и динамики, улучшение координации и баланса – 2 ч.

5. Последовательность движения (Sequential Movement) – волнообразная передача движения по телу, от одной части к другой.

Особенность движения: движение может начинаться в тазу, груди, голове или конечностях и распространяться по всему телу. Контроль скорости и интенсивности передачи движения. Значение: создание плавности, текучести и выразительности движения – 1 ч.

6. Эмоциональная связь (Emotional Connection) – техника М.Грэм, неразрывно связанная с выражением эмоций и внутренних переживаний.

Особенность движения: движения должны быть наполнены смыслом и отражать внутреннее состояние танцора, важно использование мимики, жестов и взгляда для передачи эмоций. Значение: эмоциональная связь для придания глубины, искренности и выразительности – 1 ч.

7. Дыхание (Breath) как неотъемлемая часть техники М.Грэм, связь с движением и способ усиления выразительности.

Особенность движения: может быть глубоким или поверхностным, быстрым или медленным, в зависимости от характера движения. Значение: помогает контролировать движение, усиливает его выразительность и создает связь между телом и эмоциями – 1 ч.

8. Позиции рук и ног.

Особенность движения: руки согнуты и находятся перед телом, подчеркивая центр тяжести и эмоциональное состояние танцора. Ноги могут быть вывернуты или параллельны, в зависимости от задачи. Значение: сохранение связи с полом и использование ноги для поддержки и движения – 1 ч.

Тема 3. Позиции ног, стоп в партере. Позиции положения кистей и рук – 10 ч.

1. Особенности техники М.Грэм: начало действия в партере; основа всех позиций ног – таз, колени могут быть согнуты (bend) либо вытянуты (straight). Стопы – вытянуты (point) или сокращены (flax). Frog позиция – таз вертикально на полу на седалищных костях; пальцы ног соприкасаются с полом и друг другом, пятки стремятся вверх от пола; коленные суставы расслаблены, разведены в разные стороны; тазобедренный сустав расслаблен; ощущение веса ноги, падающей на пол. Отработка позиций ног:
- Первая позиция – таз вертикально на полу на седалищных костях; ноги вытянуты параллельно вперед; колени вытянуты, лежат на полу; пятки в воздухе над полом;

- Вторая позиция – таз вертикально на полу на сидищных костях; ноги вытянуты стороны таким образом, чтобы вся задняя часть бедра, колено и икроножная лежали ровно на полу, при том, что колено направлено вертикально; пятки в воздухе над полом;
- Третья позиция – таз вертикально на полу на сидищных костях; ноги согнуты в форме треугольника; колени на полу; одна стопа пальцами в сгибе колена, другая перед коленом point;
- Четвертая позиция – таз на полу; ноги открыты вперед и назад; внутренняя часть бедра ноги, открытой назад, лежит на полу, колено 90', стопа point; колено ноги, вытянутой вперед, согнуто на 90' и слегка приподнято, подушечка полупальцев касается пол, пятка в воздухе – 6 ч.

2. Руки в технике Марты Грэм – при работе в партере направлены от центра, двигаются не изолировано, а как продолжение выдоха, импульса движения от центра. Позиции рук параллельны (направления вниз, вперед, вверх) с прямыми или согнутыми локтями (1я, 3я, закрытая египетская позиции); открыты в стороны (2я, 5я позиция, curve и открытая египетская позиции). Два положения кистей: cup позиция (кисть в форме чашки, как будто зачерпываем ладошкой воду) и flat hand (просто ровно открытая ладонь). От запястного сустава кисть в положении flax (90° к предплечью) и point (180° в запястье) – 4 ч.

Тема 4. Contraction, Arch, Twist и spirals, Release, drops, diagonals – 6 ч.

1. Движение contraction (присутствует в технике Марты Грэм всегда, даже если его нет). Особенность движения: копчик является началом усилия в пол, позволяя тазу и поясничному отделу позвоночника вытягиваться в изгиб. Движение contraction исполняется на выдохе. Это усилие, создающее форму тела, важно не позволять гравитации через расслабленные мышцы формировать изгиб (сброс) позвоночника. Практика contraction – начало изучения техники Марты Грэм, как в классическом танце все начинается с плие. В комбинациях сочетается с arch, bounce, colaps, diagonal.

Движение arch обратно движению contraction в том контексте, что копчик и таз, упираясь в пол не позволяют поясничному отделу уходить в изгиб, а оставаясь вертикально, создают основу для отклонения головы, шейного и грудного отделов позвоночника в диагональ наверх-назад. Движение arch исполняется на выдохе. Arch проучивается в медленном темпе с некоторым количеством повторений. Постепенно темп стоит увеличивать. Следить за направлением выдоха. В комбинациях сочетается с contraction, bounce, colaps, diagonal – 2 ч.

2. Определение twists и spirals. Движения twist и spiral отличаются от arch и contraction плоскостью. Отличие twist от spiral в том, что spiral исходит из первичного усилия в плоскость стола (пола) противоположному по направлению, а twist строится на реакции от этого усилия однонаправленно. Движения проучивается в медленном темпе с некоторым количеством повторений. Постепенно темп стоит увеличивать. В комбинациях сочетается с contraction, arch, bounce, colaps, diagonal – 2 ч.

3. Особенность release в технике Грэм в том, что это движение выполняется на вдох. Release является ключевым звеном между движениями. Это момент смены направления распределения первичного усилия. Отдельно не проучивается, так как включен в остальные движения дыханием. Обратные друг другу движения в контексте дыхания.

Важно понимать и практически исследовать направление движения diagonal как противоположное первичному усилию в пол на выдохе. При этом, исследуя движение drop на вдохе, нужно понимать направление движения из первичного усилия, а не позволять гравитации через расслабление мышц формировать его. Движения проучиваются в медленном темпе с некоторым количеством повторений. Постепенно темп стоит увеличивать. В комбинациях сочетается с contraction, arch, spiral, bounce, colaps – 2 ч.

Тема 6. Формы plie, battement tendu, rond de jambe par terre, battement fondu, adagio в технике Марты Грэм – 8 ч.

1. Отработка plie в технике М.Грэм – с сагиттальным движением таза без строго выворотных позиций ног. Сочетание plie и contraction, arch, drops, spirales, shifts. По Грэм плие - не сгибание ног, а опора для вращения таза (сагиттального и только назад) – 2 ч.
2. Battement tendu как база для движения таза и позвоночника: contraction, arch, drops, spirales, shifts – 2 ч.
3. Rond de jambe par terre – круговые движения ноги по полу в направлениях en dehors и en dedans (по Грэм – право и лево) с сохранением чувства работающего таза. «Тающее» упражнение для развития силы ног танцора. Чувство движения таза как источника движения торса при характерных contraction, arch, drops, spirales, shifts. Акценты движения на крайние точки вытягивания и сжатия – 2 ч.
4. Battement relevé lent, – плавное поднимание работающей ноги, вытянутой в колене, на максимальную высоту (90° и выше) в каком-либо направлении. Battement développés – вытягивание ноги через passe. Элементы adagio. Использование tilt – положения вытянутой ноги по диагонали вверх, при латерально наклоненном от ноги тазом и торсом, как в выворотных, так и параллельных позициях ног – 2 ч.

Тема 7. Модерн танец (техника Лестера Хортона) как одно из направлений обучения современной хореографии. Принципы построения движений модерн танца в технике Лестера Хортона – 12 ч.

1. Основание движения в технике Хортона – анатомия. Естественные параллельные позиции и положения ног, рук, корпуса. Использование латеральной плоскости корпусом.
Flat Back (Плоская Спина). Суть: Положение корпуса, при котором спина удерживается прямо параллельно полу, а ноги могут быть согнуты или выпрямлены. Механика: прямая линия от головы до копчика, активно используя мышцы живота и спины.

Lateral Stretches (Боковые Растяжки). Суть: Растяжки в боковой плоскости, часто выполняемые из позиции flat back или стоя. Механика: тянуться в сторону, сохраняя прямую линию от головы до стоп, и чувствовать растяжение мышц боковой поверхности корпуса – 2 ч.

2. Deep Second (Глубокая Вторая Позиция). Суть: Широкая вторая позиция с сильно согнутыми коленями, при этом бедра должны быть раскрыты наружу. Механика: удерживая ровную осанку, не заваливаться вперед или назад, и чувствовать работу мышц бедер и ягодиц.

Hinge (Наклон). Суть: Наклон корпуса назад от коленей, при этом спина остается прямой. Механика: контролировать наклон, активно используя мышцы живота и бедер, чтобы не перегружать поясницу – 2 ч.

3. Release (Освобождение). Суть: Техника освобождения энергии и напряжения в теле, позволяющая движениям быть более естественными и плавными. Механика: осознанное расслабление мышц, которые не участвуют в выполнении движения, и позволять энергии свободно течь по телу.

Fortifications (Укрепления). Суть: Серия упражнений, направленных на укрепление различных групп мышц, особенно корпуса, ног и спины. Механика: Выполнение упражнений с правильной техникой и контролем, постепенно увеличивая нагрузку – 2 ч.

4. Isolations (Изоляции). Суть: Умение изолированно двигать различными частями тела (голова, плечи, грудная клетка, бедра), независимо друг от друга. Механика: концентрация и контроль над мышцами, чтобы каждая часть тела двигалась отдельно от остальных – 2 ч.

5. Primitive Squat (Примитивный Присед). Суть: Присед на корточки с опорой на всю стопу, колени широко разведены в стороны. Механика: удерживать ровную спину и не отрывать пятки от пола.

Sossux Balance (Баланс на Копчике). Суть: Удержание равновесия сидя на копчике с поднятыми ногами и руками. Механика: сильный корпус и контроль над мышцами живота и спины – 2 ч.

6. Contractions (Сокращения). Суть: Сжатие мышц корпуса с округлением спины (похоже на технику Грэм, но с некоторыми отличиями). Механика: сокращение от таза и постепенное вовлечение в движение всего позвоночника – 2 ч.

Тема 8. Squat and deep descent series, Flatback series, Lateral stretches, Release swing series, Lateral T studies, deep forward lunges – 12 ч.

1. Squat and deep descent series – аналог plie, но только во второй параллельной позиции. Squat descent – половина deep descent – 2 ч.
2. Комбинирование Squat and deep descent series с roll up, roll down, drops, flatbacks, swings, bounces и т.д. Исполнение в сагиттальной плоскости с ногами по второй параллельной позиции. Поворот таза усилиями стоп с вытягиванием позвоночника – 2 ч.

3. Комбинирование Squat and deep descent series с squat descent, releve, diagonal. Движение flatback в латеральной плоскости с ногами по второй широкой выворотной позиции – 2 ч.
4. Комбинирование Squat and deep descent series в разных ритмах с flatbacks, horizontal swing, release swing, plie, releve, drops и т.д. Серия свинговых движений. Амплитуда движения в латеральной плоскости – 2 ч.
5. Три формы окончания движения: flatback, lateral, switch. Комбинирование с rond, lateral T, вращениями – 2 ч.
6. Lateral T studies – bounce движение в ногах, release swing корпусом в сагиттальной плоскости, свинговое движение в руках с выходом корпуса в латеральную диагональ и горизонталь. Комбинирование в разных ритмах с rond, латеральными вращениями – 2 ч.

Тема 9. Композиция урока модерн танца в технике Лестера Хортона. Позиции положения кистей и рук – 10 ч.

1. Серии stadies (упражнения, направленные на обучение основным формам движения, осознания их направлений и плоскостей) – 2 ч.
2. Серии fortifications (упражнения на укрепление тела в целом и отдельных его частей) – 2 ч.
3. Серии balances (серии упражнений на устойчивость) – 2 ч.
4. Серии динамичных и статичных вращений, прыжков и танцевальных комбинаций – 2 ч.
5. Отработка направлений рук – вперед, в стороны, вверх, вниз – 2 ч.

Тема 10. Leg swing series, stag position, Hinges series, tables balance, комплексы балансов и падений (balances, falls) – 10 ч.

1. Свинговое движение ногой. Свинг по Лабану – одно из качеств усилия. Подобно маятнику, нога (в движении leg swing series) из тазобедренного сустава двигается в сагиттальной и латеральной плоскостях при неподвижных костях таза. Балансовое усилие в опорной ноге. Комбинируется с изменением угла коленного сустава (положения bend и straight), изменением и чередованием плоскостей (сагиттальной и латеральной), выходом в rond и tilt – 2 ч.
2. Положение stag – схожее по качеству положению attitude в классической технике, однако отличное от последнего усилиями. Так, корпус в спирали противоположной ноге, стремящейся стопой вверх при колене, направленном вниз. Свинги ногой из stag позиции. – 2 ч.
3. Hinge – сгибание и разгибание коленного сустава при ровном тазобедренном суставе, позвоночнике и открытых в сторону руках. Балансовое усилие в полупальцы. Комбинируется с flatbacks, slides – 2 ч.
4. Положение tables, исполняется ногами. Балансовое усилие в опорную ногу, рабочая нога спирально внутрь, вместе с тазовыми костями поднимается по диагонали вверх-вперед. Комбинируются Balance stadies с формой adagio в классической технике, однако фокус внимания исполнителя

концентрируется на опорной ноге, спираль рабочей ноги имеет варианты как out так и in направления, отсутствие спирали: parallel. Подъемы ноги как приёмом через passe, так и прямым коленным суставом. Вариант Passe (при parallel и outspirales) без вытягивания коленного сустава – 2 ч.

5. Комплексы падений Лестера Хортон в сагиттальной плоскости при направлении назад на движении hinge. В латеральной плоскости – lateral T. Серия движений fortifications. Балансовое усилие в тазовые кости и копчик (соссух). Одновременный подъем корпуса и ног с вариациями разных углов сгиба коленного, плечевого суставов. Как правило строится по нарастанию вовлечения количества работающих суставов и по убыванию при достижении максимально возможного количества. Положение passe в классической технике с распределением усилия и баланса. Положение figure four. Различие с классическим passe в точке соприкосновения двигающейся ноги и опорной. Комбинируется с falls, swings – 2 ч.

Тема 11. Техника Мэта Мэттокса (джаз танец) как одно из направлений современной хореографии. Принципы построения движений танца в технике Мата Маттокса. Позиции положения рук и ног в джаз танце – 8 ч.

1. Основа техники М. Маттокса – быстрые, сильные ноги. Движение строится из ног, стопы свободны от точных позиций. Изоляция. Полицентричное движение (присутствие движения в нескольких суставах).

Позиции:

- Первая позиция: направление плеч в стороны, ключица изолирована, крайние точки локтей, предплечья параллельны полу, кисти сходятся в противоположных направлениях вправо-влево. Частной формой первой позиции является press-позиция с направлениями плеч по диагонали вниз;
- Вторая позиция: направление плеч в стороны, ключица изолирована, крайние точки кисти, предплечья параллельны полу, кисти расходятся в противоположных направлениях вправо-влево. Частными формами второй позиции является V-положения с направлениями по диагонали вверх-в сторону, вниз-в сторону;
- Третья позиция: направление плеч разнится, одно в сторону, другое вперед, ключица изолирована, крайние точки кисти, предплечья параллельны полу, кисти расходятся в перпендикулярных направлениях передней полусферы в сторону-вперед. Частными формами третьей позиции является L-положения с направлениями вверх-в сторону, вниз-в сторону;
- Четвертая позиция: направление плеч разнится, одно вниз, другое вверх, ключица изолирована, крайние точки кисти, предплечья параллельны друг другу, кисти расходятся в противоположных направлениях передней полусферы вверх-вниз;
- Пятая позиция: направление плеч идентично – вверх, ключица изолирована, крайние точки кисти, предплечья параллельны друг другу, кисти стремятся в одном направлении передней полусферы вверх;

- Шестая позиция: направление плеч в стороны, ключица изолирована, крайняя точка одной руки локоть, другой – кисть, предплечья параллельны полу, кисти стремятся в одном направлении вправо или влево;
 - Седьмая позиция: направление плеч разнится, одно в сторону, другое вперед, ключица изолирована, крайние точки кисти, одно предплечье параллельно полу, другое перпендикулярно, кисти расходятся в перпендикулярных направлениях передней полусферы в сторону и вверх;
 - Восьмая позиция: направление плеч идентично – вперед, ключица изолирована, крайние точки направления плеч локти, предплечий – кисти, предплечья параллельны друг другу и полу в направлении вперед, кисти стремятся в одном направлении вверх.
 - Press позиция: Частная форма первой позиции с направлениями плеч по диагонали вниз, предплечий – перпендикулярно плечам по диагонали вниз в направлении сходящихся кистей – 4 ч.
2. Положения. L-положение: частная форма третьей позиции, направление плеч (первая кость руки) разнится, одно в сторону, другое вверх, ключица изолирована, крайние точки кисти, одно предплечье параллельно полу, другое – перпендикулярно, кисти расходятся в перпендикулярных направлениях передней полусферы в сторону-вверх; V-положение: частная форма второй позиции, направление плеч (первая кость руки) разнится, одно по диагонали вверх-вправо, другое по диагонали вверх-влево, ключица изолирована, крайние точки кисти, предплечья продолжают линию плеча, кисти расходятся в перпендикулярных направлениях верхней полусферы в по диагонали вверх, но перед собой – 2 ч.
 3. Позиции. Первая позиция: пятки расположены плотно друг к другу. Направления стоп варьируется от максимально противоположных (out) к параллельным (parallel); Вторая позиция: пятки расположены по направлению от вертикально вниз под тазобедренным суставом до максимально расходящихся по диагонали вниз. Направления стоп варьируется от максимально противоположных (out) к параллельным (parallel) и сходящимся внутрь (in); Четвертая позиция: направление бёдер вперед и вниз, крайние точки колени. Направление голеней вниз (от бедра вперед) и назад (от бедра вниз). Стопы параллельны одна full (от бедра вперед), другая halfpoint (от бедра вниз) – 2 ч.

Тема 12. Изоляция. Комплексы на отдельные центра. Волны, ripple. Координация. Комплексы на два и более центров – 6 ч.

1. Изоляция (от фр. isolation – отделение, разобщение) – телесное условие, при котором двигается одна конкретная кость или одна конкретная часть тела. Комплексы изоляции – комбинации сочетания возможных движений. В зависимости от типа сустава: сгибание, разгибание, вытягивание, сжатие, наклон, смещение, спираль – 2 ч.
2. Волна – последовательное движение сообщающихся костей. Пластические волны из центра оси массы, от крайних суставов конечностей:

межфаланговых. Волны сквозь все тело, изолировано в отдельных частях тела. Ripple (от англ. Рябь, пульсация) частный случай волны из полости большого таза – 2 ч.

3. Координация (от лат. coordinatio – взаимоупорядочение) – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Независимое движение отдельных частей тела. Комплексы координации – комбинации сочетания возможных движений разными частями тела: симметричные, асимметричные, противоположные, последовательные, независимые. Координация в темповой, частотной разности – 2 ч.

Тема 13. Roll up, roll down. Уровни, скручивания. Swings, drops, shakes, shimmy – 16 ч.

1. Roll (от англ. катить, свёртывать) up и down – сворачивание (down) и разворачивание (up) позвоночника по вертикали в вверх и вниз как разогревочный элемент, как элемент в лексических модулях. Работа с уровнями – положением центра оси массы по вертикали относительно высоты от пола:

- нижним (опора таз на полу),
- средним (опора колени на полу),
- верхним (опора стопы на полу),
- в прыжке (без опоры в пол).

Скручивания – разнонаправленные спирали – 4 ч.

2. Swings (свинги) – группа движений, основным качеством усилия в которых является свинг (swing) – движение качания, направление движения по окружности, где рабочий(-ие) сустав(ы) – центр круга. Свинги при движении рук, ног, торса, отдельных костей, группы костей – 4 ч.
3. Drops (дропы) – это группа движений, основным качеством усилия в которых является импакт (impact), движение ускорения, направление движения вниз. Дроп используют при движении рук, ног, торса, отдельных костей, группы костей – 4 ч.
4. Shakes (шейки) – это группа движений, основным качеством усилия в которых является пульсация (pulse), движение циклического усилия. Шкала вариативности shakes, темп, частота цикличности (пульсации). Шейки при движении ключицы, грудной клетки, таза – 2 ч.
5. Shimmy (шими) – частный случай shakes ключицей, направления вперед-назад – 2 ч.

Тема 14. Композиция урока модерн джаз танца – 10 ч.

1. Построение композиции занятия модерн джаз танца на принципе усложнения движения в структуре циклических, из урока в урок, групп упражнений в соответствии со структурами групп. Изоляция (исследование основных направлений, амплитуды и ритма движения одной кости или группы костей одной из частей тела (шея, ключица, плечи, предплечья,

- кисти, поясница (отдельно грудная клетка и таз), бедра, голени, стопы) – 2 ч.
2. Группа упражнений на координацию (исследование основных направлений, амплитуды и ритма движения нескольких костей или нескольких частей тела (шея, ключицы, плечи, предплечья, кисти, поясница (отдельно грудная клетка и таз), бедра, голени, стопы) – 2 ч.
 3. Экзерсис (группа упражнений, задействующая все части тела. В рамках экзерсиса выделяют упражнения: *plie*; *battement tendu*; *rond de jambe per terre* (*en l'aire*); *adagio*; *battements*) – 2 ч.
 4. Кросс. Группа упражнений, как танцевальных, так и циклических, по прямой с использованием горизонтальной плоскости зала, перемещениями от стены к стене. Упражнения *steps*, *battements*, *jazz* и *balet turns*, *jumps* – 2 ч.
 5. Танцевальные этюды. Последовательность движений модерн джаз танца, связанных сюжетно, бессюжетно, музыкально, ритмически (без мелодической линии), манерно (соответственно определенному стилю исполнения, образу), импровизационно (*free jazz*) – 2 ч.

Тема 15. Формы *plie*, *battement tendu*, *rond de jambe par terre*, *battement fondu*, *adagio* в технике джаз-модерн танца – 10 ч.

1. Формы развития сгибательной и разгибательной способности ног с изменением уровня таза по вертикали в различной амплитуде и темпе движения, направлении усилия, коррелируют с формами *plie* классической исполнительской техники – 2 ч.
2. Формы развития разгибания и сгибания костей ног в голеностопном суставе, в направлении точек окружности (вперед, в сторону, назад), где тазобедренный сустав – центр, нога – радиус, при отсутствии движения таза. Разность амплитуды и темпа движения, направлении усилия коррелируют с формами *battement tendu* классической исполнительской техники – 2 ч.
3. Формы развития подвижности и силы бедра в тазобедренном суставе при фиксированных коленном и голеностопном суставах, в направлении точек окружности (по направлению окружности), где тазобедренный сустав вершина конуса, нога – образующая конуса, при отсутствии движения таза. Разность амплитуды и темпа движения, направлении усилия коррелируют с формами *rond de jambe par terre* классической исполнительской техники – 2 ч.
4. Форма развития подвижности и силы бедра в тазобедренном суставе при фиксированных и не фиксированных коленном и голеностопном суставах, в направлении точек шара (вперед, в сторону, назад, по направлению плоскости шара), где тазобедренный сустав – центр, нога – радиус, при отсутствии движения таза. Разность амплитуды и темпа движения, направлении усилия коррелируют с формами *adagio* классической исполнительской техники – 2 ч.
5. Формы развития темпа подвижности и силы бедра в тазобедренном суставе при фиксированных и не фиксированных коленном и голеностопном

суставах, в направлении точек шара (вперед, в сторону, назад), где тазобедренный сустав центра, нога радиус, при отсутствии движения таза. Разность амплитуды и темпа движения, направлении усилия, коррелируют с формами *grand battement jete* классической исполнительской техники – 2 ч.

Тема 16. Кросс. Основные шаги: flat step, step ball change, slides, hip falls. Основные вращения: на passe, degage, pencil. Статичные, динамичные – 8 ч.

1. Основные вращения: на *passé*, *degage*, *pencil* (статичные, динамичные). *Flat step* – базовый шаг джаз танца. Шаг на плоскую стопу. Направления вперед, назад. Особенности частоты шага при корреляции с вращением опоры. Положения стопы *parallel*, *in*. – 2 ч.
2. *Step ball change* – частный случай чередования положений стопы в *flat step*: *parallel-in-parallel-parallel-in-parallel*. Направления вперед, назад – 2 ч.
3. *Slides* – любые формы скольжений. Исполнение *slide* из *flat step* в сторону (от корпуса, но в любом направлении) со скольжением толкающей ноги. *Hip falls* – латеральный и сагиттальный наклоны корпуса в противоположном шагу направлении, при движении рабочей ноги приёмом *developpe*, *fall* (падение) в латераль в момент положения *passe*. Параллельные *hip fall* (направление шага вперед-назад) и *аут hip fall* (направление шага вправо-влево) – 2 ч.
4. Вращения, как средство пластической выразительности, широко используется в джаз танце. Базовые виды вращений на полупальце одной ноги, имея направления *endehors* и *endedans*, отличаются положением не осевой ноги: - *passe* – не осевая нога сгибается в колене, согнутая стопа касается колена осевой ноги. Различают параллельные и *аут passe*. - *degage* – не осевая нога разогнута вперед, стопа поинт или флекс, высота над полом равна высоте полупальца осевой ноги. - *pencil* – не осевая нога разогнута вниз, пятки ног касаются, стопа не осевой ноги в положении флекс – 2 ч.

Тема 17. Композиция уроков техники исследования движения. Практическое обоснование анализа движения по Рудольфу фон Лабану – 10 ч.

1. Освоение принципа композиционного построения урока по Р.фон Лабану – 2 ч.
2. Отработка каждого этапа урока: общие и индивидуальные разогревочные упражнения; основная часть урока - практическое выполнение студентами исследовательской задачи:
 - практическое обоснование анализа движения по Р. Лабану;
 - системный анализ хореографической фразы; - исследование форм и качеств усилий;

- плоскости и направления усилий;
- построение пластической (движенческой фразы);
- практика исследования движения.

Изучение движения различных состояний, механизмы телесного принятия решений, различий шаблонов и т.д. Заключительная часть занятия – обсуждение – 2 ч.

3. Решение исследовательской задачи – фокусировка студента на телесности, физических законах существования движения, определение основных категорий в контексте себя как объекта исследования – 2 ч.
4. Работа с пространством, практическое определение и фиксация кинесферы. Построение пространственной матрицы – 2 ч.
5. Анализ реакций внутри тела, практика моделей общей телесной коммуникации их чередованием: дыхание, центр-периферия, голова-хвост, верхний-нижний, целое-половина – 2 ч.

Тема 18. Системный анализ хореографического произведения по Р. фон Лабану. Определение формы и качества усилий. Определение плоскости и теории направления усилий – 12 ч.

1. Определение категорий используемого пространства:

- общее пространство произведения;
- зоны уровней;
- пространство предельного движения;
- формы следа движения;
- пути движения;
- межличностные пространства;
- кинесферы, тела.

Считывание авторского (либо стилизового) изменения формы тела. Определение и функция обликов тел. Определение источников потока изменения формы тела – 2 ч.

2. Определение качеств формы движения, способов изменения формы. Анализ отношений:

- тело;
- тело-окружающая среда;
- тело-другое тело.

Анализ и определение фраз: подготовка/намерение → инициация → основное действие → переход. Анализ личного в фразе – 2 ч.

3. Практика ощущения усилия как динамики, качественное использование энергии, текстуры, цвета, эмоции, внутреннего состояния – 2 ч.
4. Практическая работа с факторами усилий:
 - поток – непрерывность, постоянство;
 - вес – намерение, ориентация на себя, свою физичность;
 - время – интуиция, принятие решений, ощущение момента;
 - пространство – мышление, идеи, окружающая среда.

Работа с качествами усилий:

- импульс;
- импакт;
- свинг;
- взмах;
- акцент;
- пауза;
- отскок;
- вибрация – 2 ч.

5. Практика определения пространственного натяжения. Формирование кристаллических форм направлений пространственного натяжения. Практическое исследование направлений и измерений, пересечения осей – 2ч.
6. Практика работы в трех измерениях: сагиттальном, латеральном и спиральном. Практика работы с определением и изменением направления усилия. Работа с поверхностью тела, касающейся, притягивающей, отталкивающей пол – 2ч.

Тема 19. Построение движенческой фразы. Практика исследования движения. Создание танцевальных комбинаций – 6 ч.

1. Практические задачи по исследованию множества вариантов направлений усилия и противоположным им направлениям движения. Прием разделения длины последовательной передачи усилия костями, исследование множества вариантов направлений, при условии движения структурированных частей тела – 2 ч.
2. Практическое исследование наличия и необходимости связи: намерение-инициация-действие-переход; как во всем цикле, так и в связях отдельных компонентов. Исследование возможностей совершенствования фразы приемами эмоционально-чувственных контрастов, изменения контроля усилий, вариантов изменения времени движения. Формы определения понятий «танец» и «не танец». Исследование практик танца и не танца – 2 ч.
3. Определение практического функционала категорий: тело, пространство, время, отношения в контексте форм танца и не танца. Задачи импровизационного присутствия и отсутствия движения. Формы вариантов изменения, совершенствования пластических фраз педагога. Работа с пластическим текстом в контексте постоянного изменения момента усилия, пространственных направлений, новых отношений, состояний и др. – 2 ч.

Тема 20. Композиция урока пластического языка гага (gaga) Охада Нахарина. Принципы построения движений в gaga – 14 ч.

1. Фокус осознания и движения при перемещении от сустава к суставу (как правило, от шеи к стопам). Работа с каждым суставом, формирование

- фокуса осознания при возвращении к предыдущим. Проработка их координации, совместное движение нескольких суставов – 4 ч.
2. Деление времени наполнения занятия (длиться минимум 1 час = 60 мин) на длительности периодов фокуса осознания и проработки движения, как изолированного, так и координационного. Варьирование темпа движения посредством качества импакт, ускоряясь к финалу проработки как изолированных суставов, так и во время координации нескольких – 2 ч.
 3. Исследование ритмического деления времени проработки движения, увеличение ускорения темпа и амплитуды движений с использованием принципа обратного отсчета от десяти к нулю, при котором нуль – направленное вытягивание суставов с отсутствием движения в других направлениях, со сбросом усилия по окончании – 2 ч.
 4. Принципы использования пространства, как внешнего, так и внутреннего. Изменение направления усилия внутри тела и амплитуды движения в окружающем пространстве – 2 ч.
 5. Работа с основным принципом движения пластического языка гага – первичностью ощущений (по Нахарину, даже реально не двигаясь, можно почувствовать движение). Сочетание чувства движения и реального движения. Отработка эмоционального окрашивания чувства движения (например, соединение ощущения счастья, радости с движением) – 4 ч.

Тема 21. Использование элементов движенческой структуры классического экзерсиса в классе по гага-танцоры (gaga-dancers) – 10 ч.

1. Отработка непрерывного последовательного движения от сустава к суставу. При работе ног использование элементов движенческой структуры классического экзерсиса (согласно принципам gaga): plie по всем позициям, но со свободным корпусом; battement tendu и jete, rond de jambe par terre, приёмы adagio, grand jetes – 4 ч.
2. Психологические установки на ощущение радости и легкости движения при работе с пластическим языком гага. Образы мягкого тела, горячих мышц, жжения в теле. Работа с кожей как внешней оболочкой тела – 4 ч.
3. Применение образов стихий: воды, земли, ветра и огня. Отработка вариантов состояний при работе с каждой из стихий – 2 ч.

3.2 ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

План обучения по учебной дисциплине «Контемпорари дэнс» предполагает от 6 до 8 часов индивидуальных занятий за семестр с преподавателем.

Индивидуальные занятия направлены на закрепление знаний по теории учебной дисциплины, знание отличий разных техник между собой,

накопление практических навыков по исполнению этих техник, умений применять при создании собственных оригинальных фраз, комбинаций, этюдов.

I семестр (2 ч)

1. Углубленное изучение творчества и особенностей техники Марты Грэм, подготовка доклада – 2 ч.

II семестр (4 ч)

1. Самостоятельная подготовка базового урока на середине зала в технике Марты Грэм (plie, battement tendu, rond de jambe par terre, battement fondu, adagio) – 2 ч.
2. Создание танцевальных фраз на основе заданных параметров – музыка, пространство, эмоция, текст – в технике М.Грэм – 2 ч.

III семестр (4 ч)

1. Закрепление принципов построения движений, работа с определенным усилием и в заданной траектории (по Л.Хортону) – 4 ч.

IV семестр (4 ч)

1. Отработка положений рук и ног в джаз танце. Изоляция. Комплексы на отдельные центры (по М.Мэттоксу) – 2ч.
2. Отработка волны, ripple, координации. Самостоятельная подготовка комплекса на два и более центров (по М.Мэттоксу) – 2 ч.

V семестр (4 ч)

1. Закрепление принципов построения движений, работа с определенным усилием и в заданной траектории (по Р. фон Лабану) – 4 ч.

VI семестр (4 ч)

1. Отработка навыка спонтанного движения в технике гага – 2 ч.
2. Создание короткого сольного этюда в технике гага – 2 ч.

4. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1 ЗАДАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНУ

Экзамен по учебной дисциплине «Контемпорари дэнс» проводится в I, II, VI семестре, предусмотренная форма контроля – экзамен. Экзамен предполагает практический показ, состоит из демонстрации студентами изученного материала.

Задания к экзамену в **I семестре**

По результатам I семестра обучения студент должен **знать:** теорию и методику исполнения техники Марты Грэм,

Студент должен **продемонстрировать:**

1. Принципы построения движений в технике Марты Грэм в партере;
2. Принципы работы позвоночника, виды усилий, положения рук, кистей и ног, стоп в технике Марты Грэм;
3. Исполнение следующих элементов, непрерывно переходящих из одного положения в другое: «contraction», «arch», «twist» и «spirals», «release», «drops», «diagonals».

Задания к экзамену в **II семестре**

По результатам II семестра обучения студент должен **знать:** композицию и методику урока модерн танца (техника Марты Грэм).

Студент должен **продемонстрировать:**

1. Принципы построения движений в технике Марты Грэм (экзерсис на середине зала);
2. Формы «plie», «battement tendu», «rond de jambe par terre», «battement fondu», «adagio» в технике Марты Грэм.

Задания к экзамену в **VI семестре**

По результатам VI семестра обучения студент должен **знать:** теорию и методику исполнения техники гага (gaga) Охада Нахарина.

Студент должен **продемонстрировать:**

1. Принципы построения движений пластического языка гага в разных положениях корпуса и уровнях;
2. Композицию урока пластического языка гага Охада Нахарина на середине зала;

3. Танцевальные комбинации из основных элементов движенческой структуры классического экзерсиса в классе по гага-танцоры (gaga-dancers).

4.2 ЗАДАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

Зачет проводится по завершению III, IV, V семестров. Форма зачета – демонстрация студентами изученных техник согласно учебной программе.

Задания к зачету в III семестре

По результатам каждого семестра студент должен **знать**: теорию и методику исполнения техники Лестера Хортон.

Студент должен **продемонстрировать**:

1. Принципы построения движений модерн танца в технике Лестера Хортон на середине зала (статика и динамика);
2. Основные элементы техники Лестера Хортон: «Squat and deep descent series», «Flatback series», «Lateral stretches», «Release swing series», «Lateral T studies», «deep forward lunges»;
3. Комплексы балансов и падений (balances, falls), группы движений «Leg swing series», «stag position», «Hinges series», «tables balance»

Задания к зачету в IV семестре

Студент должен **знать**: теорию и методику исполнения техники Мэта Мэттокса.

Студент должен **продемонстрировать**:

1. Принципы построения позиций, положений и движений в технике Мэта Мэттокса;
2. Группу движений «волна» (ripple), «координация». Комплексы на два и более центров.
3. Группу движений на изоляцию по частям тела, комплексы на отдельные центры.
4. Основные элементы «Roll up», «roll down», «Swings», «drops», «shakes», «shimmy» (уровни, скручивания)
5. Основные шаги в кроссе: «flat step», «step ball change», «slides», «hip falls».
6. Основные вращения: на «passe», «degage», «penci» (статичные, динамичные).

Задания к зачету в V семестре

Студент должен **знать**: теорию исследования движения и методику исполнения техники Рудольфа фон Лабана.

Студент должен **продемонстрировать**:

1. Практическое применение анализа движений по Рудольфу фон Лабану (определение формы и качества усилий, плоскость и направления движений);
2. Композицию урока в техники исследования движения на середине зала;
3. Движенческие фразы и танцевальные комбинации по методу Рудольфа фон Лабана.

4.3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 баллов – ставится в исключительных случаях, когда студент демонстрирует высокий уровень знаний теории контемпорари дэнс; показывает превосходные технические навыки исполнения; дает полные ответы на все поставленные вопросы; владеет методикой организации и проведения учебных занятий по контемпорари дэнс; грамотно использует специальную терминологию; демонстрирует широкую эрудицию в области контемпорари дэнс; умеет правильно работать с методической литературой.

9 баллов – ставится, когда студент демонстрирует высокий уровень знаний теории и методики исполнения контемпорари дэнс; дает полные ответы на все поставленные вопросы; владеет методикой организации и проведения учебных занятий по контемпорари дэнс и использует специальную терминологию; демонстрирует широкую эрудицию в области контемпорари дэнс; хорошо знает методическую литературу по современному танцу и умеет работать с ней.

8 баллов – ставится, когда студент демонстрирует хороший уровень знаний теории контемпорари дэнс; показывает отличные технические навыки исполнительского мастерства в контемпорари дэнс; хорошо освоил методику организации и проведения учебных занятий по контемпорари дэнс; владеет специальной терминологией; знает тенденции развития современного танца; умеет работать с методической литературой.

7 баллов – ставится, когда студент демонстрирует хороший уровень знаний теории контемпорари дэнс; показывает хорошие технические навыки

исполнения; в достаточной мере владеет методикой организации и проведения учебных занятий по контемпорари дэнс; знает и использует специальную терминологию; умеет работать с методической литературой, но слабо ориентируется в тенденциях развития современного танца.

6 баллов – ставится, когда студент демонстрирует средний уровень знаний теории контемпорари дэнс; показывает хорошие технические навыки исполнения; проявляет умения в организации и проведении учебных занятий по контемпорари дэнс, но неуверенно пользуется специальной терминологией; умеет работать с методической литературой, но слабо ориентируется в тенденциях развития современного танца.

5 баллов – ставится, когда студент демонстрирует средний уровень исполнительского мастерства контемпорари дэнс, но навыки и умения в организации и проведении учебных занятий недостаточно хорошо сформированы; допускает неточности в исполнении, а также в использовании специальной терминологии; ориентируется в тенденциях развития современного танца, но методическую литературу знает в недостаточном объеме.

4 балла – ставится, когда студент демонстрирует посредственный уровень исполнительского мастерства контемпорари дэнс; проявляет недостаточно сформированные умения и навыки организации и проведения учебных занятий по контемпорари дэнс; знает основную методическую литературу, но плохо пользуется специальной терминологией.

3 балла – ставится, когда студент демонстрирует низкий уровень исполнительского мастерства контемпорари дэнс; плохо владеет методикой организации и проведения учебных занятий по контемпорари дэнс; ограниченно использует специальную терминологию, не ориентируется в тенденциях развития современного танца и плохо знает методическую литературу.

2-1 балла – выставляется, когда у студента отсутствуют знания по теории и методике исполнения контемпорари дэнс.

5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

для специальности 6-05-0215-03 Хореографическое искусство

Профилизация: современный танец

Название темы	УСР				Форма контроля
	Лекции	Практические занятия	Индивидуальные занятия	УСР	
Тема 1. Модерн танец (техника Марты Грэм) как одно из направлений современной хореографии	2	8	2	4	Устный опрос
Тема 2. Принципы построения движений в технике Марты Грэм (партер). Принципы работы позвоночника. Виды усилий	2	12			
Тема 3. Позиции ног, стоп в партере; кисти и рук		10			
Тема 4. Contraction, Arch, Twist и spirals, Release, drops, diagonals		6			
Тема 5. Композиция урока модерн танца (техника Марты Грэм). Принципы построения движения в технике Марты Грэм (экзерсис)		8			
Тема 6. Формы plie, battement tendu, rond de jambe par terre, battement fondu, adagio в технике Марты Грэм		8	4	6	Показ урока

Тема 7. Модерн танец (техника Лестера Хортона) как одно из направлений обучения современной хореографии. Принципы построения движений модерн танца в технике Лестера Хортона	2	12	4	10	Творческое задание
Тема 8. Squat and deep descent series, Flatback series, Lateral stretches, Release swing series, Lateral T studies, deep forward lunges		12			
Тема 9. Композиция урока модерн танца в технике Лестера Хортона. Позиции положения кистей и рук		10			
Тема 10. Leg swing series, stag position, Hinges series, tables balance, комплексы балансов и падений (balances, falls)		10			
Тема 11. Техника Мэта Мэттокса (джаз танец) как одно из направлений современной хореографии. Принципы построения движений танца в технике Мэта Мэттокса. Позиции положения рук и ног в джаз танце	2	6	2	10	Творческое задание
Тема 12. Изоляция. Комплексы на отдельные центры. Волны, ripple. Координация. Комплексы на два и более центров		6	2	10	Показ комбинации
Тема 13. Roll up, roll down. Уровни, скручивания. Swings, drops, shakes, shimmy		16			
Тема 14. Композиция урока модерн джаз танца		10			
Тема 15. Формы plie, battement tendu, rond de jambe par terre, battement fondu, adagio в технике джаз-модерн танца		6			

Тема 16. Кросс. Основные шаги: flat step, step ball change, slides, hip falls. Основные вращения: на passe, degage, pencil. Статичные, динамичные		8			
Тема 17. Композиция уроков техники исследования движения. Практическое обоснование анализа движения по Рудольфу фон Лабану		10	2		
Тема 18. Системный анализ хореографического произведения по Р. фон Лабану. Определение формы и качества усилий. Определение плоскости и теория направления усилий	2	12	2	10	Творческое задание
Тема 19. Построение движенческой фразы. Практика исследования движения. Создание танцевальных комбинаций		6			
Тема 20. Композиция урока пластического языка гага (gaga) Охада Нахарина. Принципы построения движений в gaga		14	2	6	Комбинация
Тема 21. Использование элементов движенческой структуры классического экзерсиса в классе по гага-танцоры (gaga-dancers)		10	2	6	Этюд
ВСЕГО	10	210	22	62	Зачеты, экзамен

5.2 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Список литературы

Основная

1. Базарова, Н. П. Азбука классического танца : первые три года обучения : учеб.-метод. пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / Н. П. Базарова, В. Мей ; [под ред. В. М. Красовской]. – 2-е изд. – Ленинград : Искусство, Ленинградское отделение, 1983. – 206, [1] с.
2. Гутковская, С. В. Основы сочинения хореографической композиции: учеб.-метод. пособие / Гутковская С. В. - Минск : Белорус, гос. ун-т культуры и искусств, 2011. – Ч.1. – 136 с.
3. Карчевская, Н. В. Эстрадный танец в Беларуси / Н. В. Карчевская. – Минск : Энциклопедикс. – 2015. – 272 с.
4. Костровицкая, В. С. Школа классического танца : учеб. Для хореографических училищ и хореографических отделений вузов искусств и культуры / В. Костровицкая, А. Писарев ; [науч. ред. И. А. Трофимова]. – Изд. 3-е, испр. - Ленинград : Искусство, Ленинградское отделение, 1986. – 260, [1] с., [8] л. ил.
5. Мочалов, Ю. А. Композиция сценического пространства. Поэтика мизансцены : [учеб. пособие для учебных заведений культуры] / Юрий Мочалов. – Москва : Просвещение, 1981. – 238, [1] с.
6. Чурко, Ю. М. Белорусский балетный театр / Ю. М. Чурко. – Мн. : Беларусь, 1983. – 183 с.

Дополнительная

1. Бейнс, С. Терпсихора в кроссовках. Танец постмодерн / С. Бейнс. – М. : ООО «Арт Гид», 2018. – 86 с.
2. Богданова Л.А. Современный российский танец в поиске культурной самоидентификации // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. — 2009. — № 3. — С. 84-87.
3. Булычева, Д. Ф. Перформанс и хэппенинг как постмодернистские феномены постсоветской российской культуры: философский анализ : дис. ...канд. ф. н. : 24.00.01 / Д. В. Булычева. – Астрахань : [Б. и], 2012, - 184 л.
4. Бутрова, Т. В. В театрах Америки. На перекрестке традиции и авангарда / Т. В. Бутрова // Западное искусство. XX век / Под ред. Б. И. Зингермана, А. В. Бартошевича. – М. , 1991. – С. 74-109.
5. Гердт, О. Contemporary dance: история трех смертей / О. Гердт // Театр. – 2015. – № 20. – С. 12-37.
6. Голдберг, Р. Искусство перформанса от футуризма до наших дней / [пер. с англ. А. Асланян]; под общ. ред. А. Извекова. – М. : Ад Маргинем Пресс, 2017. – 320 с.
7. Грэм, Марта. Память крови / М. Грэм. – Изд-во : Музей современного искусства Garage, 2017. – 240 с.

8. Зыков, А. И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов : учебное пособие / А.И. Зыков // [Электрон. дан.] – Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2018. – 344 с.
9. Каннингем, М. Гладкий, потому что неровный / [пер. с англ. П. Плюто и Л. Эбралидзе]. – М. : Арт Гид; Музей современного искусств «Гараж», 2019. – 240 с.
10. Каткова, М. В Искусство действия: Перформанс - художественное явление второй половины XX века : дис. ... канд. искусствоведения : 17.00.04 / М. В. Каткова; М-во культуры Рос. Федерации. Гос. ин-т искусствознания. – М. [Б. и.], 2000. – 167 л.
11. Курюмова, Н. В. Современный танец: от хореографического языка к феноменологии тела и обратно // Вестник Гуманитарного университета. – 2015. – № 2 (9). – С. 60-65.
12. Левина, Е. В. Концепт постмодерн-танца в исследованиях 1970-2010-х годов / Е. В. Левина // Вести. Академ. рус. балета им. А. Я. Вагановой. – 2020. – № 4 (69). – С. 6-20.
13. Лексикон нонклассики. Художественно-эстетическая культура XX века / Под ред. В. В. Бычкова – М. : «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2003. – 607 с.
14. Мислер, Николетта. В начале было тело / ред. Н. Ракова. – М. : Искусство XXI век, 2011. – 448 с.
15. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце : учебное пособие / В. Ю. Никитин. – Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2019. – 520 с.
16. Никитин, В. Н. Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В. Н. Никитин. – М. : Алетея, 2000. – 624 с.
17. Современный танец: дискурс и практики : сборник статей / под общ. ред. канд. культурологии Н. В. Курюмовой. – Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2017. – 157 с.
18. Чурилева, Е. И. Проблема формирования границ современного танца / Е. И. Чурилева // Вестн. Академ. рус. балета им. А. Я. Вагановой. – 2021. – № 2 (73). – С. 35-41.
19. Чурко, Ю. М. Линия, уходящая в бесконечность: Субъективные заметки о современной хореографии / Ю. М. Чурко. – Минск : Полымя, 1999. – 224 с.

5.3 ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДОВАННЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль учебной деятельности студентов по учебной дисциплине «Контемпорари дэнс» осуществляется с помощью следующих форм диагностики:

- практический показ творческого задания (урок, этюд, комбинация);
- теоретический опрос;
- концертное выступление;
- зачет;
- экзамен.

Для текущей диагностики компетенций обучающихся по данной учебной дисциплине можно использовать следующие формы:

- творческие задания;
- устный опрос во время занятий;
- составление рефератов по отдельным темам дисциплины.

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов

Учебная деятельность предусматривает значительную часть самостоятельной работы, в ходе которой студенты должны работать над развитием индивидуальных физических данных, над техникой и артистизмом исполнения хореографического материала (подъем, танцевальный шаг, вращения, прыжки, выносливость и др.), над методами и приемами постановочной и репетиционной работы. Также изучаются дополнительная литература и видеоматериалы, студенты знакомятся с лучшими образцами.

Примерные задания для управляемой самостоятельной работы

В качестве примерных заданий для управляемой самостоятельной работы студентов предлагается:

- сочинение и демонстрация комбинаций (элементов, движеческих фраз) для исполнителей разного уровня подготовки;
- сочинение и разработка урока современного танца;
- написание реферативных работ по теории и методике техник современного танца.