

Министерство культуры Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Хабаровский государственный институт культуры»
(ХГИК)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УНиМД
Е.В. Савелова
«24» января 2024г.

**Рабочая программа дисциплины
«Современный танец»**

Дисциплина 3. Современный танец (теория и практика)

Раздел 1. Техники современного танца

3.1. Основы техники контемпорари

Эпоха хореографического постмодерна. Основные идеи (Ш.Бодлер, Н.Федоров, Ортега-и-Гассет)

Творческие приемы постмодерна (синтез, коллаж и эклектика).

Отказ от художественных смыслов, хореографический символизм, антропоцентризм, гармония лексики и образа, тело танцовщика – основа истории.

Хореографический экспрессионизм (Пина Бауш и немецкий современный хореографический театр).

Хореографический конструктивизм и абстракционизм.

Синтез в хореографическом театре (Морис Бежар, Матс Экк, Марта Грем, Айседора Дункан)

Определение.

Принципы техники (партер, двигательные центры, сжатие-релиз, спирали, равновесие-неравновесие, импульсы, уровни, энергия движения и покоя, расслабление, свинги, техника падений, взаимодействие с воздухом).

Принципы построения урока.

Цели и задачи урока.

Техника исполнения и техника безопасности.

Принципы построения танцевальных комбинаций.

3.2. Принципы техники контактной импровизации

История создания стиля. Принципы Стивена Пакстона.

Определение контактной импровизации.

Принципы техники (отдать вес партнеру, работа в паре, работа в малой группе, работа в ансамбле, давление на партнера, перенос частичного веса партнера, перенос партнера, импульсы тела партнера, управление телом партнера, перетекание из положения в положение, техника падений на партнера, техника парения над полом, динамика в контактной импровизации, статичные и равновесные положения в паре, в группе, в ансамбле, контактная импровизация на образ, контактная импровизация на метафору).

Движение за смещением точки контакта между телами партнеров. Преобладают движения, связанные с прикосновениями двух тел, поиском взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела партнера. Танец направляется ощущениями партнеров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры.

Полный и частичный контакт. Почти постоянный физический контакт между партнерами направлен на использование всей поверхности тела для поддержки собственного веса и веса партнера.

Принцип расслабленности - собранности – каждый танцовщик, двигаясь в контакте, учится чувствовать моменты импульса расслабленности и собранности. Перенос веса тела на партнера. Безопасность и профилактика травматизма, ответственность за вес тела.

Поступательность движения. Работа над сегментацией тела и движение одновременно в нескольких направлениях. Последовательное включение частей тела в сочетании с их посылом в нескольких различных направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты. Одно направление или простая противофаза, свободный поток инерции вне жесткого контроля.

Интровертизм. Ориентация и внимание на внутреннем пространстве и ощущении тела. Вторичное внимание на форме тела в пространстве.

Использование сферического пространства (360 градусов). Трехмерные траектории в пространстве, спиральные, искривленные округлые линии тела. Эти траектории тесно связаны с физическими задачами поднятия веса и падений с минимальным усилием. Подъем по дуге требует меньше мышечных усилий, а падение по касательной уменьшает удар.

Следование за инерцией, весом и потоком движения. Свободный, набирающий силу поток движения в сочетании с попеременным активным и пассивным использованием веса. Тянуть, толкать или поднимать партнера, следуя порыву энергии – активный блок. Пассивное следование за инерцией.

Подразумеваемое присутствие зрителей. Сознательная неформальность презентации, в форме практики или джема.

Эстетика и «красивость». Принятие поведенческого или естественного положения вещей; танцоры, как правило, избегают движений, четко идентифицируемых с традиционными техниками танца, и не делают различий между повседневными движениями и танцевальными. Определение красивых поз с точки зрения техники контактной импровизации.

Композиция в контактной импровизации. Организация джемов. Продолжительность, линия, энергия, поза, импульс, баланс в задании джема.

Принципы построения урока контактной импровизации.

Цели и задачи при создании урока.

Техника исполнения и техника безопасности (жесткость и мягкость двойного и множественного импульса, точки контакта и равновесия, ответственность только за свой вес, умение чувствовать импульс партнера, безопасность при высоких поддержках, вход и выход на поддержки).

Принципы построения танцевальных заданий-джемов в контактной импровизации (примеры заданий для контактной импровизации для каждого раздела урока: начинающий, базовый и продвинутый уровни).

3.3. Техники современного танца XX века. Модерн

Техника Александра (Alexander Technique) — одна из первых комплексных европейских техник работы с телом, разработанная в 1920х годах, основной упор в которой делается на формирование правильной

осанки и структуры тела. Эта система послужила базой для многих других телесных техник.

Метод Фельденкрайза (Feldenkrais method) — система комплексной работы с телом: через малые движения формируются новые паттерны эффективного движения и повышается осознанность собственного тела.

Соматикс (Somatic Education) — направление в работе с телом, созданное в 1970х годах Томасом Ханной (Thomas Hanna), в основе которого лежит концепция осознанности и интеграции тела и разума. Сейчас это направление включает в себя целый комплекс дисциплин, разработанных многими авторами.

Анализ движения Рудольфа Лабана (Лейбана) (Laban Movement Analysis) — система понимания, наблюдения, описания и нотации всех форм движения.

Техника танца Марты Грэм (Graham technique) — уделяется большое внимание сжатию, раскрытию, падению и восстановлению баланса (recovery). Для этой техники характерна работа с полом и использование сжатий в области брюшной полости и таза.

Техника танца Мерса Каннингэма (Cunningham technique) — основное внимание уделяется архитектуре тела в пространстве, ритму и артикуляции. Каннингэм использует идею о присущей телу «линии силы» (line of energy), которая дает телу возможность легкого, естественного движения.

Техника танца Хампри-Уэйдмана (Humphrey-Weidman technique) — разработана пионерами танца модерн в США Дорис Хампри и Чарльзом Уэйдманом. В основе лежит теория и практика падения и восстановления баланса.

Техника танца Хосе Лимона (Jose Limon) — на основе техники Хампри-Уэйдмана, у которых он учился, Хосе Лимон создал собственную технику, которая исследует использование силы и энергии применительно к гравитации и работе с весом в терминах падения, отдачи (rebound) и восстановления баланса. Эта техника использует движение дыхания через тело, чувство веса и «тяжелой энергии» в теле, перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое.

Техника Лестера Хортон (Lester Horton Technique) — направлена на расширение диапазона движений и развитие выразительных возможностей любого тела, она использует комплексную систему упражнений для всех частей тела, включая даже глаза и язык.

Техника танца Эрика Хоукинса (Hawkins technique)

3.4. Техники современного танца XX века. Релиз.

Техника релиз (освобождения) (Release Technique) — основывается на естественных движениях и положениях тела и опирается на принципы уменьшения напряжения, используя дыхание и инерцию для облегчения движения.

Техника освобождения Джоан Скиннер (Skinner Releasing Technique) — использует естественные положения тела и неструктурированное,

импровизационное движение на основе образов, голоса, языка и музыки в качестве творческих стимулов.

Пилатес — фитнес-система Джозефа Пилатеса, основное внимание в которой уделяется укреплению мышц, помогающих формировать осанку и сохранять баланс тела.

Кинезиология (Kinesiology) — наука о движении человеческого тела.

Гиротоник и Гирокинезис (Gyrotonic and Gyrokinesis) — фитнес-система, которая использует движения из йоги, танцев, гимнастики, плавания и тай-чи с использованием специальных снарядов и оборудования. Упражнения направлены на развитие гибкости, баланса, силы мышц и подвижности суставов.

BodyMind Centering (BMC) — система исследования, тренировки, оздоровления и интеграции тела-ума.

Йога — большинство техник современного танца так или иначе используют адаптированные принципы йоги. Йога как фитнес и основа стрейчинга.

3.5. Техники современного танца XX века. Джаз-танец

Основные принципы изучения техники движения и исполнения в джаз-танце.

Изучение ритмичности, динамики, колоритности, свободы и координации частей тела в джазовом танце, а также возможности импровизировать. Освоение понятий «изоляция», «полицентрика», «релаксация», «полиритмия», «мультипликация», «координация».

Позиции и положения рук, ног и корпуса в джаз-танце.

В практическую часть уроков входит изучение основного положения корпуса, основных позиций рук и ног (отдельных частей ног; позиции, в положении сидя), педагогические приемы изучения координации.

Понятия уровней. Методика изучения изоляции на различных уровнях.

Раскрывается понятие изоляция, моноцентрика и полицентрика, параллелизм и оппозиция, уровни и их виды. Осваивается методика изучения изоляции на различных уровнях. Партерные уровни.

Практические занятия: изучение изоляции головы (стоя, сидя), плеч (стоя и сидя, параллелизм), грудной клетки (сидя и стоя), импульсы и акценты (в сторону, вперед, назад), верх корпуса (стоя), ребер и бедер в (полуприседании), ног (стоя, сидя), рук (стоя, сидя).

Мультипликация (multiplication), джаз-шаги, джаз-ходы (jazz walks), джаз-прыжки и вращения.

Изучение движений без передачи центра тяжести, движений с передачей центра тяжести. Овладение техникой джаз ходов (jazz walks),

проработка разновидностей джаз вращений и вращений в воздухе. Джазовый бег (jazz run) и прыжки, а также их особенности. Освоение техники различных падений: вперед на живот, вперед на спину, в сторону. Изучение более сложных прыжков и падений, а также все усложненные виды.

Кроссинг как часть урока.

Структура урока джаз-танца (разминка, станок, партер, кроссинг, прыжки, танцевальные комбинации)

Здесь изучаются цели, задачи этого раздела урока, принципы построения упражнений, последовательность и логичность выстраивания комбинаций.

3.6. Техника хореографической импровизации

Импровизация (лат. Improvisus – неожиданный, внезапный) – создание художественного произведения непосредственно в процессе его исполнения. Импровизация в музыке, поэзии, театре, живописи. Импровизация в фольклорном танце. Импровизация в современной хореографии.

Композиция современной хореографии на импровизации.

Базовые принципы работы с исполнителями. Задания с исполнителями начального, базового и продвинутого уровня. Импровизация под музыку. Перфоманс в импровизации. Джем в импровизации.

Возрастные особенности преподавания импровизации в детском любительском хореографическом коллективе. (Импровизация как игра, импровизация как рассказ, импровизация как абстрактное выражение внутреннего я).