


**МБУДО «Детская хореографическая школа»**

Утверждено  
на заседании методического  
совета МБУДО «ДХорШ»  
«Метод. разработка» 2021 г.  
председатель метод. совета  
Э.Б. Проказов



**Методическая разработка на тему:**

**ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ, СТИЛИ И ПРАВИЛА УРОКА  
ЭСТРАДНОГО ТАНЦА.**

Выполнила:  
преподаватель  
МБУДО «ДХорШ»  
Акопян К.А.

г-к. Кисловодск,  
2021г.

Истоки эстрадного танца до XX века в народном творчестве. ранние его формы в России в выступлениях плясунов в русских и цыганских хорах, на народных гуляньях (с середины 19 века). Сборные концерты на эстрадах "вокзалов", садов и кафешантанов. Сценический жанр лубка в выступлениях сатириков-куплетистов и танцовщиков Е. В. Лопуховой и А. А. Орлова.

Развитие эстрадного танца в 20-е годы. Довоенные "салонные" или "декадентские" танцы, вобравшие в себя элементы бальных танцев (танго, кэк-уок и др.), усложнённых элементами акробатических поддержек. Чечётка, также завезённая в Россию из других стран. Танцы "босоножек" - последовательниц А. Дункан. Новые разновидности эстрадного танца с начала 20-х гг. Сюжетнотанцевальные миниатюры, созданные Н. М. Фореггером. "Танцы машин"; Танцевальный гротеск.

Советский эстрадный танец в 30-40-е годы. Танцы "Гёрлс". Включение физкультурных и народных движений в эстрадный танец. Приемы советской хореографии в эстрадном танце: сплав физкультуры и танца. Дуэтноакробатический танец.

**Цель работы:** повышение профессиональной компетенции и совершенствование профессионального и педагогического мастерства преподавателей, осуществляющих свою профессиональную деятельность в области современных направлений эстрадного танцевального искусства. Расширение творческого диапазона для развития танцевальной техники и создания современных хореографических произведений.

**Задачи программы:** - проработать основные направления эстрадного танца; - усовершенствовать профессиональные навыки и умения в освоении стилистических особенностей, и исполнительского мастерства современной хореографии; - способствовать развитию собственного, индивидуального стиля исполнения; - развивать танцевальную полемику и воображение; - развить творческое мышление и творческий потенциал через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца; - усовершенствовать пластическую манеру, стиль и технику различных танцевальных систем, методику их преподавания и создания современных хореографических произведений.

### **Основные стили эстрадного танца:**

1.Чечётка (Степ). Характерны четкие выстукивания подошвой и каблуком сложных ритмических формул. Элементы, подобные чечетке, в различных танцах.

2.Джазовые элементы в эстрадном танце: контракшн, волны, джазовые шаги и пробежки, кики, классические пируэты и прыжки.

3.Hip-hop - с 80-х годов до настоящего времени. Элементы хип-хопа: брейк, акробатические фигуры, быстрые комбинации с динамической работой ног и движения тела, с пружинящими движениями ног и тела.

4.Disco и Go-go как танцы, модифицированные для соревнований. Наиболее известные их тенденции: активная работа всего тела с волнами от бедра, включение джаза и некоторых классических элементов, часто изменяемые основные шаги и использование большого количества элементов работы рук, небольшие движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук, часто используемые движения различных социальных, главным образом латино-американских танцев, а так же восточных и т.д.

5.Dance show (шоу - танец). Соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды («disco», «hip-hop», «street», «techno», в народном характере, в классическом, в восточном) в танцевальные композиции.

6.Брейкданс и Техно. Стили и брейкданса: Электрик-буги, Робот, Египетский стиль, Поп-локинг. Техно - как стиль, развивающийся на базе disco dance, funky и hip-hop. Производная техно – стиль тектоник.

### **Практические занятия:**

Основной задачей практического курса обучения является изучение методики основных принципов ведущих мировых техник, позиции рук, ног, корпус, голова, на середине зала, у станка, в разделах «кросс», «комбинация». Методики развития гибкости, силы корпуса, рук, развития координации, перебивки ритма, приемам изоляции, гравитации, падений и подъемов основных техник. Введение в урок танцевальных связок с учетом пройденного материала. Для наиболее правильного исполнения движений вначале изучаются как у станка, так партерно на полу.

Разогрев WARM UP В этом разделе основная задача – привести в рабочее состояние мышцы тела обучающегося. Он различается по месту расположения исполнителя, так как может быть у станка, на середине зала, в партере. Отличается по динамике исполнения, сочетании как быстрых движений, так и, в медленном темпе.

1. Позиции ног – 1-я параллельная (1-я аут позиция); 2-параллельная(2-я аут позиция); 4-5 параллельная( 4-5 – аут позиции).

2. Позиции рук А) Подготовительное положение рук классического танца с варьированием а) Руки свободны сбоку от торса; б) Руки вытянуты и разведены немного в сторону ладонями вперед- V поз. Внизу Б)Первая позиция варьируется а) Руки вперед вытянуты над уровнем солнечного сплетения; б) Руки согнуты в локтях, ладони на груди – 1-я закрытая позиция; в) Руки вытянуты в локтях и направлены по диагонали – Vпозиция впереди. В) Вторая позиция варьируется: а) руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь

повернута вверх, вниз, или в сторону; б) вторая сокращенная позиция, локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу. Г) Третья позиция варьируется: а) Руки вытянуты в локтях, повернуты вовнутрь, наружу, или вперед. б) Руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально – V поз. вверху. в) Локти немного согнуты, ладони сомкнуты и располагаются над макушкой. Секвенция перевода рук из положения в положение.

3. Flex – во всех направлениях.

4. Jazz – hand – в положении в сторону; вытянуты и в кулаке.

5. Demi и grand plie – по параллельным позициям; с переводом из параллельного в выворотное (перевод стоп и коленей- и наоборот); изменение динамики приседание на 4/4, подъем на 1/4; в соединение с releve, и plie-releve (сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы)

6. Battement tendu, Battement jete а) Исполнение по параллельным позициям. в) Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот. г) Исполнение сокращенной стопы (Flex). д) Использование Brush. Соединения: с demi-plie; с подъемом опорной пятки во время выноса на носок; с полуповоротами и поворотами fouette.

7. Rond de jamb par terre Исполнение по параллельным позициям; а) с подъемом на 45-90- градусов; с сокращенной стопой Flex; с demiplie.

8. Battement fondu, Battement frappe а) с сокращенной стопой б) по параллельным позициям.

9. Battement developpe, Battement releve lent а) с сокращенной стопой в) по параллельным позициям

10. Grand battement а) с сокращенной стопой б) с подъемом опорной пятки во время броска в) по параллельным позициям

11. Flat back на середине зала, вперед, в сторону, спираль.

12. Bodi roll – (волна).

13. Deep bodi bend вперед на 90 градусов, по параллельной позиции ног.

14. Sid stretch – в сторону; лицом к станку, позже на середине зала.

15. Curve – до точки начала солнечного сплетения; ниже уровня поясицы (Low back).

16. Arch – вверх и назад.

17. Twist торса – с закручивания плеч.

18. Roll down и roll up – вниз и обратно.

#### **Раздел изоляция:**

1. Виды движений: наклон вперед и назад; вправо влево; повороты вправо влево. 2. Zundari – вперед, назад, и из стороны в сторону. Крест, квадрат круг.

3. Twist – плечами; крест, полукруги, круг, восьмерка.

4. Hip lift с подъемом бедра вверх

5. Shimmi – по спирали.
6. Jelli roll – на середине зала; крестом, квадрат, полукруги круги.
7. Thrust – вперед с сохранением спирали, назад, вперед, восьмерка.
8. Изоляция рук ареалами от центра, маховый характер из позиции в позицию.
9. Flex и point – ногами; вверх и вниз наружу и вовнутрь.
10. Координация двух центров тела за счет: свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед и назад; параллельные движения головы и пелвиса; полукруги пелвисом и головой; оппозиционный крест; крест с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей в разных ритмичных рисунках.

### **Par ter:**

1. Элементы движений из раздела разогрев, и изоляция.
2. Упражнения stretch – характера, для подвижности позвоночника.
3. Переход из разных уровней; Стоя – верхний уровень (на полупальцах); средний уровень (на всей стопе); нижний уровень (колени согнуты).
4. На четвереньках – опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руках; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках.
5. На коленях – стоя на двух коленях; стоя на одном колене другая открыта в любом направлении; сидя.
6. Frog position – с 1-2-3 позиции в положение swastica.
7. Pinch – позиция с переходом в джазовый шпагат.
8. Crossed swastica – лежа на спине; на животе; на боку.
9. Изоляция плеч, грудной клетки (стоя, на четвереньках); сидя по второй позиции; рук; ног в 1-2 позиции лежа на полу.
10. Упражнения на смену уровней в разных ритмических рисунках.

### **Основные разделы и правила урока эстрадного танца.**

Импровизация. Эксперименты и поиски новых средств выразительности, сочетание различных танцевальных стилей. Театрализация.

Специфика проведения занятий в коллективах различных форм и жанровых направлений. Построение учебных комбинаций и урока в целом с учетом возрастных, физических особенностей данного коллектива. Сочинение учебных этюдов и законченных хореографических композиций по проученному материалу. Передвижение КРОСС Развитие танцевальности, ощущение координации, стиля. Техника прыжков и вращений с небольшими изменениями заимствована из классического танца. Используются в основном комбинации шагов и вращений, и в меньшей степени прыжков. Кросс выполняется по диагоналям зала или по кругу. В зависимости от задач урока, кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца (фольклорного характера,

афротанца, латиноамериканского, из танца модерн – с использованием падений, перекатов на полу) и т.д.

### **Шаги:**

1. Шаги фольклорного характера (афротанца).
2. Шаги в джаз манере.
3. Шаги в рок манере.
4. Шаги с мультипликацией.
5. Канканирующие шаги.
6. Связующие вспомогательные шаги.

### **Прыжки.**

Необходимо помнить современный танец в прыжковой технике в основном использует правила классического танца, но понятия «allegro», как раздела урока в модерн-джаз танце не существует. Прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации. Использование трансформации прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса и использования параллельных позиций.

1. Temps sauté – по параллельным позициям.
2. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад.
3. Согнув ногу в прыжке в положении «у колена».
4. Contraction в центр торса.
5. Arch – торса во время взлета.
6. Прыжок согнув оба колена и соединив стопы (лягушка).
7. Разножка – прямые ноги в параллельную позицию
8. Jump – с двух на две ноги.
9. Leap – с одной ноги на другую с продвижением.
10. Hop – с одной ноги на ту же ногу + подскок.

### **Комбинация.**

Танцевальная комбинация является важнейшим выразительным средством хореографического искусства. В ее структуре должно присутствовать главное доминирующее движение, второстепенное, связующее, и «завершающая точка», которая в соответствующих условиях может быть началом следующей танцевальной фразы.

Последним разделом урока современного танца является комбинация. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации - её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 или 64 такта. По мере усвоения усложняется как технически, так и ритмически.

### Используемая литература:

1. Полятков, С. С. Основы современного танца/С. С. Полятков.-2-е изд.- Ростовна-Дону: Феникс,2008 г.
2. Основы подготовки специалистов-хореографов : хореографическая педагогика : учебное пособие для вузов / Е. Н. Громова [и др.] ; Санкт-Петербургский гуманитарный университете профсоюзов.- СПб.:издательство СанктПетербургского гуманитарного университета профсоюзов, 2008.
3. Никитин В. Ю. Модерн джаз-танец. – М.: ГИТИС, 2008.
4. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. - 3-е изд., стереотип. - СПб. : Лань, 2007.