

**Группа ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 год обучения
отделение фитнес-аэробика**

№	Теоретическая подготовка		Практическая работа	
	Учебный материал	Дата изучения	Количество упражнений	Рекомендации
Разбираем общую тему: «СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ХОРЕОГРАФИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ»				
Лекция №1	<p>«История хореографического искусства»</p> <p>Видео (ссылка) https://www.youtube.com/watch?v=eaiyYWQGfNE Танцы эпохи барокко</p>	21.04.2020	<p>ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.3</p> <p>ОФП №2 упр.1, упр.2, упр.3 (30 раз в 2 подхода)</p> <p>ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин)</p> <p>ОФП №4 упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5 (15 раз в 3 подхода)</p> <p>ОФП №5 упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7, упр.9 (каждое по 25 раз)</p> <p>ЗАПИСЬ «Дневник спортсмена»</p>	<p>Упражнения выполняем медленно и постепенно</p> <p>Упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении.</p> <p>В конце занятия измерить пульс (ЧСС)</p> <p>ОБЯЗАТЕЛЬНО!</p>
Лекция №2	<p>«Современная хореография»</p> <p>Видео (ссылка) https://www.youtube.com/watch?v=hcjr29xiNQQ Хореография Хосе Лимона.</p>	23.04.2020	<p>ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.3</p> <p>ОФП №2 упр.1, упр.2, упр.3 (30 раз в 2 подхода)</p> <p>ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин)</p> <p>ОФП №4 упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5 (15 раз в 3 подхода)</p> <p>ОФП №5 упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7, упр.8 (каждое по 25 раз)</p> <p>ЗАПИСЬ «Дневник спортсмена»</p>	

Лекция №3	«Терминология классической хореографии» Видео (ссылка) https://www.youtube.com/watch?v=pfkTF1msTKE Уроки балета. Занятие 1	25.04.2020	ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.2, упр.3 ОФП №2 упр.1,упр.2,упр.3 (30 раз в 2 подхода) ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) ОФП №4 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4,упр.5 (15 раз в 3 подхода) ОФП №5 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4,упр.5,упр.6, упр.7,упр.8,упр.9,упр.10,упр.11 (каждое по 25 раз) ЗАПИСЬ «Дневник спортсмена»	
-----------	---	------------	--	--

ЛЕКЦИЯ №1

«История хореографического искусства»

Танец – это вид пространственно-временного искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела. Отбор танцевальных движений – многовековой культурно-исторический процесс.

Термин *хореография* происходит от греч. χορεία ‘пляска’ и γραφω ‘пишу’. Первоначальное его значение – это запись танца. Позже смысл этого слова стал значительно шире, и понятие хореография в настоящее время включает в себя все то, что относится к понятию танца:

- и профессиональный классический балет,
- и народные танцы,
- и бальные танцы,
- и модерн.

С конца XIX в. хореография – это танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях. С другими видами искусства хореографию объединяет задача отражения жизни, раскрытия богатства и многообразия внутреннего мира человека.

Специфика хореографии состоит том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Зачатки образной выразительности свойственны человеческой пластике и в реальной

жизни. В том, как человек жестикулирует и пластически реагирует на действия других, выражаются особенности его характера, строй чувств, своеобразие личности. Истоки танцевальной образности коренятся в движениях человеческого тела, имеющих обобщающее значение. Танец взаимодействует с музыкой, вместе с ней образуя музыкально-хореографический образ.



Танец был регулярной частью религиозных практик в большинстве главных религий, и был общепринят в христианстве до XIII в. Он считался дополнением к музыкальному прославлению, вокальному или инструментальному. Общественные события и светские праздники, которые часто были связаны с религиозными торжествами, также сопровождались танцами, как и официальные церемонии, такие как королевские визиты и коронации. Но это физическое проявление радости и восхваления не было ограничено особыми поводами. Танец был также частью повседневной жизни. Существует множество сообщений о послеобеденных танцах и использовании танцев для создания здорового тела, которое **Платон**, среди других, считал необходимым компонентом граждан при демократии. Это связывало танцы с военными упражнениями, выполнение которых требовало хорошей физической формы. Танцы также были смыслом дискуссий писателей, философов и религиозных лидеров, которые часто использовали танцевальные образы как часть лексикона метафор. **Аристотель, Св. Августин и Боккаччо** – все обращались к танцам в своих работах.

Религиозные и литературные работы, включая Библию, являются основными источниками танцев как в метафорическом, так и в функциональном плане. Любое точное понимание танца является помехой для эфемерной природы этого искусства. В отличие от визуальных искусств, которые являются совершенством, будучи созданы однажды, исполнительные искусства постоянно воссоздаются. Для танца это особенное обстоятельство, так как, в отличие от музыки, до XVIII в. не существовало никакой реальной нотации, и до первой половины XV в. не было никаких учебных руководств, по крайней мере, в западной культуре. Первые учебники по танцам появились в XV в. Сохранилась первая рукопись, так называемый брюссельский манускрипт **Маргариты Австрийской**: описание 15 басс дансов золотыми буквами на черном фоне. Это и медленные бассдансы, глубокие репризы и реверансы, и быстрые пиве и сальтарелло. Многие дошедшие до нас пособия того периода не являются авторскими, это подарочные издания, которые преподносили друзьям и возлюбленным. Это век зарождения хореографии, системы записи танцев, философии танца.

Итальянские танцы того времени способствовали развитию таких качеств танцора, как:

- 1) чувство размера,
- 2) чувство ритма,

- 3) чувство пространства,
- 4) чувство партнера,
- 5) память,
- 6) манера исполнения.

В XVI в. хореография усложняется гальярдными шагами, поворотами на 360° и прыжками. По сравнению с короткими танцевальными историями раннего Возрождения танцы имеют более сложную композицию, и в большинстве названий появляется слово *baletti*. Практически все танцы по-прежнему рассказывают о любви, корень *amore* встречается в названии каждого второго танца: *Fidelto d'Amore*, *Torneo Amoroso*, *Caccia d'Amore*. Тогда же появилась монументальная «Орхезография» монаха Туано Арбо, где он пытался описать все существовавшие при французском дворе танцы, а также попробовал расставить в хронологическом порядке народные танцы и описать их шаги и историю. Народные танцы, зародившиеся еще в глубине Средних веков, будучи тогда под запретом церкви, сохраняют свои простые шаги и прыжки практически без изменений вплоть до нашего времени: во французских деревнях по-прежнему танцуют бурре и кароли, в испанских – сарабанду и фанданго. Сохранились многие скандинавские круговые танцы, русская чечетка, греческие сиртаки – сиртаки как танцевали в Древней Греции, так и танцуют до сих пор. В славянских танцах – от Балкан до России, несмотря на различия в языке, культуре, стиле жизни, – можно найти довольно много общих черт, например: кружения под руки, променады, воротца; фигуры старинных русских хороводов и французской фарандолы совпадают почти полностью. Элементы испанских танцев – гордых, самобытных, яркой смеси арабских, цыганских и андалузских мотивов – во многом напоминают шаги ирландских джиг. Народные английские ригодоны, из



которых позднее произошли придворные контрдансы (а из тех – лансье, экосез, кадриль), удивительно похожи на круговые польские и норвежские танцы. Вольта, которую называют предшественницей вальса, в зависимости от прихотей исследователей становится то итальянской, то французской, то немецкой, поскольку шаги с поворотом дамы в паре появились в нескольких странах одновременно и сразу приобрели бешеную популярность. В Испании, начиная с XIII в., существуют свои самобытные танцы, испанцы практически никогда не перенимали их у других народов. И в основном это католические танцы, сопровождавшие службы в горных монастырях и паломничества. Позднее, в XV–XVI вв., появились испанские бассдансы и испанская павана, танцевавшаяся совершенно в другом стиле, чем одноименные итальянские, а испанское канарио превосходило по сложности *ballo* и *balletto* того же времени.

В XVII в. появился стиль фламенко. Танцы стали играть беспрецедентно важную роль – как социальную, так и политическую – начиная со второй половины XVII в. Будучи искусством социальным, танцы лучшим образом иллюстрировали повсеместное распространение принятых правил поведения. Танец был призван показать

человеческое тело, полностью контролируемое танцором. Но кроме этого танцор теперь представлялся не только как отдельная личность, а как часть группы, присоединяясь к общепринятому, «кодифицированному» языку жестов.

Среди аристократии было принято постоянно контролировать позиции своего тела и осанку. Позы и поклоны являлись знаками уважения и одновременно – хорошего происхождения. И тогда в моду вошел менуэт («маленький шаг») – старинный французский народный танец, получивший имя «короля танцев». Исполнение менуэта отличалось изяществом и грацией. Любимым танцем королевского двора менуэт становится при Людовике XIV. Здесь он теряет народный характер, свою непосредственность и простоту, становится величественным и торжественным. Придворный этикет наложил свой отпечаток на фигуры и позы танца. В менуэте стремились показать красоту манер, изысканность и грациозность движений. Аристократическое общество тщательно изучало поклоны и реверансы, часто встречающиеся по ходу танца. Пышная одежда исполнителей обязывала к медленным движениям. Минуэт все больше и больше обретал черты танцевального диалога. Движения кавалера носили галантно-почтительный характер и выражали преклонение перед дамой. Исполнители менуэта двигались по определенной схеме, придерживаясь строгого композиционного рисунка. В 1661 г. была создана Парижская академия танца, благодаря которой была разработана основная система классической хореографии и общая для всех методика преподавания. Академия сыграла огромную роль в развитии танцевальной культуры Франции. Особенного расцвета она достигла в период, когда во главе ее стал Луи Бошан – знаменитый балетмейстер и учитель танцев короля. Многие из членов академии положили начало современной теории танца. К ним относятся Фелье, Пекур, Маньи, Рамо. В задачу академии входило установить строгие формы отдельных танцев, выработать и узаконить общую для всех методику преподавания, совершенствовать существующие танцы и изобретать новые. Академия проверяла знания учителей танцев, выдавала дипломы, устраивала вечера и всячески способствовала популяризации хореографического искусства. Новые танцы, новые движения деятели Академии часто заимствовали у народной хореографии. Народный и бытовой танец Франции XVI–XVII вв. сыграл исключительно большую роль в развитии балетного театра и сценического танца. Хореография оперно-балетных представлений XVI,



XVII и начала XVIII в. состояла из тех же танцев, которые придворное общество исполняло на балах и празднествах. Это парные танцы, такие как гавот, контрданс (предшественник кадрили), менуэт, ригодон и мн. др. Только в конце XVIII в. происходит окончательное разграничение бытового и сценического танцев. Ряд движений, на которых построены гавот, гальярда и особенно менуэт, лег в основу лексики классического танца.

XVIII в. – расцвет сценического танца, век барокко, барочных танцев, причудливых и странных. Барочный танец по своему характеру – сценический, и первыми барочными танцами были показательные танцы одной пары перед королем. Появляются придворные балеты, в которых мог принимать участие и сам король (например, этим славился Людовик XIV). Сюжет у придворных балетов был

аллегорический (например, король олицетворял собой солнце, а придворные – звезды, которые поклоняются солнцу). Кроме балета существовал придворный театр. В нем основное место занимала опера, в которой обязательно присутствовали танцевальные отрывки.

Характерные особенности барочных танцев:

- 1) сложность (в течение одного танца фигуры практически не повторялись);
- 2) симметрия, т. е. зеркальность (в отличие от ренессанса, в котором зеркальной могла быть схема танца, но не движения, так как танцоры идут с одной ноги);
- 3) различия в исполнении мужской и женской партий.

К середине столетия, несмотря на присущую придворным балам роскошь и пышность, на смену танцам с их сложным этикетом приходят танцевальные формы, близкие и доступные широким общественным кругам. Парные танцы уступают место массовым, в первую очередь полонезу и контрдансу. Распространению контрданса и его многочисленных разновидностей немало способствуют новые нормы общественного поведения, которые отменяют построение пар согласно придворному церемониалу и закрепляют некоторую свободу и непосредственность в исполнении танца. Образованная от английского контрданса кадрили распространяется в салонах Франции и других европейских государств. Покорив посетителей салонов и танцевальных залов, кадрили стала распространяться в народе. Особенно характерен этот процесс был для России – кадрили танцевали даже на ассамблеях Петра I. Постепенно она ушла в народную среду, где сильно видоизменилась, приобрела национальный характер и стала одной из любимых народных плясок. Перерабатывались прежние фигуры, сочинялись новые, которые учитывали особенности и танцевальную манеру в каждой отдельной местности. Эти изменения, внесенные в народный танец, и обеспечили кадрили долгую жизнь. Большую роль в развитии бытовых танцевальных жанров сыграла Великая французская революция (1789–1794), во время которой танец, песня и музыка становятся непременным атрибутом многочисленных



народных празднеств. Зачастую танцы на улицах и площадях приобретают хороводный, поистине массовый характер. Одним из таких танцев является фарандола. В это же время входят в моду парные танцы, предполагающие близкий контакт партнеров.

Самым популярным танцем такого рода становится вальс. В конце XVIII в. вальс только начинает свое триумфальное шествие. Считающийся поначалу непристойным, он подвергается гонениям, запретам, что лишь способствует его повсеместному распространению. XIX в. – это век круговых парных танцев, многолюдных публичных балов, где тысячи пар кружатся по залу под выкрики распорядителя. В этот промежуток времени теряет свою популярность когда-то востребованный

менуэт. Этот вид хореографической композиции становится своеобразным инструментом воспитания хороших манер, развития изящности, красивой осанки и плавности движений. Танцевальная культура «Нового времени» наполняется такими видами постановок, как полька, кадрили, экосез, мазурка и вальс. Именно на этот период попадает самый большой всплеск развития этого вида танца. Вальс задает характер всем бальным действиям. Придворные танцы насыщаются непринужденностью, свободой музыкального ритма и отсутствием сложных фигур. Благодаря простоте движений, поз и потрясающе красивому аккомпанементу, который отличается пленительной мелодичностью, вальс становится самым излюбленным танцем, а также самым востребованным и неотъемлемым атрибутом придворных балов и других торжественных празднеств. К тому же, этот вид хореографической композиции имеет не только стандартную форму, но и обладает многообразием комбинаций и вариантов исполнения. Такая любовь к вальсу способствует огромному всплеску в области музыки, ведь самые знаменитые и талантливые композиторы считали своим долгом написать аккомпанемент для вальса. Исторические танцы, помимо сказочности, очень динамичны в своем развитии, – кажется, что стиль танца зависит от времени, от скорости его течения в каком-либо столетии. Движения бесконечно заимствовались друг у друга – придворные подглядывали танцы у крестьян, народы – у других народов, хореографов приглашали из нескольких стран сразу с задачей создания «национального танцевального искусства». Один из учебников по хореографии XIX в. предлагает полторы тысячи танцев.

ЛЕКЦИЯ №2

«Современная хореография»

Современный танец – направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX – начала XXI в., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца модерн.

Термин танец модерн появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Войдя в употребление, вытеснил другие термины (свободный танец, танец босоножек, ритмопластический танец, выразительный, экспрессионистский, абсолютный, новый художественный), возникавшие в процессе развития этого направления. Общим для представителей танца модерн, независимо от того, к какому течению они принадлежали и в какой период провозглашали свои эстетические программы, было намерение создать новую хореографию, отвечающую, по их мнению, духовным потребностям человека XX в.

Основные ее принципы:

- ✚ отказ от канонов,
- ✚ воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами.

У истоков стояло несколько крупных фигур. Огромное влияние на новое видение танца оказали идеи французского педагога, композитора **Франсуа Дельсарта** (1881–1971), который утверждал, что только естественный жест, освобожденный от условностей и стилизации, способен правдиво передать все нюансы человеческих переживаний. Он установил основные принципы движения и основы выражений в движении. Его теория, сформулированная в «Науке прикладной эстетики», делила тело на три части, каждая часть делилась еще на три части, чтобы обозначить выразительные жесты. Все движения соотносились с одной из трех основных категорий: последовательность, параллельность, противоположность. Изначально эти теории были разработаны для актеров и музыкантов, но позже достигли и танцоров, благодаря усилиям его последователей и, в конце концов, внесли революционные перемены в танец. Его идеи получили распространение в начале XX в., после того как были художественно реализованы двумя американскими танцовщицами, гастролировавшими в Европе.



Л. Фуллер выступала в 1892 г. в Париже. Ее танец «Серпантин» строился на эффектном сочетании свободных телодвижений, стихийно порождаемых музыкой, и костюма – огромных развевающихся покрывал, освещенных разноцветными прожекторами. Другим источником, существенно воздействовавшим на формирование нового направления, была эуритмика, разработанная швейцарским педагогом и композитором **Жак-Далькрозом** (1865–1950). Он связывал обучение музыке с движением и разработал систему ритмичных упражнений, на основе которой развился ритмопластический танец. Эта система была предназначена для развития в учениках музыкальности и экспрессии. Ритмика помогала ощутить движение, присущее музыке. Ранние танцовщицы изучали ритмику для развития осознанности ритма. Жак-Далькроз исходил из аналитического,

внеэмоционального воплощения исполнителями музыки; танец не был произвольной трактовкой ее тематической программы, разные части тела создавали как бы пластический контрапункт, в котором движения танцовщиков соответствовали отдельным голосам музыки. Если Франсуа Дельсарт и Жак-Далькроз являются теоретиками, авторами концепции нового танца, то **прямой основоположницей модерна, воплотившей идею в движении, считается знаменитая американская танцовщица Айседора Дункан (1877–1927)**. Обвиняя классический балет в бездушности и искусственности, Дункан стремилась воспроизвести свободную пластику, пластику Древней Греции, танцевала босая в легких прозрачных туниках. Не обладая идеальной фигурой, она буквально гипнотизировала публику, хотя в своем танце не показала какой-либо особой техники. Источником вдохновения Дункан считала природу. Выражая личные чувства, ее искусство не имело общих черт с какой-либо



хореографической системой. Оно обращалось к героическим и романтическим образам, порожденным музыкой такого же характера. Техника не была сложной, но сравнительно ограниченным набором движений и поз танцовщица передавала тончайшие оттенки эмоций, наполняя простейшие жесты глубоким поэтическим содержанием. Дункан не создала законченной школы, хотя и открыла путь новому в хореографическом искусстве. Импровизация, танец босиком, отказ от традиционного балетного костюма, обращение к симфонической и камерной музыке – все эти принципиальные нововведения Дункан предопределили пути танца модерн. Так как стиль Дункан не основывался на определенной системе движений, он исчез вместе с ней. Поиски Дункан продолжила Рут Сен-Дени. В ее работах чувствовалось влияние Востока, религиозных и мистических танцев. Благодаря Дени и ее мужу Тэду Шоуну в 1915 г. была открыта первая школа танца модерн – «Денишоун», название которой на долгие годы стало символом профессионального танца модерн. Из этой школы впоследствии вышли такие известные исполнители и хореографы, как Чарлз Вейдман, Дорис Хамфри, Марта Грэхем. Появление школы и поиски Тэда Шоуна в области методики и теории воспитания исполнителей служили признаком того, что танец модерн 15 постепенно превращается из экспериментального направления в определенную танцевальную систему, со своими принципами и законами технического исполнения. Именно в «Денишоун» родился американский экспрессионизм в танце, объединивший творчество многих хореографов и исполнителей. Это было первое, наиболее серьезное направление, которое во многом опиралось на теории Зигмунда Фрейда. Характерно, что до середины 1930-х гг. идеи танца модерн развивались параллельно и в США, и в Западной Европе. Последователь Дельсарта, австрийский хореограф Рудольф фон Лабан (1879–1958), ставший ведущим теоретиком танца модерн, изобрел систему изображения движений условными знаками. В теоретическом труде «Кинетография» (1928) Лабан изложил универсальную концепцию танцевального жеста, которая оказалась применимой для анализа и описания всех пластико-динамических характеристик движений независимо от того, к какой национальности, стилевой и жанровой категории они принадлежат. Не менее существенной для формирования эстетики танца модерн была мысль Лабана о том, что художественно осмысленное движение должно быть выражением внутренней жизни его творца, а не содержания музыки. Наиболее полную реализацию идеи Лабана получили в его постановке «Мерцающие ритмы» (без музыкального сопровождения, 1925). Лабанотация широко используется в наши дни для записывания и восстановления хореографии. Теории Лабана о напряжении и форме были введены в курсы танцевального образования и танцевальной терапии, а его понятие пространства до сих пор можно заметить в работах танцовщиков, сохраняющих традиции немецкого модерна. Творчество ученика и сотрудника Лабана Курта Йосса было направлено на создание нового танцевального театра. Йосс использовал сценографию, музыку, хоровую декламацию, возрождал традиции мистериального и культового театров. Однако все эти приемы рассматривались как служебные, возбуждающие «энергию движения тела». Танцевальная пластика для представителей «выразительного танца», как себя стали называть последователи Лабана, оставалась главным и часто единственным средством создания художественного образа. Один из первых хореографов танца модерн, Йосс осознал необходимость синтеза выразительности танца с техникой классического танца и небалетной пантомимы.

Расширению круга тем и образов хореографии содействовала и **немецкая танцовщица и хореограф Мэри Вигман (ученица Лабана)**. Ее искания шли в русле экспрессионизма. Она отказалась от движений, традиционно считавшихся красивыми. Уродливое и страшное Вигман считала также достойным воплощения в танце. Ее сольные и групповые постановки («Жалоба», циклы – «Жертва», «Танцы матери» и «Семь танцев о жизни») отличались крайней напряженностью и динамизмом форм. Вигман привлекали темы одержимости, страсти, страха, отчаяния, смерти. В искусстве Вигман отсутствовал пафос протеста, оно выражало образы-символы общечеловеческих эмоций. Идеи Вигман оказали глубокое воздействие на развитие танца модерн. Ее ученица Х. Хольм распространила идеи Вигман в США. Г. Палукка, другая ученица Вигман, обращалась не только к мрачному и трагическому. Юмористичные, просветленные, лирические темы и образы также находили выражение в ее творчестве. Музыка, от которой Вигман часто отказывалась, в искусстве Палукки снова обрела должное значение:



танцевальнопластическое воплощение получили произведения Б. Бартока, Р. Штрауса, И. Брамса, Г. Ф. Генделя. Палукка внесла в танец модерн технику высоких прыжков и разработала свою методику преподавания. Первым педагогом, хореографом и исполнительницей, последовательно создававшей систему танца, была М. Грэхем, закончившая школу «Денишоун». Успех ее группе приносят уже первые постановки в Нью-Йорке в 1926 г. («Еретик» и «Первобытные мистерии»). На первом этапе своего творчества М. Грэхем принадлежала к школе психологического реализма, однако в дальнейшем она обратилась к символической и легендарно-эпической теме. Героями ее произведений стали люди эпохи заселения Америки. В дальнейшем Грэхем создавала спектакли, основанные на сюжетах античной и библейской мифологии. Им был присущ тонкий психологизм в раскрытии образов, усложненная метафоричность танцевального действия. Формотворчество не было для Грэхем самоцелью, прежде всего она стремилась создать драматически насыщенный язык танца, способный передать весь комплекс человеческих переживаний.



Вторым по значимости в ряду хореографов и педагогов была Дорис Хамфри. Так же, как Грэхем, она закончила «Денишоун», но ее сценическая карьера была недолгой. Из-за тяжелой болезни она была вынуждена уйти со сцены и заняться только преподавательской и постановочной деятельностью в труппе Хосе Лимона, который продолжил исполнительские традиции Дорис Хамфри. Уделяя большое внимание пластической отточенности и техничности танца, Дорис Хамфри в то же время выступала против красоты и утонченного стилизаторства Сен-Дени. На ее творчество оказал влияние фольклор американских индейцев и негров, а также искусство Востока. Она первой в США стала преподавать композицию танца и обобщила свой опыт в книге «Искусство танца», которая является настольной книгой каждого балетмейстера

танца модерн. После Второй мировой войны перед молодыми исполнителями и хореографами довольно остро встал вопрос: продолжать традиции старшего поколения или искать свои пути развития танцевального искусства. Часть хореографов полностью отказалась от опыта предыдущих поколений и с головой окунулась в экспериментаторство. Многие из них отрицали привычное сценическое пространство и переносили свои спектакли на улицы, в парки и т. д., отрицали форму спектакля, вовлекая зрителя в театральное действо. Изменилось отношение к костюмам, музыке и другим компонентам театрального действия. Многие хореографы полностью отказались от музыкального сопровождения и использовали только ударные инструменты или шумы. Композиторы зачастую становились сотворцами балетмейстера, создавая музыку одновременно с движением.

Одним из тех, кто продолжил традиции предыдущего поколения, был Хосе Лимон. Его хореография – это сложный синтез американского танца модерн и испано-мексиканских традиций с резкими контрастами лирических и драматических начал. Многим постановкам присущи эпичность и монументальность. Герои изображаются в моменты наивысшего напряжения, крайнего душевного подъема, когда подсознание руководит их поступками. Наибольшую популярность приобрели его спектакли «Павана мавра», «Танцы для Айседоры», «Месса военных времен».



«Духовным отцом» хореографического авангарда, несомненно, был Мерс Каннингем. Он был одним из тех, кто пошел своей дорогой и основал собственную школу танца. Его спектакли поражали неожиданным подходом к движению. Каннингем рассматривал спектакль как союз независимо созданных, самостоятельных элементов. Тесно сотрудничая всю свою творческую жизнь с композитором Джоном Кейджем, он перенес многие идеи этого композитора в свои спектакли, построенные на «теории случайностей». Новое понимание взаимоотношения движения и пространства, движения и музыки дало толчок к созданию спектаклей, которые открыли дорогу хореографическому авангарду. М. Каннингем считал, что любое движение может быть танцевальным, а композиция танца строится по законам случайности. Основная задача балетмейстера – создание сиюминутной хореографии, где каждый исполнитель имеет свой ритм и свое движение. Так же, как М. Грэхем и Д. Хамфри, М. Каннингем создал свою технику и школу танца. Еще несколько имен представителей авангарда так называемого «постмодерна»: Пол Тейлор, Алвин Николаис, Триша Браун, Меридит Монк и мн. др., каждый из которых имеет свое собственное видение мира, свою философию и свой подход к движению и спектаклю. Таким образом, к началу 1970-х гг. сложилось несколько основных школ танца модерн: техника М. Грэхем, Д. Хамфри и Х. Лимона, техника М. Каннингема. Одновременно развивалась и совершенствовалась система джазового танца. Естественно, что педагоги и хореографы все более синтезировали на своих уроках и в постановках различные техники и стили танца. Известным педагогом, создавшим технику танца модерн, был Лестер Хортон. Из его школы в дальнейшем вышли известные педагоги и хореографы – А. Эйли, Д. Триит, Дж. Коллинз и К. Делавад. Эта школа положила начало модерн-джаз танцу, техника которого объединяет джазовый танец и танец модерн.

ЛЕКЦИЯ №3

«Терминология классической хореографии»

Терминология (от лат. terminus ‘граница, предел’ и греч. λόγος ‘учение’) – специальный язык, совокупность специальных и искусственных знаков, употребляемых в науке или в искусстве.

Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

Система записи элементов классического танца была создана французом Раулем Фейе в 1701 г.

Основные термины (франц. язык)	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Saute	соте	«прыжок»	Фиксированный прыжок вверх по всем позициям
2. Changement de pied	шажман де пье	«перемена ног»	Прыжок вверх со сменой ноги в V-й позиции
3. Echappe	эшапе	«раскрытый»	Фиксированный прыжок из V-й позиции во II-ю в полуприседе и из II-й позиции в V-ю в полуприседе
4. Glissade	глиссад	«скользящий»	Из V-й позиции прыжок в V-ю со скользящим продвижением вперед, в сторону, назад
5. Jete	жете	«бросок»	Взмах правой в сторону книзу с подскоком на левой, приземляясь в полуприседе, левую в положение сзади на щиколотке
6. Pas de basque	па де баск	«шаг басков»	Прыжок из V-й позиции в V-ую скольжением по дуге
7. Assamble	ассамбле	«собирающий»	Из V-й позиции взмах правой в сторону книзу, прыжок вверх с приземлением в полуприседе в V-й позиции
8. Emboitte	амбуате	«плотно соединять, охватывать»	Прыжки в повороте на 180° со сменой положения ног впереди на щиколотке, прыжки со сменой положения ног вперед книзу голень вперед внутрь

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	demi plie	деми плие	неполное «приседание»	полуприсед
2.	grand plie	гранд плие	Глубокое, большое «приседание»	присед
3.	releve	релеве	«поднимание»	поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног
4.	battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП
5.	battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом
6.	demi rond	деми ронд	неполный круг	полукруг (носком по полу, на 45° на 90° и выше)
7.	rond de jamb par terre	ронд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	круг ногой в воздухе	стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
9.	en dehors	андеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
10.	en dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь
11.	sur le cou de pied	сюр ле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади
12.	battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
13.	battement frapper	батман фраппе	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу
14.	petit	пти	«маленький»	поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги

Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, композиций. Терминология всегда строится в соответствии с правилами словообразования. Основное преимущество термина – в краткости, что дает возможность сэкономить время для объяснения заданий, сохранить плотность урока. Классическая хореография является основой всех сценических танцев, она способна выражать самые различные мысли и чувства человека, способна передавать всю сложность взаимоотношений человека с окружающим его миром. Классический танец – система выразительных средств хореографического искусства, основанная на тщательной разработке различных групп движений и позиций ног, рук, корпуса и головы. Европейский классический танец сформировался в XVI–XVII вв. Ведущими школами классической

хореографии в начале XIX в. становятся итальянская и французская, которые совершенствуют, развивают на новом уровне основные принципы балета XVII–XVIII вв., ведут поиски новых средств и приемов, значительно усложняют технику прыжка, вращения и т. п. Зародившаяся в Италии, классическая хореография впоследствии распространилась по всему миру. Одновременно с развитием техники классического танца стали развиваться теория и методика его преподавания. Сегодня школа классического танца располагает огромным арсеналом технических приемов и выразительных средств. Освоение этого материала создает основу для изучения других танцевальных направлений, позволяя в дальнейшем успешно осваивать народные и современные танцы. Техника классического танца представляет собой объемный и достаточно сложный для изучения и освоения материал. Поэтому для овладения им необходимо заниматься под руководством только опытных педагогов.

Классический танец – одно из главных выразительных средств балетного искусства. Представляет собой исторически сложившуюся, упорядоченную систему танцевальных движений, которая формировалась на протяжении многих веков и у многих народов. По определению Л. Д. Блок, классический танец – система художественного мышления, оформляющая выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры. В классический танец эти движения входят не в эмпирически данной форме, а в абстрагированном до формулы виде. Термин классический танец возник в России в конце XIX в., в результате обособления отдельных видов танца, деления танцовщиков на «классических» и «характерных». Постепенно термин вошел в обиход, вытеснив бытовавшие ранее термины – «серьезный», «благородный», «академический». Система классического танца складывалась путем отбора определенных положений и движений. Важнейший принцип классического танца – выворотность (*en dehors*).

Выворотность – способность танцовщика к свободному разворачиванию ног наружу от бедра до кончиков пальцев (стопа параллельно линии плеч). В ее основе – естественное стремление человека к вытянутости, прямизне. Выворотность позволяет использовать боковые движения. Наибольшей вытянутости, прямизны человек способен достигнуть в прыжке, полете. Высшая точка вытянутости на полу – танец на полупальцах. Происхождение выворотности иногда приписывают французскому придворному балету, хотя известно, что она существовала с незапамятных времен, когда едва началась разработка приемов сценического танца как в Европе, так и на Востоке. На основе выворотности в классической хореографии разработано учение о закрытых (*fermes*) и открытых (*oeverts*), скрещенных (*croises*) и нескрещенных (*effaces*) позициях и позах, а также о движениях наружу (*en dehors*) и внутрь (*en dedans*). В систему классического танца включены позиции ног, рук, корпуса, головы, а также ограниченное число групп движений, включающих понятия:

- сгибать (*plier*);
- вытягивать (*etendre*);
- поднимать (*relever*);
- скользить (*glisser*);

- прыгать (sauter);
- бросать (elancer);
- поворачивать (tourner).

В механическом смысле классический танец представляет собой переход из одной позиции в другую при помощи перечисленных движений. На рубеже XVIII–XIX вв., когда в практику театрального танца вводились позы с отведением ноги под углом 90° , в балетном классе появился станок. Международное наименование станка – «бар» (франц. barre, англ. bar ‘брус, барьер, поручень’). Состоит из круглого, обычно деревянного бруса диаметром 6–7 см, укрепленного вдоль стен репетиционного (или учебного) танцевального зала. Выполнение танцевальных упражнений «у станка» (франц. *exercice a la barre*, англ. *exercise at the bar*) способствует выработке выворотности, устойчивости и баланса. Выворотность – необходимое условие исполнения классического танца, так как освобождение движения ноги в тазобедренном суставе значительно расширяет выразительные возможности человеческого тела. Поза – определенное положение корпуса, ног, рук и головы. Основные позы классического танца: *croisee*, *effacee*, *ecartee* и четыре *arabesques*. Позы разделяются на большие и малые в зависимости от того, поднята отведенная нога или находится на полу. Имеются варианты поз, которые образуются от изменения позиций рук и положения головы.

Позиции – основные положения ног и рук в классическом танце. Позиции обуславливают единое для всех танцовщиков правильное исполнение каждого шага (франц. *pas*), способствуют гармоничному расположению фигуры в пространстве, определяют грацию и выразительность танца. Позиции утвердились в танцевальной практике в конце XVII в. Существует четыре позиции рук (подготовительная, первая, вторая и третья). Из основных позиций образуется множество производных положений. Позиции ног основаны на принципе выворотности (первая, вторая, третья, четвертая, пятая). Элемент – это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное движение, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Экзерсис – перечень хореографических элементов в установленной последовательности у опоры или на середине.

Основные физические качества	Комплексы упражнений
<p align="center">ОФП №1 Развитие быстроты</p>	<p>упр.1 Бег на скорость на короткие отрезки упр.2 Бег в максимальном темпе по отрезкам 10-20 м упр.3 Бег с изменением скорости по сигналу: медленный бег, по сигналу ускорение, по сигналу медленный бег, по сигналу остановка, по сигналу ускорение. упр.4 Бег с изменением направления по сигналу: бег в среднем темпе, в обратном направлении, бег по направлению движения.</p>
<p align="center">ОФП №2 Развитие силы и скоростно-силовых способностей</p>	<p>упр.1 Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением на стенку. упр.2 Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур с грузом на конце. упр.3 В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью. упр.4 Вращательные движения туловищем с применением утяжеления (мешок с песком, гантели). упр.5 Прыжки через скакалку. упр.6 Прыжки вверх, с места с касанием предметов, подвешенных на определенной высоте. упр.7 Прыжки на дальность на одной, двух ногах.</p>
<p align="center">ОФП №3 Развитие выносливости</p>	<p>упр.1 Ритмичный бег. Бег с забрасыванием голени назад. упр.2 Бег с подниманием бедра. упр.3 Бег спиной вперед. упр.4 Бег «змейкой». упр.5 Бег с ускорением. упр.6 Бег семенящими шагами на носках. упр.7 Бег в переменном темпе. упр.8 Бег в чередовании с прыжками. упр.9 Прыжки на одной ноге. упр.10 Прыжки с ноги на ногу. упр.11 Бег с выпрыгиванием на одной ноге.</p>
<p align="center">ОФП №4 Развитие координационных способностей</p>	<p>упр.1 Ходьба, бег, прыжки: руки в сторону –ноги вместе, руки вверх –ноги в стороны, повороты на месте, приседания –руки вперед, приседания –руки вверх, приседание – руки в сторону. упр.2 Ходьба с хлопками на каждый шаг. упр.3 Ходьба с хлопками только на шаг левой ногой или только на шаг правой ногой. упр.4 Прыжки –два на месте, с продвижением, руки на поясе. Круговые движения руками вперед, назад, одной, двумя, встречно.</p>

	<p>упр.5 Махи ногами вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>упр.6 Наклоны к левой и правой ноге с поворотами туловища. Приседания на всей стопе, на носке поочередно.</p>
<p>ОФП №5 Развитие гибкости</p>	<p>упр.1 Наклоны головы вперед –назад, вправо –влево, повороты головы – вправо –влево, по кругу.</p> <p>упр.2 Круговые движения туловищем.</p> <p>упр.3 Наклоны вправо –влево, вперед –назад. Понимание и опускание плеч.</p> <p>упр.4 Движение плечами вперед - назад.</p> <p>упр.5 Маятникообразные движения прямыми или согнутыми в локтях руками в разные стороны и направления.</p> <p>упр.6 Круговые движения тазом.</p> <p>упр.7 Глубокие приседания.</p> <p>упр.8 Полушпагат, шпагат.</p> <p>упр.9 Понимание и опускание на носках.</p> <p>упр.10 Ходьба на носках.</p> <p>упр.11 Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p>

Узнать максимальный допустимый пульс несложно. Для определения МЧСС есть 2 формулы:

1. $220 - \text{возраст}$. Это самый простой и быстрый способ.
2. Для мужчин формула выглядит так: $214 - (\text{возраст} \cdot 0,8)$. А для женщин так: $209 - (\text{возраст} \cdot 0,9)$.

НОРМА ПУЛЬСА

Возраст	Две шкалы пульса – детская и взрослая	
	У ДЕТЕЙ	
	Норма в минимуме, уд./мин.	Норма в максимуме, уд./мин.
От 0 до 12 недель	100	150
От 3 до 5 месяцев	90	120
От 6 до 12 месяцев	80	120
От 1 до 10 лет	70	120
От 10 до 12 лет	70	130
От 13 до 17 лет	60	110
Возраст	У ВЗРОСЛЫХ	
	Норма пульса мужчин, уд./мин.	Норма пульса женщин, уд./мин.
	60 – 100	
От 18 лет		
С 20 до 30 лет	50 – 90	60 – 70
С 30 до 40 лет	60 – 90	70 – 70
От 40 по 50 лет	60 – 80	75 – 80
От 50 по 60 лет	65 – 85	80 – 83
От 60 до 70 лет и старше	70 – 90	80 – 85

