

Российская Федерация
Иркутская область
Комитет образования города Братска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ИМЕНИ ЕВГЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА ЕВТУШЕНКО»
муниципального образования города Братска

Методика обучения спортивному бальному танцу

Учебно-методическое пособие.

Авторы разработчики
педагог дополнительного образования
Е.Г Кирсанова
А.Н.Кирсанов

г. Братск
2023

Данное учебно-методическое пособие предназначено для педагогов дополнительного образования, тренеров по бальному спортивному танцу в помощь освоения методики обучения современного бального танца, а также для обучающихся с целью знакомства с музыкальным ритмом, размером, тактом и основными направлениями современных бальных танцев.

Структура учебно-методического пособия включает в себя теоретический материал, который позволяет овладеть методикой подготовки и проведения занятий по бальным танцам. Методические указания к практическим работам содержат алгоритм выполнения работы, вопросы для самоконтроля, задание на дом.

Содержание

I. Современный бальный танец как средство воспитания.

II. Методика обучения современному бальному танцу.

2.1. Методы обучения бального танца.

2.2. Построение занятия в студии бального танца. Составные части урока.

2.3. Музыкальное сопровождение урока бального танца.

2.4. Программа студии бального танца.

III. Роль педагога в студии бального танца.

IV. Литература.

*«Танец это маленькая модель жизни в несколько минут,
со своими эмоциями и переживаниями».*

Андрей Вавилин

Задачи педагога дополнительного образования по бальным танцам – выявление, раскрытие и развитие хореографических способностей каждого воспитанника.

Цель настоящего пособия – помочь руководителям и педагогам хореографических коллективов в организации работы по направлению современный бальный танец в образовательных учреждениях разного уровня.

Современная бальная хореография оказалась в числе наиболее востребованных видов искусства и играет большую роль в духовной жизни подрастающего поколения, расширяет диапазон идейно-эмоционального воздействия на нравственно-эстетический облик подростков, юношей и девушек.

1. Современный бальный танец как средство воспитания.

Современный бальный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх перед незнакомым.

Современный бальный танец в отличие от классического танца впитывает в себя всё сегодняшнее, современное, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Сейчас в нашей стране происходит подъем современного бального танца, он живет и активно развивается. Существуют различные школы бального танца, которые отличаются своеобразным стилем хореографии. Ведь современная

хореография – это, прежде всего, авторская хореография. Она стремится выразить все устремления сложного противоречивого внутреннего мира человека, помогает понять самих себя, запутавшихся в сложном лабиринте собственных действий и помыслов.

Бальный танец играет немаловажную роль в воспитании молодёжи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Освоение бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определённой тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бального танца. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение бального танца дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Не случайно ещё в Древней Греции отмечались большие возможности танца в физическом развитии молодых людей. Особенностью танца является гармоническое развитие тела. Без гипертрофии тех или иных мышц. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания бальной хореографии в системе воспитания.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Бальный танец одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, бальный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и лёгкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуют точность, красота,

пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные рас и т.д. Всё это само по себе уже служит источником эстетического удовлетворения. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. Исполнение танца, в том числе и бального, несёт в себе элементы художественного творчества. Танцующий стремится в красивой, эстетически совершенной форме танца выразить своё настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает своё мировоззрение. Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определённые трудности, проделывает определённую немалую работу, для того чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: в искусстве, в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства - более зрелыми.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга молодёжи, культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход энергии молодёжи, наполняет её бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, игре. Бальный танец выступает также средством массового общения людей. Даёт возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться. В часы досуга молодёжь заполняет танцевальные залы, приходит на вечера танца, танцевальные площадки, в парки и Дворцы культуры, танцует на семейных праздниках, на вечерах отдыха, в ресторанах, клубах – везде танец несёт людям радость, украшает их жизнь и быт. Это делает интерес к бальному танцу неизменным.

II. Методика обучения современному бальному танцу.

2.1. Методы обучения бального танца.

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцора. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения.

На занятиях в нашей хореографической студии используются различные **методы обучения: словесный, практический, проблемно-поисковый, самостоятельная работа.**

Словесный метод носит теоретико-информационный характер. На занятиях проходит знакомство обучающихся с краткой характеристикой современных балльных стилей танца.

Методический показ не может обойтись без словесных объяснений. Они должны быть кратки, точны, образны и конкретны. С первых занятий обучающиеся знакомятся с хореографическими терминами и условными выражениями. В словесном методе очень важна интонация. Словом можно стимулировать активность подростков, но можно и ранить.

Практический метод обучения в хореографии подразумевает наглядный показ педагогом движений или комбинаций. Он сочетается с методом словесного объяснения:

- название движения или комбинации;
- показ;
- краткое описание последовательности;
- повторный показ;
- объяснение;
- осмысление.

Не следует одновременно использовать показ и описание, так как это рассеивает внимание. Основная задача урока – изучение языка движения, постижение техники.

Для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к делу следует использовать в хореографии **проблемно - поисковый метод**. Танцоры с помощью практического материала, наглядного просмотра видеоклипов подготовлены к проблемному изучению материала. Они самостоятельно могут подготовить домашнее задание: придумать комбинацию (3-5 движений в разных сочетаниях).

Некоторые обучающиеся быстро придумали и показали свои наработки без стеснения. Другие объединились в микрогруппы по 2 человека и работали в команде, предлагая свои движения и сочиняя комбинации. Этим ребятам дается на подготовку время, чтобы отработать и показать свой результат. Пе-

ред показом руководитель настоятельно просит танцоров внимательно и доброжелательно смотреть на работу сверстников. После просмотра всех комбинаций педагог делает корректные замечания по доработке домашнего задания.

Иногда зрители - ученики сами объясняют недостатки комбинаций, подсказывают, что нужно добавить или исправить. При таком методе обучения проявляется активная позиция обучающихся к поиску новых сочетаний движений на основе пройденного материала, развивается интерес к искусству хореографии.

Исходя из программы, **самостоятельная работа** занимает достаточно мало места на уроках хореографии. Когда материал доступен для обучающихся и может быть изучен самостоятельно, важно использовать и этот метод обучения. После доработок своих комбинаций танцоры уверенно и грамотно показывают домашние задания. У многих появляется огромный интерес, они придумывают, сочиняют 2-3 комбинации. Это поможет им активно участвовать в концертах, показывать свои танцевальные этюды, импровизации на конкурсах и быть уверенными на дискотеке. К сожалению, встречаются ребята, которые недостаточно смело выполняют самостоятельную работу или чувствуют себя неловко. К таким следует найти индивидуальный подход, подсказать разные варианты сочинения.

2.2. Построение занятия в студии бального танца. Составные части урока.

В студию приходят люди, объединённые общим желанием – научиться танцевать. Длительность занятий, их периодичность и содержание могут быть разными. В студии бального танца принята такая же форма организации учебных занятий, как и в танцевально-спортивных клубах: группа занимается по времени с учётом уровня танцевальных навыков и возраста.

В начале урока группа занимает положение в зале в шахматном порядке: первые линии - девушки, задние линии - юноши, иногда построение в зале может быть попарно, т.е. дама справа от партнёра, также в линии и в шахматном порядке. Педагог здоровается с группой, делает поклон, группа отвечает поклоном.

Урок состоит из **разминки, тренажа современной бальной хореографии, изучения танцевальных комбинаций.**

Разминка - первая часть урока. Задачей этого этапа урока является овладение правильной постановкой корпуса, головы, ног, рук, развитие координа-

ции движений, необходимой для исполнения танцев, правильной постановкой дыхания. Педагог использует весь богатый арсенал упражнений классического, бального танца и современной танцевальной пластики. Упражнения, включаемые в разминку, помогают обучающимся приобрести выразительность и красоту в движениях. Разминка заставляет исполнителей не только разогреть мышцы, но и психологически настроиться на разучивание элементов, из которых затем сложатся танцевальные вариации.

Вот пример разминки:

- повороты головы с точкой в стороны;
- наклоны головы в стороны;
- наклоны вперед-назад;
- вращение головой;
- поочередное поднятие плеч с точками, в темп;
- одновременное поднятие плеч;
- поочередное вращение плечами вперед и назад;
- поочередные махи руками;
- одновременные махи руками;
- вращение рук в локтях к себе и от себя;
- вращение кистями;
- повороты и наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперед-назад;
- вращение корпусом;
- изоляция корпусом по точкам;
- покачивание бедер в сторону;
- выпады в сторону, с поворотом корпуса;
- подъем на носки, разворот стоп «краб»;
- прыжки на месте;
- прыжки вперед-назад;
- прыжки вправо-влево;
- прыжки «крестом».

Эти упражнения помогают усвоить правильное взаимодействие разных частей тела, развить координацию движений, память и внимание.

Вторая часть урока - это **тренаж современной бальной хореографии**.

Это – непосредственное разучивание танцевального материала. Разучивание танцев проводится в следующей последовательности:

Вводное слово педагога. Перед разучиванием нового танца педагог сообщает о нём некоторые сведения. Если название не совсем понятно, даёт объяснение к названию (например, полонез – старинный танец польского происхождения). Затем педагог даёт общую характеристику танцу – говорит об истории его возникновения, отмечает характерные особенности музыки и хореографии.

Затем слушается *музыка к танцу*, определяется её характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, определяется строение (части музыкального предложения, фразы).

Следующий этап - *разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца*. Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка, педагог объясняет и показывает их сам, затем тоже повторяют обучающиеся. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении.

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части – шассе, балансе и т.д. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение – этот метод заключается в том, что сложное движение сводится к упрощённой форме, а затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме.

Каждый метод имеет свои достоинства и недостатки, но, используя их вместе можно добиться хороших результатов.

«При развитии танцевальных способностей следует в равной степени работать над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова – не будет достигнуто полной гармонии движений» - А. Я. Ваганова.

Этим принципом должен руководствоваться педагог, работающий в хореографических коллективах, в том числе и педагог бального танца. Одновременно с разучиванием упражнений для рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами и положениями в парном танце. Положения рук и позы в парном танце разучиваются сначала в положении стоя на месте, затем закрепляются на простом танцевальном шаге, и лишь когда положения рук и поза легко и естественно принимаются учащимися, можно закрепить их на

шаге польки, шассе, вальса и т.д. Полезно при разучивании положений рук и поз в парном танце объяснять и показывать каждый элемент отдельно. Такой метод позволяет добиться лучшего запоминания правил исполнения, более точного повторения элементов всеми учащимися. В заключении разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, которые разучиваются и отрабатываются. Затем комбинации собираются в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются обучающимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

Движения – комбинации – фигуры – танец.

Целесообразно подобранные, постоянно повторяемые упражнения помогают развить тело и научиться пластике, а также помогают отработать основные шаги и элементы танцев. Рекомендую в тренаже выполнять 2-3 комбинации изучаемого на данном занятии спортивного бального танца.

Учебно-тренировочные упражнения должны быть выразительными. Следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки.

Третья часть урока предполагает изучение и исполнение танцевальных вариаций. Этот этап урока дает возможность применить навыки, приобретенные в разминке и тренаже, и попрактиковаться в освоении в пространстве.

Каждый урок современной бальной хореографии дает возможность потренироваться в разных направлениях: разминка всех частей тела, отработка основных технических навыков, знакомство с различными ритмами и стилями, использование пространства. Процесс изучения техники современного бального танца идет постепенно. Выполнение новых движений поначалу требует значительной концентрации внимания, но со временем и с помощью регулярных занятий они исполняются автоматически. Координация движений - это навык, которому можно научить подростков. Постоянные тренировки приведут к тому, что степень владения движением и качество исполнения вырастут. Только практический метод обучения современной пластике дает такой положительный результат.

2.3. Музыкальное сопровождение урока бального танца.

Важным компонентом урока является его музыкальное сопровождение. Как известно музыка является ритмической основой любого танца, но далеко не ритмом ограничивается её роль. Если бы это было так, то танцевали бы только под счёт и удары. Музыка создаёт эмоциональную основу, определяет характер танца, его развитие. Связь музыки и жеста, музыки и движения органична для природы человека. Восприятие музыки в танце активно, оно вызывает действие, действие танцевальное, т.е. обусловленное той или иной хореографической образной формой, организованное во времени и пространстве. В этой созидательной активности кроются особенности музыкально-пластического воспитания – одной из задач обучения балльной хореографии. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринуждённо двигаться в ритме определённой музыки, получать удовольствие от её красоты – всему этому учит танец. Безусловно, качество музыкального произведения, характер исполнения имеют первостепенное значение. Поэтому так важен отбор музыкального сопровождения. Общая черта танцевальной музыки – определённая и повторность ритмов, внятная акцентировка сильных долей, отчётливость их выражения. Отступления от этого правила редки.

В написании танцевальной музыки, в том числе балльной, имеются богатые традиции. Многие народные и балльные танцы получили отражение в творчестве ведущих композиторов и даже композиторов классиков. Это придала танцевальной музыке художественную ценность. На протяжении веков танцевальные мелодии культивировались целым рядом поколений музыкантов. Так накопились определённые традиции в создании музыки для балльной хореографии. Музыкальный материал для каждого изучаемого танца должен быть в нескольких вариантах: для разучивания – замедленный темп, для исполнения – нормальный темп. Музыка для танцев должна быть ясной и выразительной.

Музыку нельзя рассматривать только как ритмическое сопровождение, облегчающее исполнение движений. Подбирать музыку следует так, чтобы содержание танцевальной постановки целиком соответствовало характеру музыки и давало бы возможность при разработке отдельных эпизодов увязывать действие и движения с музыкой.

Подбор музыки влияет на качество хореографической постановки, она может способствовать успеху или быть причиной неудачи.

Музыка с определенным темпом, метром и ритмическим рисунком выражает и подчеркивает характерные особенности движений, помогает их исполнению.

2.4. Программа студии бального танца.

Программа студии бального танца может быть разделена, примерно следующим образом:

- ✓ Европейская программа – медленный вальс, танго, венский вальс, быстрый фокстрот, медленный фокстрот.
- ✓ Латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, румба, джайв, пасодобль.

III. Роль педагога в студии бального танца.

Направление работы коллектива, его конкретные задачи определяют выбор методов и приёмов обучения, индивидуальный состав и подготовленность исполнителей каждого конкретного коллектива, вносят коррективы в работу. Поэтому так важен вдумчивый, творческий подход педагога к каждому определённому коллективу. Именно такая аналитическая работа, как в начале, так и в процессе всего обучения обеспечит эффективность освоения обучающимися программы.

Наибольшую сложность для педагога представляет работа с начинающими. Они быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, быстро забывают пройденный материал. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании, педагог должен использовать такие приёмы, которые делают урок интересным, концентрируют внимание учащихся. Однако занимательное надо умело сочетать с малоинтересным, но необходимым, находить правильное соотношение между - занимательным и серьёзным в обучении.

Способы повышения эффективности обучения бальному танцу:

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), по набору применяемых методов (беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный её разбор, разучивание и повторение движений танца). При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять требования, ставить новые задачи.

Любое задание, которое предлагает педагог, должно соответствовать степени подготовленности к нему. Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу.

На уроке следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры, уточнить освоенное не до конца.

Серьёзная вдумчивая работа с коллективом по обучению танцу, правильный учёт возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных навыков и умений.

Я очень надеюсь, что эти методические разработки помогут в обучении современной пластике, познакомит с краткой характеристикой спортивных бальных танцев, что встречается в литературе крайне редко и даст новый импульс для улучшения своей работы хореографам.

Методические указания для самоподготовки:

После изучения основных вопросов темы ответьте на следующие вопросы:

1. Дайте характеристику роли бального танца в воспитании детей и молодёжи.
2. Сравните структуру урока бального танца и классического танца.
3. Назовите танцы, которые относятся к бальным танцам.
4. Какие методы и приёмы может использовать педагог при обучении в студии бального танца?

Литература.

1. Мур А., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / - А. Мур. - М.: ООО Астрель, 2004. – 319 с.
2. Регацциони Г., Бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело. - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. (Учимся танцевать).
3. Регацциони Г., Латиноамериканские танцы [Текст]: Метод. пособ. / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело - М.: БММ АО, 2001. – 92 с. - (Учимся танцевать).
4. Кауль Н., Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы [Текст]: Метод. пособ. / Кауль Н. - Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 352с.
5. П. Боттомер, Учимся танцевать [Текст]: Метод. пособ. / П.Баттомер. - М.: Эскмо – Пресс, 2001.
6. Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики Ритмика. Пермь, 1997г.
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Феникс, 2003. 3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М.: Музыка, 1961.
8. Сагитов С. Методика музыкально-теоретического образования участников коллективов художественной самодеятельности, М., Музыка, 1972.
9. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
10. Браиловская Л. Самоучитель бальных танцев. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.