

Управление по образованию и науке Администрации муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи**

Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16-а, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41

Заслушано
на методическом совете
ЦДО «Хоста»
от «24» августа 2021г.
Протокол методического совета № 1

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

на тему:

«Развитие энергетики танца»

Составил:
педагог д.о. Котов В.В.

СОЧИ 2021

Оглавление

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Аннотация----- | 2 |
| 2. Введение----- | 2 |
| 3. Основная часть----- | 2 |
| 3.1 Профессионализм ----- | 2 |
| 3.2 Физическая сила ----- | 2 |
| 3.3 Эмоциональная наполненность ----- | 3 |
| 3.4 Самоощущение себя ----- | 3 |
| 3.5 Психологическая свобода ----- | 4 |
| 3.6 Музыкальность исполнения ----- | 4 |
| 3.7 Взаимодействие в паре ----- | 4 |
| 4. Заключение----- | 5 |
| 5. Литература----- | 5 |

1. Аннотация

Эта методичка предназначена для тренеров, судей, кто оценивает уровень танцевальных пар и танцоров высокого уровня. Данная методика применима в тренировках, мастер классах и на соревнованиях различного ранга по спортивным танцам.

2. Введение

Что такое энергетика танца - это совокупность множества факторов такие как – профессионализм, физическая сила, эмоциональная наполненность, самоощущение себя, психологическая свобода, музыкальность исполнения, взаимодействие в паре и многое другое. Это всё влияет на внутреннее состояние танцора. Если танцор в процессе своего развития начинает контролировать и использовать эти факторы, то он способен осознавать своё состояние во время танца и соответственно способен передавать его вовне. Это то, что зрители чувствуют, глядя на танцора. Существуют танцоры от природы, наделённые сильной энергетикой и харизмой но, к сожалению это встречается не так часто, в основной массе это обычные ученики средних возможностей.

Рассмотрим эти факторы и способы развития некоторых направлений.

3. Основная часть

3.1 Профессионализм

Танцор любого уровня должен очень хорошо знать свою партию. Если танцор во время танца пытается вспомнить последовательность фигур, или какие – либо нюансы их исполнения, естественно ни о какой энергетике говорить не приходится. По этому, много времени нужно уделять «накатке» вариационного материала. Только в этом случае мышечная память работает без блокировок в стрессовой ситуации, которой является любое выступление или конкурс. Мало того танцор с хорошо отработанными вариациями может легко импровизировать в рамках своих схем.

3.2 Физическая сила

Скорее этот аспект стоит правильнее называть физическими возможностями, потому что речь идёт не о силе в привычном нам понимании, а о возможностях нашего тела. Танцор с очень сильным тонусом или слабым тонусом будет выглядеть соответственно или зажатым или вялым. Мышцы должны быть эластичными и упругими. Поэтому основная задача в этом аспекте включает в себя развитие тела. Наряду с общефизической силовой подготовкой необходимо много времени уделять растяжке. Растяжка помогает танцору выдерживать правильный баланс, придаёт дополнительную динамику, пластичность формы, вопреки угловатости, что даёт более презентабельный вид. Особое внимание следует

уделить растяжке рук, грудной клетки, спины, шпагата. В целях безопасности перед растяжкой необходимо хорошо размять и разогреть мышцы тела. На уроках мы часто используем элементы и связки из джаза, особенно в плане корпусной работы эффективен танец афроджаз. Смена скоростей и интенсивности движений, высокая амплитудность движений, плотность - характерные черты этого танца. Всё это учит танцора в совершенстве владеть своим телом и оказывает влияние на ощущение себя внутри танца. Задействуется психологический фактор, танцор попросту начинает верить в себя в свои возможности, что в свою очередь раскрывает внутренний потенциал человека и высвобождает внутреннюю энергию. Очень важно просить учеников, чтобы они прорабатывали элементы танца с внутренним напором. Для этого применяется метод «движение через оппозицию», т.е. любое действие или движение должно осуществляться с сопротивлением (можно представить это как сопротивление воздуха или воды). В этот момент танцор начинает чувствовать движение, наполнять его смыслом и энергией. На начальных этапах необходимо разъяснять танцорам разницу между внутренним напором и простым зажимом мышц.

3.3 Эмоциональная наполненность

Яркое эмоциональное состояние, в котором пребывает танцор во время исполнения танца, обязательно передаётся зрителям, происходит обмен энергией между танцором и зрителем. И наоборот, когда танцор зажат и испытывает внутренний страх, на таких исполнителей обращается наименьшее внимание. Опять же нужное эмоциональное состояние, высвобождение эмоций возможно при уверенном знании того что человек делает. В общем, чем более опытной становится танцор, тем больше степеней внутренней свободы для проявления эмоций. В театральном искусстве есть практика – продолжительное время улыбаться перед зеркалом, это даёт возможность улыбаться на площадке, особенно, когда «не улыбается».

3.4 Самоощущение себя

В этот аспект наряду с ярким и эмоциональным состоянием включается и более глубокие ощущения. Каждый из нас в процессе жизни испытывал в той или иной степени глубокие состояния, такие как, вера в свои силы, решительность что – то сделать, чувство правильности, вдохновение новой идеей. Каждый мог ощутить себя кем – то. Но задача танцора перевести эти вероятностные события в устойчивый навык, как раз это и является самой сложной и главной темой в развитии энергетике танцора. Здесь очень многое зависит от педагога его личности, характера, знании внутренних психологических процессов, понимании того что нужно делать. С другой стороны, учащийся должен быть открыт и хотеть результата. Самая распространённая ошибка у танцора - это погружение в собственные ощущения – уход внутрь себя, хотя при этом он может

испытывать яркие для него эмоции, в результате происходит замыкание энергии внутри тела, такой танцор выглядит нелепо. Практически все танцоры проходят через этот этап и здесь необходимо заставлять учеников смотреть на то – что происходит вокруг него, на площадку, на зрителей. Объяснять, что нужно пытаться объединить своё внутри с тем, что вовне. Чем больше танцор высвобождает во вне внутреннюю энергию, тем ярче он выглядит на площадке. Например, можно на тренировках, концовки активных фигур, раскрытия или выпад делать через мощный выдох или крик «ХА», это упражнение хорошо развивает энергетику. Как известно сильная пара с мощной энергетикой на турнире «подавляет, глушит» рядом танцующие, более слабые пары. Существует ещё одна методика – группа образует круг, одна пара под музыку танцует в центре, задача пары ощущая внутренний стержень и напор, используя свою мощь дистанционно раздвинуть круг в направлении движения своей вариации.

3.5 Психологическая свобода

Без планомерной и регулярной психологической работы над учениками, хороших танцоров не получишь. У неуверенного в себе человека энергия зажата, его танец блеклый и бедный. Любой педагог должен обладать соответствующими знаниями и навыками психологической работы, уметь находить ключики к ученикам. Естественно и танцор в свою очередь должен хотеть чего – то добиваться и определённым образом быть замотивирован на результат. Иначе все усилия педагога окажутся напрасными. Конечно, даже ученик, который не «горит» танцами, благодаря правильно организованным занятиям, физической подготовке, иных «вливаний» способен хорошо танцевать и показывать результат, но это будет средний танцор. Для тех учеников кто «хочет» существует масса психологических тренингов, начиная от аутотренинга в долгосрочной перспективе и заканчивая психологической «накачкой» непосредственно перед выступлением.

3.6 Музыкальность исполнения

В этом аспекте будем учитывать, что танцор уже попадает под музыку, т.е. танцует в основных ритмах. Речь пойдёт о том, сколько долго он может находиться в длительности удара, заполняя музыку. Есть термин «танцор делает музыку» это когда со стороны, кажется, что она рождается и льётся из танцора. Безусловно, такая пара сразу же привлекает внимание, на её фоне остальные просто бегают по площадке, а не танцуют. И здесь наряду с хорошим музыкальным чувством и восприятием должна быть отличная физическая подготовка танцора в плане баланса и управления телом.

3.7 Взаимодействие в паре

Взаимодействие в паре может быть контактным и бесконтактным. При контакте в паре очень важно чтобы партнёры не мешали друг другу.

Ведение и реакция на него не должна осуществляться только за счёт рук, руки - это лишь промежуточный этап передачи нужной информации друг другу, основная работа осуществляется телом. Без скоординированного тела, никакого правильного ведения и взаимодействия быть не может. Партнёр будет попросту пихать партнёршу, и сносить её с ноги, для обоих это будет неудобство в паре и стресс. В таких условиях ни о какой энергетике говорить не приходится. Бесконтактное взаимодействие происходит при сонстройке друг на друга, образовании мнимой связи, слиянии общих намерений, удержании объёма пары.

4. Заключение

Само желание танцоров выглядеть красиво, неотразимо, ярко, эмоционально или мощно, харизматично, превосходяще, проявляющим волевые качества на выступлении, делает танцору внутреннее состояние. Чем чаще танцор пытается «делать» вышеперечисленные характеристики тем сильнее и глубже проявляется «состояние» в танце.

В принципе всё вышеперечисленное можно адаптировать для многих сфер жизни и даже собственно для педагога в рамках саморазвития.

5. Литература

1. Техника исполнения европейских танцев; Алекс Мур, изд. IMPERIAL SOCIETY of TEACHERS of DANCING, перевод Ю. Пина 1994
2. Техника исполнения латиноамериканских танцев; Алекс Мур, изд. IMPERIAL SOCIETY of TEACHERS of DANCING, перевод Ю. Пина 1994
3. Танцы в школе; под ред. Коноровой Е.В. изд-во АПН РФ 1975
4. Беседы о танце; Захаров Р.В.
5. Приглашаем танцевать; Школьников Л.С., Шкрабова А.М. Советская Россия, 1980
6. Подписная газета " Звезды над паркетом ". Редактор Кульбеда Н.Д. с 1997 г.