Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Школа искусств №1

Методический доклад

Преподавателя хореографического отделения

Баландиной А.В.

Тема: «История развития и основные элементы джаз-модерн»

г. Усть – Илимск

2016г.

**Джаз-модерн** – является одним из направлений в зарубежной современной хореографии, зародился он в конце 19-го – начале 20-го века в Германии и Соединенных Штатах. Само понятие «танец модерн» берет свои истоки в сценической хореографии, которая отвергала традиционную балетную форму. Когда термин вошел в употребление, он вытеснил другие такие, как: дунканизм, свободный танец, ритмопластический танец, экспрессионистский, танец босоножек, новый художественный, которые возникали во время развития данного направления. Исполнители модерн, вне зависимости от течения, к которому принадлежали, хотели создать новую хореографию и, чтобы она отвечала потребностям души человека 20-го века.

Принципы новой хореографии, во-первых – отсутствие канонов, обязательная реализация новых сюжетов и тем, во-вторых – полная независимость от традиций. Результатом стало принятие отдельных приемов и, благодаря противоборству с ними зародилось новое направление. Отказ от балетных традиционных форм до конца не реализовался.

Jazz modern – современное направление, которое объединило в себе много направлений и стилей. Позиции ног и рук, базовые движения – классический балет, шаги (ча-ча-ча, сальса), ритмизация движений. Если наблюдать за исполнителем, то можно увидеть ломаные движения, акробатические рисунки. Большая роль в этом направлении принадлежит импровизации.

Jazz modern соединил ритм, энергию, ловкость, силу и координацию джазового танца, философию и идею, работу с весом тела и дыханием, свободный позвоночник. Вращение, прыжок, устойчивость – классический балет. Все это стало уникальной техникой. Сейчас наблюдается смешение танцевальных техник, объединение основных систем. Хореографы постоянно ищут что-то новое для своих постановок.

**История возникновения**.

Энергетика двух стилей – джаза и модерна - слилась воедино и наделила джаз-модерн характерными чертами обоих танцевальных жанров. Джазовая хореография, возникшая из импровизаций ритуальных танцев африканских народов, развивалась наперекор классическому балету. Джаз легко и непринужденно преодолевал условности классики. Этот стиль танца был создан в начале XX века. Огромный опыт прошлого, сочетается c новыми и неординарными идеями. Оригинальная окрашенность привычных движений и необычность переплетения джазовой и бальной школы, открывает новые грани танца. Современный джаз видоизменился, вобрав в себя элементы: хип-хоп, брейка, фанка.   
А модерн – этот авангард балетного танцевального искусства – стал своего рода эпатажем, который шокирует привычный взгляд зрителя ломаными движениями и немыслимыми акробатическими фигурами. Модерн развился вопреки классическому балету, в нем танцоры стремились выйти за рамки наскучившей классики. Модерн – это даже некий эпатаж, шокирующий привычный взгляд зрителя. Ярким примером тому служат постановки известных классических балетов в стиле модерн, имеющие очень мало общего с традиционными балетными постановками. Ведущими представителями этого стиля являются Дорис Хамфри, Чарлз Вейдман, Мери Вигман, Ханья Хольм, Хосе Лимон, Лестер Хортон, Эрик Хоукинс, Анна Соколоф, Лой Фуллер, Марта Грэм, Айседора Дункан, Рут Сен-Дени, Тед Шоун.Ломаные движения тела, эффектные бросания на пол, немыслимые акробатические фигуры и даже какие-то оптические спецэффекты – танец полностью зависит от фантазии хореографа.   
Стили джаз и модерн имеют общее черты и порой грань между ними едва заметна, но если модерн берет свое начало с балета, то джаз скорее из многообразных форм танца. Многообразие выразительных элементов танца джаз-модерн делает его значительно более демократичным и позволяет успешно выступать людям, пластически одаренным, но начавшим танцевать уже взрослыми и не обладающими достаточными данными для классического балета.   
В настоящее время Джаз-Модерн: самый интригующий, эмоциональный и неоднозначный танец, так называемого, класического направления. Это не просто сила, импульс, координация, гибкость и ловкость. Джаз-модерн - это состояние души, энергетика, страсть, любовь, философия, познание самого себя и окружающего мира через танец.   
Джаз-модерн имеет множество форм и элементов, но все они подчинены общему образу лаконичности, красоты и экспрессии.   
Геометрия линий, которые танцор создает своим телом, великолепна!   
Диагонали, горизонтали и вертикали сочетаются друг с другом, пересекаются, сменяя одна другую. У зрителя остается волшебное ощущение идеального тела, идеального танца  
Jazz – основа для любого танцора.

Джазовый танец - центральный контроль за телом. Этот способ танца требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Такой централизованный контроль за телом позволяет точно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений.   
Джаз действительно уникальное танцевальное направление. Оно формирует чувство ритма, хорошо развивает координацию. Но самое главное, Джаз учит исполнителя ощущению тела в пространстве, т.е. после занятия джазом, Вы сможете держать руки горизонтально партеру, поднимать ногу на 45’ или 90’, делать наклоны вперед с прямой спиной, не сгибая колен, держать параллельно разные части тела, при этом не глядя на свое отражение в зеркало, т.е. научитесь правильно выполнять сложные элементы без умственного и зрительного контроля!   
Основными принципы джаза являются импровизация, полиритмия, полицентрия:

* импровизация следует из самой природы африканского танца.
* полиритмия предполагает, что разные части тела движутся в разных ритмах.
* полицентрия предусматривает возникновение движения в различных частях тела. Движение может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия безусловно требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела.

Этот танец полностью подчиняется фантазии танцора, так как здесь нет строгих правил, это постоянный поиск чего-то нового. Ломаные движения тела и эффективные бросания его на пол дает этому танцу неповторимую   
энергетику, которая захлестнет Вас с ног до головы.   
Джаз-модерн изначально отличается от всех остальных танцевальных направлений теми задачами, которые он перед собой ставит.   
  
Техника Джазового танца способствует развитию мускулатуры, в особенности мышц спины и живота, при этом обращается внимание на развитие как крупных групп мышц, так и мелких, что необходимо для овладения специфической техники этих танцев. Не менее важное значение имеет и гибкость, которая развивается в процессе занятий средствами Джазового танца, а также с помощью специальных упражнений на гибкость. Так же как и в классическом танце, в системе Джазового танца уделяется внимание развитию чувства равновесия, умению уверенно выполнять движения и повороты.   
  
**Структура урока:**

* Разминка и разогрев мышц;
* Изучение основных поз и элементов Джаза;
* Использование и сочетание этих элементов в связке;
* Вариация шагов;
* Обучение вращениям и прыжкам;
* Эффективная растяжка мышц, стрейчинг;
* Хореографическая постановка, танец;
* Импровизация и расслабление.

**Движения и особенности их выполнения**

Движения были взяты, в основном, из модерна, джазового танца и академического балета. Ниже приведены самые распространенные из них:

* Использование позы коллапса – эта поза выполняется, как необычное положение тела, колени немного согнутые, тело расслаблено, позвоночник пластичный и мягкий, голова и торс имеют небольшой наклон вперед. В позе нет вытянутости вверх и напряженности. Нужно отметить, что главным отличием классического танца от джаз-модерна является состояние позвоночника. В балете позвоночник – ось тела, в джаз-модерне он расслабленный. Главная задача для новичков – научиться расслаблять позвоночник, так как движения выполняются с задействованием различных его частей.
* Полицентрия и изоляция – основной прием в технике исполнения, ему обучаются в самом начале. Все мы знаем, что тело состоит из частей, поэтому, для выполнения этих приемов нужно научиться двигать одной частью тела вне зависимости от другой.
* Полиметрия – обязательным является развитие ритмического восприятия. Части тела не только могут двигаться отдельно, но и, соблюдая разный ритм.
* Мультипликация – прием тоже связан с ритмом, его выполнение основано на раскладе одного движения на составляющие его части, но если происходит увеличение общего количества танцевальных акцентов, то увеличение музыкального такта не происходит.
* Координация – она осуществляется двумя способами: оппозиция и параллеризм.
* Расширение и сжатие (release и contraction) – сжатие производится за счет того, что сжимаются мышцы, расширение же происходит в пространстве. Эти два приема связаны напрямую с дыханием, сжатие – выдох, расширение – вдох.

Уровни – положение исполнителя относительно поверхности. Уровни могут быть разными, например, лежа, сидя, стоя, сидя на корточках, на четвереньках, стоя на коленях.

Акробатические уровни – колесо, шпагат, березка, мостик.

Для ног существует две позиции: выворотная и параллельная.

Основные принципы модерн-джаз танца относятся прежде всего к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и из танца-мо-дерн, а также из классического балета.

Принципы движения, заимствованные из джаз-танца

При анализе африканского фольклорного танца Кэтрин Данхэм выделила следующие технические особенности этого стиля:

1. Использование в танце позы коллапса.

2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.

3. Изолированные движения различных частей тела.

4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.

5. Полиритмия танца.

6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.

7. Индивидуальные импровизации в общем танце.

8. Функционализм танца.

## *Поза коллапса*

Это понятие ничего общего с медицинским термином не имеет. Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед. Основное отличие джаз-танца, танца-модерн и классического балета прежде всего лежит в держании позвоночника. Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, и существует даже специальный термин "поставить спину", то в джазовом танце все диаметрально противоположно - позвоночник мягкий и расслабленный. В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении невозможно движение отдельных центров, например, пел виса или грудной клетки, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны. Умение распределять напряжение в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабление - основы техники джазового танца.

## *Изоляция и полицентрия*

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения, В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров - полицентрии. Полицентрия - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

## *Полиритмия*

В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Полиритмия тесно связана с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождают исключительно ударные инструменты. Зачастую используется несколько инструментов, каждый из которых ведет свой собственный ритм. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного сосмещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, мо-торно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком. Свинг в движении должен исполняться прежде всего свободным, ненапряженным корпусом или отдельной частью нашего тела (рукой, ногой, головой, пелви-сом). При этом движении главная задача - почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх-вниз, вперед-назад или из стороны в сторону. Свинговые движения корпуса особенно помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение.

Примером полиритмического движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

Все вышесказанное относится и к иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Современная музыка, не только джазовая, в основном очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя вызывают нечетные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия у учащихся.

## *Мультипликация*

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг - это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.

## *Координация*

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т. е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелвисом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположенных направлениях (например голова - вперед, пелвис - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени - другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.

## Принципы движения, заимствованные из танца-модерн

Как уже было рассмотрено ранее, развитие той или иной системы танца-модерн связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров, исполнителей. Эти системы базировались прежде всего на определенном философском подходе к движению. Это выражалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце-модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, т.е. основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца-модерн. Так, например, в технике М.Грэхем основой движения служит contraction и release (сжатие и расширение), которое исполняется в центр тела. В технике Д. Хамфри, а затем X. Лимона позвоночник расслаблен и свободен и движение исполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). В технике М. Каннингема большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца. Модерн-джаз танец в некоторых разделах урока заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

## *Contraction и release*

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction исполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И - важная особенность - во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения.

Contraction и release - это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Как говорила в личной беседе с автором Джин Радди, педагог Центра американского танца Ал-вина Эйли и Джульярдской школы танца, Марта Грэхем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в "солнечное сплетение", что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

## *Уровни*

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("березка"), колесо