Классный час для студентов хореографической цикловой комиссии

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

«Международному дню танца»

29 апреля

Беседа на тему «Волшебный мир танца»

Классный руководитель группы 1 ИТ

Журавлева Н.П.

Волшебный Мир Танца

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Танец – это самая древняя форма человеческого самовыражения. С помощью своего тела и языка движений человек не только предъявляет себя окружающим, но и сам обретает внутреннюю связь с миром духовным и эмоциональным.

Танец – это искусство, для которого не нужны ни кисть, ни ручка. Его единственным инструментом является человеческое тело, в каждом движении которого живет танец. Однако танец требует не только участия тела, но и души, и разума. И люди, полностью погрузившиеся в волшебный мир танца, остаются преданными ему до конца.

Танец – это труд, дисциплина, обучение, искусство общения. Язык танца универсален, т.к. не имеет границ и понятен каждому.

Международный день танца является праздником, посвященным всем танцевальным стилям, и отмечается этот день 29 апреля.

Этот день был утвержден по инициативе Международного совета танца ЮНЕСКО. Дата была предложена артистом балета, педагогом и хореографом П.А.Гусевым в память о родившемся в этот день французском балетмейстере, теоретике и реформаторе балета Ж.-Ж,Новерре, имя которого вошло в историю как «отец современного балета».Первоначально балет входил лишь в виде танцевального фрагмента в состав оперы. Жан Жорж Новерр (1727-1810) первым пришел к мысли о создании отдельного балетного спектакля.По замыслу учредителей, Международный день танца призван объединить все направления танца, и, как форма искусства, танец должен преодолевать все политические, этнические и культурные границы, объединять людей, позволяя говорить им на одном языке – языке танца.

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Классический танец представляет собой основу танцевального искусства – это профессионально обработанная система принципов и правил танцевания, в которой четко прописаны все основные позиции тела во время танца, виды и характер прыжков, поворотов и силовых поддержек. В этой системе каждая позиция, смена положения корпуса ног и рук имеет свое наименование — сложилась профессиональная терминология. Поскольку академическую обработку классическая хореография получила во Франции, то слова-термины пришли из французского языка.

Эталоном классического танца сегодня признан классический балет, потому что именно в балете проявляются и сохраняются все принципы и правила классического танца. Таким образом, балет — это не просто это яркая разновидность театрального искусства, но и академическая или профессиональная школа классической хореографии.

Важной чертой балета является его сценичность — наличие своего сюжета — истории, часто аллегорической, о человеческой жизни и любви, о горе и счастье, о добре и зле. Талант танцора заключается в том, чтобы показать зрителю при помощи пластики ритмичных движений под музыку, а также артистической мимики всю фабулу происходящего. Этот вид сценического танца, характеризуется обобщённой выразительностью телодвижений, использованием танцевальных па, с строго регламентированными позициями тела, полной выворотностью ног у танцоров.Несмотря на свою строгую неизменную форму, классический танец не утрачивает популярности со времени его возникновения и до наших дней.

Характерной отличительной чертой классического танцора является **выворотность** всех суставов ног, которая способствует чистоте пластичных горизонтальных линий движений ног, делающая невидимыми углы, образуемые

пятками при поднимании ног. А красота вертикальных линий во время танца достигается за счет работы сильной спины — устойчивости во время поворотов и прыжков, удержание баланса при подъеме на пуанты.

Приобретение необходимой выворотнисти, гибкости и постановки корпуса достигается регулярными занятиями.

Благодаря академизму и универсальности классического танца, даже опытные танцоры других хореографических направлений не прекращают занятий классикой. Кроме того, **тренировочные упражнения классического танца являются обязательным элементом подготовки спортсменов** в таких видах спорта, как художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание и танцы на льду, синхронное плавание.

НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Народный танец, один из древнейших видов народного искусства. Складывался и развивался под влиянием географических, исторических и социальных условий жизни. Он конкретно выражает стиль и манеру исполнения каждого народа и неразрывно связан с другими видами искусства, главным образом с музыкой.

Народный танец – результат коллективного творчества. Переходя от исполнителя к исполнителю, из поколения в поколение, из одной местности в другую, он обогащается, достигая в ряде случаев высокого художественного уровня, виртуозной техники. У каждого народа сложились свои танцевальные традиции, пластический язык, особая координация движений, приемы соотношения движения с музыкой. **«Народный танец»** как предмет обучения возник **в конце XIX в.** в Петербургском императорском хореографическом училище. Его появление было обусловлено тем, что в балетных спектаклях исполнялись народные танцы: испанские, венгерские, польские и другие.

В 90-х годах XIXв. А.Ширяев по собственной инициативе сделал первую

попытку создания характерного тренажа. Эти уроки позднее ввели в двух старших классах Петербургской балетной школы. Вначале на « характерный танец» смотрели как на предмет второстепенный, но с течением времени отношение к нему изменилось, появились сторонники нововведения.

Постепенно он сформировался в учебную дисциплину, его стали включать в учебные программы других хореографических училищ. Начиная с 20-х годов XXв. создается большое количество любительских танцевальных кружков, ансамблей, студий и даже балетных театров. Проводятся смотры, конкурсы, фестивали, олимпиады художественного творчества. Значительным событием стало появление книги **А.Лопухова, А.Ширяева, А.Бочарова «Основы характерного танца», которая была издана в 1939 г. «Народный танец»** как предмет в учебных заведениях культуры и искусств занимает важное место – он является профилирующей дисциплиной.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

<u>Современные танцы</u> – это отличный способ не только проявить и показать себя на танцполе, но также возможность лучше узнать самого себя, погрузиться в глубины самосознания. Современный танец – это передача понимания окружающего мира через призму современности – поп-музыку, мейнстрим, стиль одежды, раскованность.

Этот вид танца создан для тех, кто увлекается современными направлениями в музыке, кто любит тусовки и клубы, для тех, кто не стесняется своего тела. Современный танец на то и современный, чтобы идти в ногу со временем, видоизменяясь под стать моде, веяниям поп-культуры, массовым запросам.

В конце XX в начали появляться клубные танцевальные стили, список который постоянно пополняется:

- Модерн (стиль, значительно повлиявший даже на классический балет; многие движения используются современными балетмейстерами);
- Вог (танец зародился в Нью-Йорке, в те времена, когда мужчины с нетрадиционной ориентацией начали наряжаться в женские платья. Вскоре они даже стали выступать на герлз-шоу Лас-Вегаса);
- Booty Dance (танец с африканскими корнями, движения яркие, пластичные, страстные);
- Хип-хоп (уличный стиль, на развитие которого повлияли африканские и афро-кубинские направления);
- electro;
- R&B;
- тектоник;
- Go-Go;
- HOUSE-DANCE;

- шафл;
- брейк-данс;
- strip-dance и другие.

Сколько тренируются танцоры?

Тренировка – это, прежде всего, повторение одного и того же действия. Если вы учите новую фигуру или композицию (вариацию, схему, связку, цепочку), то вам нужно **много-много** раз повторять одни и те же шаги . Если вы хотите, чтобы у вас было сильное и красивое движение, то вам нужно **много-много** раз прилагать одно и тоже усилие. Если вы хотите добиться точности, скорости и координации движения, то вам нужно **много-много** раз повторять одну и ту же последовательность действий.

Например:

- это может быть усилие для того, чтобы выпрямить колено;
- действие «выпрямить колено до того, как перенести вес на ногу»;
- последовательность действий «повернуть корпус мышцами спины, вынести ногу для шага, выпрямить колено, начать работать опорной стопой, собрать пресс и мышцы ягодиц, перенести вес, растянуть мышцы корпуса и рук» т .д.;
- усилие, чтобы натянуть стопу;
- усилие, держать пресс всегда собранным;
- усилие, держать лопатки всегда опущенными;
- и так далее……

В двух словах, тренировка – **это создание полезной привычки**. Для того, чтобы ваше тело двигалось грамотно, скоординировано, пластично, быстро, сильно и красиво, нужно, чтобы оно привыкло так держаться и двигаться. А чтобы оно привыкло так держаться и двигаться, нужно много-много раз повторить одно и то же действие или усилие. Когда полезная привычка создалась, тогда от нее уже трудно избавиться. Если вы очень постараетесь, и будете повторять специальные действия и усилия каждый раз, когда вы танцуете на тренировке, то вы очень быстро привыкнете танцевать правильно. И тогда вам не нужно будет думать об этом каждый раз.

ЭТИКЕТ ТАНЦОРА

В танце, как в явлении социальном, существует свой **этикет**. В разные эпохи в разных странах были свои правила поведения для исполнителей, педагогов и зрителей. Не смотря на временные и территориальные различия, в наши дни сформировался ряд правил, пренебрежение которыми является дурным тоном.

Соблюдение этих правил в коллективе говорит о высоком уровне педагога - хореографа. **Танцевальный этикет прививает дисциплину, учит нравственности и эстетике.** В помощь всем педагогам, танцорам и любителям этого вида искусств ниже перечислены основные важные правила хореографического этикета.

Общие правила:

- Когда исполнитель делает поклон, все должны встать. Это является проявлением уважения к артисту и его творчеству. На сцене поклон обычно в конце представления.
- На уроке в танцевальном классе исполнители делают поклон вначале (приветствие преподавателя, концертмейстера и зрителя) и в конце урока (благодарность за внимание).
- Запрещается входить в танцевальный класс и на сцену с жевательной резинкой, конфетой и т. д.
- Запрещается входить в танцевальный класс и на сцену с телефоном, планшетом и т. д.
- Запрещается пить во время занятия (так как это расслабляет мышцы).

Правила этикета на сцене:

Эти правила помогают не нарушать восприятие зрителем представления.

1) За кулисами нельзя создавать шум и разговаривать, как во время представления, так и на репетиции.
2) Запрещается трогать кулисы и выглядывать из-за них.
3) Костюм должен быть чистым, отпаренным или отглаженным.
4)Все элементы костюма должны крепко держаться на теле танцовщика; аксессуары нужно закреплять так, чтобы ничего не падало в процессе движения. Нижнее белье не должно быть видно (должно быть белого или телесного цвета). С костюмом нужно обращаться бережно и аккуратно.
5)Прическа является обязательным дополнением костюма, она должна соответствовать индивидуальным требованиям

педагога - хореографа.

ПИТАНИЕ

Правильное питание — это достаточно важная составляющая успеха. Ведь танцы затрачивают большое количество энергии, поэтому танцоры должны потреблять достаточное количество калорий, чтобы идти в ногу с физическими нагрузками. Питание танцора должно быть сбалансировано по количеству углеводов, белков, жиров, витаминов, минералов, и необходимого объема жидкости.

I. Углеводы

Основная функция углеводов – энергетическая. Вся мышечная работа, которую спортсмен выполняет во время занятий танцами, происходит благодаря расщеплению гликогена. Это соединение резервируется в мышцах. При физических нагрузках оно распадается и высвобождает необходимую мышцам энергию.

Углеводы должны составлять больше половины рациона танцора. Источниками важных углеводов являются свежие, яркие овощи и фрукты, хлеб с отрубями, неочищенный рис, горох, овсяные хлопья, гречневая каша, свежий фруктовый сок без сахара, макароны из муки грубого помола, красная фасоль, чечевица, горький шоколад.

II. Белки

Белки (протеины, полипептиды) – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для восстановления поврежденных тканей во всех органах, образования новых тканей и мышечных волокон в том числе.

Также, белок служит для нас резервным источником энергии, когда не хватает основного – углеводов.

Источники белка – это растительные (чечевица, фасоль, орехи, кукуруза, пшеница, рис) и животные продукты (молоко, творог, мясо, яйца, рыба) , но первые в отличие от вторых приносят нам исключительно пользу. Они не переполняют наш организм жирами, холестерином и лишними калориями. С их помощью можно получить оптимальную порцию незаменимых аминокислот.

III. Жиры

Многие танцоры очень беспокоятся о том, что они могут набрать вес, и поэтому очень ограничивают потребление жиров в пище. Но, тем не менее, диета, содержащая слишком низкое количество жиров, может стать причиной ухудшения производительности и, что самое важное, - подобное питание может привести к серьезным последствиям для здоровья танцора. Доля жиров в рационе спортсмена должна содержать 20% от общего количества питательных веществ.

Жиры бывают растительными (рыбий жир, оливковое и кунжутное масло, рыба, орехи) и природными (мясо, яйца, молочные продукты, шоколад).

IV. Витамины и минералы

Витамины и минералы играют важную роль в организме, особенно в производстве энергии и формировании клеток. Чтобы получить важные витамины и минералы, танцоры должны есть по крайней мере 5 порций свежих фруктов и овощей в день и выбрать для себя хлеб из цельного зерна и крупы. Для тех, кто не употребляет достаточное количество подобных продуктов, можно посоветовать поливитамины.

V. Жидкость

Вода необходима для регулирования температуры тела, поддержания кровообращения, баланса солей. Вода также поддерживает электролитный баланс в организме и удаляет отходы. Жидкость теряется с потом в процессе естественной системы охлаждения организма. И что немаловажно, прежде чем человек почувствует жажду, его организм может потерять очень большое количество воды. Поэтому танцоры должны помнить, что нужно постоянно пить воду небольшими порциями как до, так и во время и после тренировок.

Если в промежутках между приемами пищи проголодаетесь, устраивайте перекусы. В тонусе поддержат вас яблоко или груша, банан, виноград, брокколи. Отличный способ пополнить силы – съесть йогурт с орехами.

Важно: старайтесь избегать употребления сладостей и фаст-фуда, сладких газированных напитков. Побаловать иногда себя стоит шоколадом или соками. Такие вкусности придадут энергии. Но не стоит увлекаться.

Не стоит сомневаться, что питание влияет на физическую активность и выносливость танцоров. Для необходимого восстановления мышц и связок рекомендуют употреблять углеводы с расчетом 10 г на 1 кг массы тела.

За час до тренировки не стоит пить воду и есть. После окончания занятий в течение получаса ничего не есть.

Внимание к своему питанию – успех танцевальных тренировок. Не ограничивайте себя в еде, но питайтесь правильно и вкусно.
Танцуйте в свое удовольствие. Будьте здоровыми и красивыми.

Добиться профессионального исполнения танца не просто. Танец — это не только усердный физический труд, но и психологическая работа над собой. Вот некоторые правила и истины, которые подготовила известная балерина Melanie Doskocil (Перевод Полины Логачевой).

1. Танец — это труд.

Ни один танцор не добился успеха только благодаря своему прирожденному таланту. Танцор – это смесь артиста и спортсмена. Мир танца сейчас похож на мир экстремального спорта. Профессиональный танцор отдает годы своей жизни: слезами, потом, платя за удовольствие выступать на сцене .

2. Ты не всегда получаешь то, что хочешь.

Танцор не всегда получает желаемую роль, выступает, когда и где хочет, получает желаемую работу, слышит похвалу и комплименты, зарабатывает хорошие деньги, доволен организацией концертов и шоу и прочее. Это учит каждого смирению, уважению к труду и самому процессу, уважению к искусству танца и преподавателям, которых выбрали. Чем быстрее танцор осознает и примет это, тем скорее "засияет". Профессиональный танцор никогда не может быть уверен в своем успехе на 100% .

3. Ты не знаешь очень многого.

Всегда есть то, чему танцор может научиться. Даже от самых нелюбимых педагогов, хореографов и директоров можно почерпнуть знания и опыт. В ту секунду, когда думаешь о том, что "давно это знаю и умею", развитие застывает.

4. Возможно, что завтра так и не наступит.

Танцор никогда не знает, когда его танцевальная карьера неожиданно прекратится. Поэтому необходимо танцевать каждый день так, словно это последний танец в жизни. Не нужно откладывать удовольствие от танца только для сцены и выступлений перед публикой — надо наполнять душой даже рутинные упражнения в танцевальном зале.

5. Если ты хочешь стать успешным – докажи, чего ты стоишь

Необходимо стань незаменимым: приходить раньше, знать свой материал, быть всегда готовым, не высказывать своего мнения без необходимости, и самое главное – усердно работать.

6. Владеть информацией не значит "знать".

Знание приходит с опытом. Можно обсудить задание 100 раз, пойти на 1000 занятий, но пока не выступишь и не протанцуешь самостоятельно, будет только теоретическое, поверхностное понимание танца. Надо искать возможности для того, чтобы чаще выходить на сцену. Чтобы стать профессионалом, необходимо постоянно выступать.

7. Только ты сам можешь сделать себя счастливым.
Танец сам по себе не может сделать нас счастливыми. Корень счастья растет из нашей гармонии с собой. Не от того, сколько
зарабатываем, какие роли танцуем, на каких соревнованиях и сценах выступаем. Эти вещи оказывают влияние на настроение, но по-настоящему счастливыми мы делаем себя сами.
8. Всегда есть и будут люди, которым ты не нравишься.
Танцоры работают на публику, а в наше время интернет-технологий у многочисленных критиков развязаны руки и языки. Невозможно нравиться всем. Всегда найдется тот, кто думает иначе. Нужно концентрироваться на том, что говорит сердце. Что говорят или думают другие — не так важно. Что действительно важно — то, что ты сам о себе думаешь.

9. Иногда тебе приходится проигрывать.
Иногда, прилагая все усилия и стараясь, следуя лучшим советам, приходиться проигрывать. Неудачи – это часть жизни. Проигрыш может стать катализатором самых великих восхождений и самого ценного опыта. Надо быть готовым проиграть. И когда это случится (а это случится), переживи этот опыт и прими урок.
10. Повторение – мать учения.
Повторение снова и снова с ожиданием нового результата — сумасшествие. Если ты продолжаешь делать то, что делаешь – ты будешь получать то, что

получаешь. Если ты посещаешь минимальное количество занятий, не жалуйся, когда твой уровень не растет. Если ты хочешь вырасти из зоны своего комфорта, тебе придется толкать и заставлять себя делать то, что находится за пределами твоих воображаемых возможностей.

ТАНЦУЙ и не останавливайся. Какой в этом смысл — не задумывайся. Смысла все равно нет, и не

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!