Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования

 Центр детского творчества "Луч" г. Томска

Методическое пособие

**Танец "джаз-модерн". Верхний уровень и упражнения для позвоночника**.

**Выполнила:**

Радченко Яна Анатольевна,

преподаватель

Томск 2023

**Введение**

Танец «джаз-модерн» появился сравнительно недавно, в 70-е годы ХХ века в Америке. Он стал результатом слияния двух направлений: модерна ("свободный" танец Айседоры Дункан) и джаза (афроамериканский джазовый танец). Художественная особенность джазового танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец - это прежде всего воплощение эмоций танцора, это танец ощущений, а не формы или идеи, как это происходит в танце-модерн.

Модерн - танец в переводе означает «современный танец». В отличие от джазового или классического танца это направление создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица. В танце-модерн существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием.

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.

Существует множество уровней в джаз-танце. В методическом пособии представлены упражнения для позвоночника в верхних уровнях.

**Цель:** Представление опыта работы по применению элементов джаз-модерна.

**Задачи:**

- познакомить с упражнениями для позвоночника и верхними уровневыми упражнениями джаз-модерна.

**1. Методическая часть**

**Наиболее распространенные варианты верхнего уровня.**

**Стоя:**

а) верхний уровень (на полупальцах);

б) средний уровень (на всей стопе);

в) нижний уровень (колени согнуты).

**Упражнения для позвоночника.**

Виды движений:

-наклоны торса;

-изгибы торса;

-спирали;

-body roll ("волна" );

-flat back;

-roll down и roll up;

-contraction, release.

Уровни и упражнения для позвоночника тесно связаны между собой. В каждом уровне выполняется упражнение для позвоночника, но со своими особенностями. Эти упражнения способствуют вытягиванию, растяжению позвоночника, и постановке позвонков на место. Выполнение этих упражнений требует большой внимательности к собственным ощущениям и осторожности. Большое значение в этих упражнениях имеет дыхание. Все движения должны исполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится.

**2. Практическая часть**

* Разминка: разогреваюшие упражнения для всех частей тела.
* Верхние уровневые упражнения и упражнения для позвоночника.

**Упражнения в положении стоя.**

**1. Flatback** (плоская спина), или tabletop (поверхность стола). Речь идет о наклонах, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке.

**2. Sidestretch.** Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции.

**3. Roll down и roll up.**Rolldown представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. Rollup - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

**4. Body roll ("волна")** Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, пелвисом, грудью, плечами и в заключение - головой.

**5. Спираль.**

**6. Deep body bend** - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

**6. Contraction** - это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с release.

**7. Release** - понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

**Заключение**

Данное методическое пособие является эффективным, так как современные школьники, в связи с загруженностью образовательной программы, ведут сидячий образ жизни (компьютер, школьные уроки, домашние задания). Постепенно у детей развивается сутулость, нарушение осанки. Для здоровья полезно чтобы тело человека оставалось гибким и подвижным. продемонстрированы упражнения для позвоночника, которые используются на занятиях по джаз-модерн танцу для формирования правильной постановки корпуса, укрепления мышц спины и развития гибкости спины. Упражнения способствуют вытягиванию, растяжению позвоночника, и постановке позвонков на место.

**Список литературы**

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.

2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.