

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
"ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ "ЦЕНТРАЛЬНЫЙ"

В



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ:
"Важные аспекты работы
педагога-хореографа в обучении
восточному танцу"



**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:
ГАРИБОВА АННА НИКОЛАЕВНА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

КРАСНОДАР, 2023 Г.

«Важные аспекты работы педагога-хореографа в обучении восточному танцу» – методическая разработка, предназначенная для педагогов дополнительного образования обучающихся, педагогов-хореографов / Составитель: А.Н. Гарибова, педагог дополнительного образования – Краснодар: МБОУ ДО «Центр Творческого Развития «Центральный», 2023. - 16 с.

Данная методическая разработка представляет собой описание опыта её автора, связанного с обучением подрастающего поколения основам восточного танца, подготовкой танцоров к выступлениям на концертных и конкурсных мероприятиях. Предлагаемые материалы направлены на улучшение качества образовательного процесса в детских хореографических объединениях.

Содержание

Введение.....	4
Что такое «восточный танец», его характерные черты.....	6
Практики, применяемые в ходе обучения восточному танцу.....	8
Основы музыкальной грамотности.....	8
Основы перформанса.....	10
Партнеринг.....	11
Актерское мастерство.....	12
Bodywork.....	13
Заключение.....	14

Введение

«Когда-то он существовал по всему миру — танец, в котором движения бедрами иногда энергичные, а иногда плавные и волнообразные — были основным средством выразительности. Сначала этот танец был основной составляющей ритуалов и церемоний, изображая таинства жизни и смерти в представлении людей того времени» - В.Буонавентура, «Рожденная в танце»

В первую очередь в данной работе, под общим названием «восточный танец» мы понимаем направление «bellydance» - дословно в переводе с английского языка «танец живота», в более широком понимании - западное название танцевальной техники, распространённой на Ближнем Востоке и в арабских странах. На арабском языке он известен как Ракс Шарки (араб. شرقي رقص - восточный танец), на турецком - как oyuantal dansı, то есть «восточный танец».

Опыт обучения девочек восточному танцу продолжительностью 11 лет дает возможность поделиться накопленными знаниями и наблюдениями, представленный опыт может быть интересен и полезен коллегам, хореографам, а также человеку, заинтересовавшемуся такой «экзотической» для российского читателя темой, как восточная хореография.

В методической разработке используются фотографии из архива детского объединения «MaXiMum».



Помимо очевидных достоинств восточного танца, таких как неповторимая эстетика хореографии и внешний вид юных танцовщиц, обучение восточному танцу имеет ряд актуальных преимуществ для подрастающего поколения:

1. Физическое развитие: восточные танцы требуют хорошей физической формы и силы. Это помогает поддерживать здоровье и физическую активность у обучающихся, улучшает координацию движений, гибкость и баланс.

2. Эмоциональное выражение и самовыражение: восточные танцы предоставляют обучающимся возможность выразить свои эмоции и чувства через движение, что помогает им развивать свой эмоциональный интеллект, самоанализ и самовыражение.

3. Развитие самоуверенности и уверенности в себе: обучение восточным танцам помогает развить чувство уверенности в себе, повысить самооценку. Обучающиеся учатся контролировать своё тело и движение, осознавая свои силы и умения, что способствует формированию саморегуляции.

4. Культурное образование: восточные танцы имеют богатую историю и культурную значимость. Обучение этим танцам помогает обучающимся узнать о других культурах и их танцевальных традициях, что способствует развитию культурного сознания и уважения к разнообразию культурного наследия.

5. Творческое мышление и воображение: восточные танцы позволяют обучающимся раскрыть свой творческий потенциал, использовать воображение при создании движений и интерпретации музыки.

6. Социальные навыки и сотрудничество: в нашем случае обучение восточным танцам проводится в группе, состоящей из 10 девочек, что влечет за собой необходимость сотрудничать, уважать и слушать других, это развивает командные навыки и способность работать в коллективе.

Помимо перечисленных преимуществ, популярность восточного танца обусловлена еще и тем, что в современной ситуации, когда гендерные границы очень размыты, а современная культура устроена так, что одежда, манеры,

поведение девочки и мальчика всё менее различны, восточный танец прививает невероятную женственность девочкам – обязательным условием являются длинные волосы, женственные сценические костюмы, плавные, грациозные движения, самовыражение через творчество – всё это способствует четкой идентификации себя как девочки, девушки.

Хотелось бы отметить, что в данной работе представлен опыт обучения обучающихся и подростков с разным уровнем стартовых данных и возможностей, и, хотя начальная диагностика проводится для всех обучающихся, она не служит средством отбора обучающихся – на обучение в детское объединение «MaXiMum» принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Что такое «восточный танец», его характерные черты

Восточные танцы являются традиционным искусством с древними корнями, связанными с Ближним Востоком и Северной Африкой. Bellydance представляет собой женственный и элегантный стиль танца, где фокус сосредоточен на движениях торса, живота и бедер.

Основные характеристики восточных танцев включают:

1. Изолированные движения. Танец живота известен своими изолированными движениями, когда различные части тела (например, живот, бедра, грудь, плечи) движутся независимо друг от друга. Это позволяет танцору создавать плавные и органичные движения, создавая уникальную и красивую эстетику.

2. Ритм и музыкальность. Восточные танцы часто выполняются под живую музыку с использованием традиционных инструментов, таких как дарбука (ударный барабан), оуд (струнный инструмент) и зурна (духовой инструмент). Танцоры прислушиваются к ритмам и мелодии музыки для создания гармоничных и точных движений.

3. Костюмы. Восточные танцы также известны своими яркими и красочными костюмами. Это может включать множество украшений, пайетки, силуэтные фартуки, подвески, шарфы и другие элементы, которые подчеркивают движения и выгодно подчеркивают женственность исполнительницы.

4. Экспрессия и выразительность. Восточные танцы предоставляют танцору возможность выразить свое чувство музыки и своих эмоций через движения. Bellydance может быть лиричным или энергичным, но в целом обладает высокой степенью женственности, грации и самовыражения.

Стоит отметить, что восточные танцы для обучающихся и подростков также имеют ряд особенностей:

- большое количество упражнений на гибкость и координацию, призванное способствовать физическому развитию растущего организма;
- простые и доступные движения - для обучающихся и подростков используются более простые и доступные движения, адаптированные к их возрасту и физическим возможностям. Это помогает им без труда овладеть базовыми движениями и постепенно развивать свои навыки танца;
- игровой и креативный подход. Занятия восточными танцами для обучающихся и подростков часто проводятся в игровой форме, где акцент делается на развитие творческого мышления и самовыражения. Обучающимся предлагается создавать свои собственные движения, импровизировать и выразить себя через танец;
- адаптация к различным возрастам – в детском объединении «MaXiMum» группы обучающихся формируются по возрасту и уровням сложности, чтобы соответствовать индивидуальным потребностям и способностям юных танцоров. Это позволяет каждому развиваться в своем темпе и учиться на своем уровне;

➤ особенности сценических костюмов. Яркие и иногда откровенные костюмы для исполнения восточных танцев необходимо адаптировать к возрасту исполнительниц каждого конкретного хореографического номера. Ниже мы приводим примеры как можно адаптировать костюмы к юному возрасту обучающихся.



Практики, применяемые в ходе обучения восточному танцу

- ❖ основы музыкальной грамотности;
- ❖ основы перформанса;
- ❖ партнеринг;
- ❖ актерское мастерство для танцовщиков;
- ❖ импровизация и контактная импровизация;
- ❖ bodywork.

Остановимся на каждом пункте более подробно.

Основы музыкальной грамотности

Музыкальная грамотность является важным аспектом обучения восточному танцу. Вот некоторые основы музыкальной грамотности, которые могут быть полезными для обучающихся:

- ритм: понимание ритма музыки является важной частью музыкальной грамотности. Обучающиеся должны быть знакомы с различными ритмическими моделями, такими как 4/4, 3/4 и 6/8. Изучение основных ритмических счетов и умение рассчитывать время, чтобы синхронизировать движения с музыкой является важным навыком;

- счет: умение считать музыку и сопоставлять движения с определенными счетами является ключевым навыком восточного танца. Отработка счетов и понимание акцентов в музыке помогут обучающимся выразительнее и точнее танцевать под музыку;

- мелодия: обучающиеся должны развивать чувство и понимание мелодии. Это включает способность распознавать мелодические модели и фразировку в музыке, а также умение передавать эмоциональные нюансы через свои движения;

- интерпретация музыкальных стилей: восточные танцы могут использовать различные музыкальные стили, такие как арабская, турецкая или индийская музыка. Обучающиеся должны обучаться различным музыкальным стилям и понимать, какие движения и выражение соответствуют определенному стилю;

- слуховое восприятие: развитие слухового восприятия позволит обучающимся легче анализировать и интерпретировать музыку. Юные танцоры должны уметь распознавать инструментальные и вокальные элементы музыки, а также отличать различные музыкальные текстуры и звуки;

- музыкальная структура: понимание музыкальной структуры позволяет обучающимся анализировать композицию и понимать, как движения должны соотноситься с различными разделами музыки, такими как вступление, припев, вершина и завершение.

Это лишь некоторые основы музыкальной грамотности, которые могут быть полезными для обучающихся восточному танцу. Восточные танцы - это искусство, которое тесно связано с музыкой, и понимание музыкальных аспектов поможет обучающимся стать более выразительными и гармоничными танцорами.

Основы перформанса

При обучении обучающихся восточному танцу перформанс - это важный аспект, который способствует развитию их танцевальных навыков и самовыражения. Вот некоторые основы перформанса, которые могут быть полезными при обучении обучающихся восточному танцу:

1. **Выразительность:** обучающиеся должны научиться передавать эмоции и истории через свои движения. Они должны развивать свою способность к выразительности и выражать различные настроения и эмоции, используя разнообразные танцевальные движения.

2. **Фокус и присутствие:** важно научить юных танцоров сосредотачиваться и быть полностью присутствующими во время выступления. Учить их контролировать свое внимание и фокусироваться на музыке, движениях и публике.

3. **Навыки сценического движения:** обучающиеся должны учиться использовать пространство сцены эффективно и понимать, как адаптировать свои движения к различным параметрам и размерам сцены. Они должны также развивать умение переходить между различными позициями и двигаться с координацией и точностью.

4. **Коммуникация и сотрудничество:** восточные танцы часто выполняются в группах или парах. Важно развивать у обучающихся коммуникативные навыки и умение сотрудничать с



другими танцорами во время перформанса. Они должны быть способными работать вместе, согласовывать движения и поддерживать гармонию в группе.

5. Костюмы и визуальные элементы: обучающиеся могут учиться создавать и оформлять костюмы и внешний облик, соответствующие определенному танцевальному стилю, они должны понимать, как правильно использовать реквизиты и дополнительные элементы, чтобы дополнить свое выступление.

Партнеринг

Партнеринг играет важную роль в обучении обучающихся восточным танцам, особенно в стилях танца, которые включают партнерские элементы, такие как Ракс Шарки или Халли. Вот некоторые аспекты партнеринга восточному танцу:

1. Сотрудничество и коммуникация: партнерские танцы требуют сотрудничества и хорошей коммуникации между партнерами. Обучающихся следует учить слушать друг друга, реагировать на движения партнера и развивать взаимодействие на танцполе.

2. Техника взаимодействия: обучающихся следует научить правильной технике взаимодействия с партнером. Это включает в себя умение вести и следовать, понимание веса и баланса друг друга, а также согласование движений и передачу энергии между партнерами.

3. Разнообразные партнерские элементы: обучение обучающихся различным партнерским элементам восточного танца может быть веселым и интересным опытом. Это включает в себя элементы, такие как повороты, перемещения по танцполу, взаимодействие руками и другие движения, которые требуют согласования и взаимодействия между партнерами.

4. Безопасность и уважение: важно учить обучающихся значению безопасности и уважению других танцоров. Они должны знать правила и нормы партнерского взаимодействия, а также быть внимательными и понимающими к физическим уровням и границам партнеров.

5.Партнерский импровизации: важно развивать у обучающихся навыки партнерского импровизации, они должны научиться быть гибкими и адаптивными к партнерскому взаимодействию, а также уметь выражать свою творческую индивидуальность внутри партнерского контекста.

Все эти аспекты помогут юным танцорам развивать навыки партнеринга и наслаждаться взаимодействием с другими танцорами во время обучения восточному танцу.

Актерское мастерство

Восточный танец включает в себя выражение эмоций, передачу истории и взаимодействие с аудиторией, поэтому актерское мастерство является неотъемлемой частью обучения восточным танцам. Вот некоторые советы, которые могут быть полезны для педагогов и обучающихся, чтобы развить свое актерское мастерство:



1. Непременно исследуйте характер - перед началом танца определитесь с характером, которым вы хотите воплотить в конкретном танцевальном номере. Может быть герой, принцесса, маг или животное, определитесь, какие эмоции, особенности и движения позволяют выразить этот характер.

2. Проработайте свою способность выражать различные эмоции через движения тела и фразы танца, постарайтесь погрузиться в эмоциональный мир вашего персонажа и передать это аудитории.

3. Представьте, каким образом можно визуализировать историю персонажа через

движения, используйте воображение, чтобы создать яркие образы в голове, которые соответствуют танцу.

4. Актерское мастерство также включает в себя умение работать с пространством - используйте весь танцевальный пол, чтобы сделать свое исполнение более динамичным и интересным, учитывайте расстояние между танцором и аудиторией, чтобы создать контакт и вовлечение.

5. Используйте реквизит. Изучайте, как реквизит может помочь вам раскрыть тот или иной персонаж и привнести дополнительные элементы в исполнение. Если в восточном танце используется реквизит, такой как шелковый платок или канджар, необходимо чтобы обучающиеся умели грамотно его использовать.

Развитие актерского мастерства поможет сделать ваше исполнение восточного танца более выразительным, эмоциональным и захватывающим для аудитории.

Bodywork

Bodywork в обучении обучающейся восточным танцам может быть очень полезным, поскольку помогает развить у обучающейся осознанность своего тела, гибкость, силу и координацию движений. Вот несколько способов, которыми bodywork может быть использован в обучении обучающейся восточным танцам:

1. Растяжка: регулярные упражнения растяжки помогут обучающимся улучшить гибкость и восстановить гибкость определенных частей тела, таких как спина, ноги и плечи, которые являются важными в восточном танце. Занятия растяжкой могут включать упражнения на планке, различные позы йоги и стретчинг.

2. Техника тела: bodywork может помочь обучающимся осознать свое тело и развить правильную технику движений - это может включать правильную выправку позвоночника, расправление плеч, использование правильной ноги и позиций рук. Педагог может использовать различные техники, такие как анализ

движений, зеркальные упражнения и работы над постройкой, чтобы помочь обучающимся улучшить свою технику восточного танца.

3. Укрепление тела: bodywork также может помочь в укреплении тела обучающихся, упражнения для силы, такие как приседания, отжимания, перекаты и планки, помогут обучающимся развить силу, необходимую для выполнения технически сложных движений восточного танца. Укрепленное тело также поможет предотвратить травмы и повысить выносливость.

4. Работа с дыханием: bodywork может включать работу с дыханием, поскольку дыхание является важной частью восточного танца. Упражнения глубокого дыхания и контроля дыхания помогут обучающимся улучшить свою выносливость, повысить энергию и развить осознанность своего дыхания во время танца.

5. Массаж и релаксация: восточный танец требует грации и элегантности. Bodywork может включать массаж и релаксационные упражнения, чтобы помочь обучающимся расслабиться, улучшить свою осанку и научиться выполнять движения более гармонично и плавно.

Bodywork в обучении восточным танцам помогает им развить осознанность своего тела, технику движений, силу и гибкость. Эти навыки и качества важны для достижения высокого уровня исполнения восточного танца и помогают обучающимся в полной мере раскрыть свой потенциал в этой танцевальной форме.

Заключение

В заключение методической разработки хотелось бы подчеркнуть важность учета и осознания культурных и исторических аспектов восточного танца, а также необходимость развития технических и художественных навыков у обучающихся. Кроме того, педагог должен подчеркнуть следующие ключевые аспекты:

1. Развитие физических навыков - педагог должен предоставить структурированное обучение, включающее технику движений, гибкость, силу и координацию. Систематические тренировки, растяжка и укрепление тела должны быть в центре внимания, чтобы дети развивали свою физическую подготовку и могли реализовать потенциал своего тела во время танцевальных выступлений.

2. Развитие художественного выражения: для полноценного воплощения восточного танца, педагог должен обратить внимание на развитие художественного выражения - это может включать работу с выразительностью, эмоциями, историей и характерами. Обучающиеся должны научиться интерпретировать музыку, создавать свои индивидуальные выразительные движения и вовлекать аудиторию в свое исполнение.



3. Культурное понимание: педагог должен привлекать детей к изучению и пониманию культурных и исторических аспектов, связанных с восточным танцем. Важно, чтобы обучающиеся понимали значимость этого искусства в культуре стран Востока, а также исследовали его разнообразие и стили. Знание этого контекста поможет детям более глубоко вжиться в мир восточного танца и осознать его ценность.

4. Индивидуальный подход и творческое самовыражение: педагог должен распознавать и учитывать индивидуальные способности и потребности каждого юного танцора - это включает создание безопасной и поддерживающей среды для развития уникальных талантов и творческого самовыражения. Помощь детям в поиске и развитии их собственного стиля и внесение инноваций в восточный танец также является важным аспектом педагогической работы.

В целом, работа педагога по восточному танцу должна быть основана на учете самых важных и специфических аспектов этого искусства, включая технические навыки, художественное выражение, культурное понимание и индивидуальное развитие. Это поможет детям достигнуть высокого уровня восточного танцевального искусства.