

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

Танцевальная мастерская

**Контактная импровизация: гармония,
понимание, уверенность.**

Разработала педагог дополнительного образования ДДЮТ
Рубанович Анастасия Константиновна

Номинация: «Инновационная деятельность педагогов»

г. Всеволожск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание.....	2
Введение.....	3
Упражнения танцевальной мастерской.....	6
Ход танцевальной мастерской.....	9
Заключение.....	16
Список использованных источников.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Контактная импровизация - это форма танца, позволяющая партнерам вести спонтанный телесный диалог на невербальном уровне играя с силами гравитации, инерции, используя друг друга в качестве опоры, находя в прикосновении почву для импровизации, вдохновение для творчества. При этом тела танцующих подготавливаются, настраиваются таким образом, чтобы, сохраняя необходимую безопасность, дать себе возможность проявить максимальную свободу и раскрепощенность, открывая себя для эмоционально насыщенного взаимодействия, проявляя естественную красоту индивидуальности. Это процесс исследования способности сознания слиться с телом в настоящем моменте, способности сознания оставаться "здесь и сейчас" при непрерывном изменении внешних условий, новый технический подход, требующий работы как непосредственно с физическим телом, так и с мыслительным процессом, воображением.

Навык работы в паре очень важен в хореографическом коллективе, так как он используется во множестве танцевальных номеров. И чем сильнее развито понимание и знание работы в паре, тем интереснее и сложнее, могут быть элементы в постановочных работах коллектива. Ученикам интересно работать в паре, будь это растяжка, русская пляска или вовсе доклад. Совместное творчество позволяет создавать невероятно новые продукты любой сферы. Как говорится: «Одна голова хорошо, а две лучше!»

В данной методической разработке рассматривается техника контактной импровизации для детей 11-14 лет. Техника контактной импровизации достаточно сложна для восприятия детьми подростками, так как существуют определенные барьеры во взаимодействии, эмоциональное и физическое стеснение, не умение слышать тело партнёра, скованность и неуверенность детей. Именно для устранения этих барьеров, применяется

данная техника. Существует множество упражнений, направленных на устранение эмоциональных зажимов, которые начинают работать при их регулярном исполнении.

Контактная импровизация может не только, помочь наладить взаимосвязь между телами и пониманием детей, но и помочь в воспитании тела и в развитии пластической базы ученика.

Цель танцевальной мастерской – установить благоприятные взаимоотношения внутри группы или коллектива. Раскрепостить учеников, вывести из зоны комфорта для получения новых пластических навыков.

Задачи:

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство ответственности перед партнёром или партнерами.
2. Формировать у обучающихся осознанный подход к совместной пластической работе
3. Формировать у обучающихся чувство уважения к партнеру и его особенностям развития тела и пластики.
4. Развивать лучшие качества человеческой души: эмоциональную чуткость, доброту, отзывчивость, внимание к партнеру
5. Создать условия для совместной творческой деятельности детей
6. Путём создания творческой атмосферы, настроить участников мастерской на активное взаимодействие.
7. Разрядить эмоциональную неустойчивость в группе

Развивающие:

1. Научить чувствовать партнера или партнеров.

2. Вызвать интерес к совместной пластической и эмоциональной деятельности.

Обучающие:

1. Познакомить учеников с техникой контактной импровизации
2. Обучить участников мастерской работать в паре и группе.
3. Создать совместный пластический продукт «здесь и сейчас»

Условия и технические средства: хореографический класс, музыкальный центр

Методические советы по проведению: мастерскую лучше проводить в период нестабильности взаимоотношений в группе или перед важным мероприятием. Такой вид мастерской поможет наладить близкий контакт, образовать доверительные взаимоотношения и создать настрой на творческую деятельность.

Возраст детей, на который рассчитан представленный материал: 11-14 лет

База проведения: Хореографический коллектив «Созвездие», Всеволожский район, Мушинский центр образования № 1, 8 группа

УПРАЖНЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ МАСТЕРСКОЙ:

1. Зеркало.

Основой импровизации является зеркальное отражение движений других людей. Даже в своих простейших формах, когда два танцора лицом друг к другу зеркально повторяют движения, зеркальное отражение выявляет навыки, существенно необходимые для всей групповой импровизации. Способность воспринимать и воспроизводить движение развивается через точное подражание; способность отвечать без промедления исходит из необходимости двигаться синхронно с партнером; способность сохранять концентрацию поддерживается постоянной фокусировкой танцоров друг на друге; и возникновение нового движения происходит из наблюдения и реагирования на движения других. Так как должна быть воспроизведена каждая деталь, танцоры также получают кинестетическое чувство движения другого. И, в конечном счете, эти навыки наблюдения и реакции - предисловие к групповой импровизации, в которой танцоры, видят и воспринимают все, что происходит в это время, независимо от размеров группы.

Процессы ведения, следования и взаимодействия свойственны всей импровизации. Упражнения на повторение движений дают возможность испытать все эти роли и затем развивать их. Как только танцоры приобретают некоторую способность отражать друг друга, они могут начать играть с разными вариациями этих движений. Они также получают возможность отзеркалить большее число танцоров одновременно через «групповое зеркало».

Эти упражнения являются центральными в импровизационном процессе и могут быть неоднократно повторены. Они могут даже использоваться перед

началом каждого сеанса, служа ментальной и физической разминкой для последующих импровизаций. Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них –ведущий, другой – ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель – достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого – чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

2. Ведение танцора с закрытыми глазами.

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре закрывает глаза.

Партнер должен вести его в пространстве. Вначале это следует делать медленно. Если позволяют условия, ведущий может вести своего партнера смелее, например, бегом, кружась, садясь и вставая.

Два ведущих в любой момент могут поменяться партнерами. Ведомые должны оставаться с закрытыми глазами, так чтобы не знать, кто ведет их в данный момент. Танцоры должны стремиться двигаться легко и непрерывно, даже меняя партнеров.

Танцоры могут меняться ролями ведущего и ведомого двумя способами. Ведомый может открыть глаза и встретиться с глазами ведущего, который затем закрывает глаза; или ведущий может коснуться лба своего партнера, который открывает глаза, в то время как ведущий закрывает их.

3. Один контакт

Ученики становятся в пару, один из них выбирает одну из конечностей партнера, которую будет крепко держать двумя руками. Задача человека которого держат: искать пластические находки и движения, с данными условиями. После происходит смена ролей и выбора конечностей. Данное

упражнение направлено на умение слушать друг друга на пластическом уровне, взаимодействовать, управлять телами, нести ответственность.

4. Цепочка имен. (по принципу игры «Снежный ком»)

Подготовка: каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно сопроводить названием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Они не должны шептать его застенчиво.

Все танцоры стоят в круге. Танцор, назначенный ведущим, начинает.

Он или она представляет свою фразу, сопровождая ее своим именем, скажем, «Настя», и повторяет ее еще раз. Затем вся группа повторяет движение и звук в унисон.

Второй танцор повторяет фразу «Настя» со звуком и добавляет его собственное движение и имя, например, «Лена». Он повторяет обе фразы. Затем все повторяют звук и движение в унисоне. Этот процесс продолжается:

Настя, Лена, Катя, Эвелина...

Ведущий может прервать цикл и начать снова со следующего человека, если последовательность становится слишком длинным для запоминания.

(Вариации: это упражнение можно также выполнять, используя любое звуковое сопровождение или в тишине)

5. Пластическое облако.

Участники группы собираются в одном конце класса в одну «кучу», создавая будто облако. Их задача двигаться с одного конца класса до другого в максимально медленном темпе, при этом взаимодействовать друг с другом в таком ограниченном пространстве. Обучающиеся должны находить интересные пути взаимодействия, перенос веса, поддержки, переплетения, спирали и тд.

(Вариации: для усложнения задачи, можно создать правило – не смотреть в ту сторону, в которую они движутся, даже не поднимать глаза)

Ожидаемые результаты:

Участники мастерской познакомятся с техникой контактной импровизации и в дальнейшем смогут применять ее в качестве одного из вариантов создания собственных дуэтных или массовых танцевальных номеров. Приобретут опыт хореографического взаимодействия и чувство пластической ответственности в процессе работы в паре или группе.

Научатся выходить из зоны комфорта и находить интересные варианты решения хореографических задач.

Приобретут чувство стабильности и положительного эмоционального настроения в группе, а исходя из этого - дальнейшие физические и творческие результаты.

Обучающиеся и педагог, получают внутренний опыт и близкий эмоциональный контакт, установят более доверительные взаимоотношения.

ХОД (СТРУКТУРА) ТАНЦЕВАЛЬНОЙ МАСТЕРСКОЙ

I. Вводная, организационная часть

Формулирование темы и цели встречи.

Участники мастерской занимают места в пространстве хореографического класса. Педагог приветствует собравшихся.

Педагог: *Добрый день, ребята! Сегодня у нас будет необычное занятие. Мы не будем учить новый материал, не будем повторять уже*

изученный, сегодня мы окунёмся в мир творчества, которое будет создано вами «здесь и сейчас!» Мы займемся с вами контактной импровизацией.

Хочется отметить сразу, что у нас получится всё, если вы не будете стесняться и сомневаться в самих себе. Каждый имеет право высказываться как он хочет, высказывать пластически, показывать свои эмоции, может даже переживания.

II. Основная часть

1 часть: Создание напряженно-эмоциональной атмосферы

Педагог: *Для начала давайте присядем в круг так, чтобы всем хватило места, и все видели лица друг друга.*

Мы начнём нашу мастерскую с того, что поделимся друг с другом нашими переживаниями или недовольствами по отношению друг к другу или в общем к вашим событиям в жизни.

Давайте каждый по порядку круга выскажется. Не бойтесь поделиться со всеми своими эмоциями.

Обучающиеся: *Делятся своими переживаниями и мыслями.*

Педагог: *Хорошо, вы молодцы! Спасибо вам за честность и открытость. А сейчас мы оставим всю негативную энергию в этом круге, разомкнем его и развеем своими телами. Вставайте на ноги и начинайте быстро передвигаться по залу. Вы можете закрыть глаза, можете ускорять или замедлять темп шага.*

Обучающиеся: *Выполняют задачу педагога.*

II. Основная часть

2 часть: Решение эмоционального накала путём импровизации

Педагог: *А теперь остановитесь в любом удобном и приятном для вас месте в зале и начните двигаться так как хочет ваше тело. При*

помощи импровизации мы с вами плавно переходим к основной части нашей мастерской и готовим своё эмоциональное и пластическое состояние к работе в паре.

Обучающиеся: Начинают импровизировать в любом удобном для них положении, стиле хореографического языка, темпе и настроении.

Педагог: *Хорошо, а давайте теперь попробуем передвигаться по залу и иногда взаимодействовать друг с другом, в паре, в тройках, в группе, не задерживаясь друг с другом на долгое время.*

Обучающиеся: Дети начинают передвигаться по залу и взаимодействовать друг с другом.

(Примечание: как правило, дети начинают выбирать себе тех партнеров, с которыми им благоприятнее всего контактировать. Педагог должен подмечать такие моменты и стараться разделить такие контакты, сменой задачи или прямой просьбой поменять партнёра. Данный этап очень важен, так как путём наблюдения, педагог может понять и сделать выводы какие взаимоотношения между друг другом у разных учащихся группы.)

II. Основная часть

3 часть: Взаимодействие в парах

Педагог: *Молодцы, очень интересное действие разворачивается в нашем зале! Сейчас я поделю вас по парам и перейдём к интересным упражнениям на взаимодействие в паре.*

(Примечание: педагог сам делит детей по парам, по принципу наименьшего контакта между партнерами)

Обучающиеся: Встают по парам по всему пространству хореографического класса.

Педагог: *Сейчас мы выполним упражнение «Зеркало». Объясняет правила упражнения.*

Обучающиеся: Выполняют упражнения.

Педагог: Останавливает упражнение в любой момент, когда понимает, что упражнение подходит к смысловому завершению.

Давайте поделимся в паре друг с другом о своих ощущениях и наблюдениях.

Обучающиеся: Проводят анализ упражнения.

Педагог: *Хорошо, вы поделились своими мыслями друг с другом, запомните их, по окончании мастерской у вас будет возможность рассказать о них всей группе. Теперь мы переходим к упражнению «**Ведение партнера с закрытыми глазами**». Распределитесь пожалуйста по всему пространству зала, так чтобы вам было удобно.*

Рассказывает условия упражнения. *Это упражнение воспитывает пластическую ответственность к партнеру и окружающим вокруг, будьте внимательны!*

Обучающиеся: Выполняют упражнение.

Педагог: *Заметили на сколько вы были ответственны и внимательны по отношению друг к другу? У вас получилось избежать столкновений!*

Ну а теперь мы поменяем партнеров и распределимся по весу вашего тела, так чтобы следующее упражнение вам было комфортно выполнять.

*Последнее упражнение по парам: «**Один контакт**». Рассказывает правила упражнения, пока дети меняются парами, соблюдая условие педагога.*

Важной задачей этого упражнения является – управление. Именно тот, кто держит партнера, управляет им как хочет, ведет в любую сторону при этом сам подстраиваясь под него. Давайте попробуем!

Ищите интересные пластические выходы!

Обучающиеся: Выполняют упражнение с заданными для них условиями.

Педагог: *Хорошо, я наблюдала за вами очень внимательно, у вас получилось найти интересные «фишки», которые между прочим в дальнейшем вы можете применить в своих самостоятельных балетмейстерских работах.*

Совет: если вы хотите придумать что-то интересное дуэтное, вы можете начать осознанно импровизировать в паре и запоминать то, что придумывает ваше тело! Поверьте, вы с легкостью найдете интересные пластические движения. Давайте поделимся своими находками друг с другом, поднимайте руку кто хочет!

Обучающиеся: По поднятой руке делятся своими впечатлениями, задают вопросы, возможно показывают находки.

Педагог: *Хорошо, интересно послушать ваши мысли, ведь в таком творческом процессе я тоже для себя нахожу интересные хореографические решения.*

II. Основная часть

4 часть: Взаимодействие в группе

Педагог: *Теперь мы превратимся в большое облако и начнем взаимодействовать всей группой, пожалуйста переместитесь в одну часть класса. Объясняет правила упражнения «Пластическое облако».*

Заметьте, вашей задачей является бесконечное движение вперед и внутри ограниченного пространства!

Обучающиеся: Перемещаются в одну часть зала и создают «облако» из тел. Начинают выполнять упражнение.

Педагог: *Вы были похожи на настоящее надвигающееся облако! Это было сложно, порой я замечала, что вы оставались на месте и не могли*

одновременно выполнять несколько задач, а с какими трудностями столкнулись вы?

Обучающиеся: Высказывают свои трудности, задают вопросы, ищут пути решения.

Педагог: *И завершающее упражнение в ходе нашей сегодняшней мастерской направлено уже более на веселый совместный творческий процесс, если вы знаете правила игры снежный ком, то вы сразу же поймете в чем заключается это упражнение! Вставайте в большой круг, давайте проверим вашу танцевальную память! Пока дети выстраивают круг, педагог объясняет правила танцевальной игры-упражнения «Цепочка имён». Игра начинается.*

По окончанию игры дети садятся в круг, как в начале мастерской.

III. Заключительная часть

Подведение итогов, рефлексия

Педагог: *Как вы, наверное, уже заметили мы завершаем нашу мастерскую таким же образом, каким мы ее и начинали, но мне кажется уже совсем с другим настроением и мыслями, не правда ли?! Давайте мы так же по одному поделимся своими впечатлениями:*

- 1. Что вы чувствовали в начале, середине и конце всего занятия?*
- 2. Какие эмоции у вас вызвало такое необычное занятие?*
- 3. Какое упражнение вам показалось наиболее интересным и почему?*
- 4. Может вы бы хотели сказать какие-то слова своему партнеру или конкретному человеку из всех присутствующих?*

Обучающиеся: По порядку отвечают на вопросы, делятся впечатлениями и наблюдениями.

Педагог: *Я надеюсь, что такого вида урок помог вам разобраться со своими внутренними вопросами, негативными эмоциями, зажатостью и неуверенностью. Ведь такие моменты нужно как можно дальше отводить от себя и в этом вам поможет творчество! Спасибо всем! До свидания!*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной мастерской является установление благоприятных взаимоотношений внутри группы или коллектива. По окончании мастерской, можно явно убедиться в эффективности данного мероприятия: обучающиеся достигли эмоционально положительного баланса и понимания внутри группы. Когда дети делятся чем-то сокровенным, они уже автоматически становятся ближе друг к другу. Объединив группу одной целью, педагог смог достичь тех задач, которые были поставлены. Раскрепостить учеников, вывести из зоны комфорта, для получения новых пластических навыков, это то что мы бы могли наблюдать в процессе танцевальной мастерской.

Развитие творческого потенциала подростков, проходит более успешно, если деятельность педагога основывается на уважении и понимании учащихся, умении использовать инновационные методики, игровые педагогические технологии, как инструмент развития творческой активности детей подростков.

Инструментом данного мероприятия является одна из техник современной хореографии – контактная импровизация, которая не только эффективна в своём применении на занятиях, но и особа интересная детям.

Стоит отметить, что контактная импровизация — это самостоятельная танцевальная техника, сочетающая в себе естественность и простоту формы, и богатство эмоционального содержания. Этот танец — общение партнёров друг с другом на языке тела, приводящее к совместным переживаниям и открытиям. Важно не обдумывать, интерпретировать или анализировать свой танец, но исследовать с партнёром возможности совместного творчества, раскрывая естественные двигательные возможности тела и получая от этого удовольствие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Баскаков В. Свободное тело. – М. – 2010.
2. Бебик М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении, 2017.
3. Валукин Е. П. «Проблемы наследия в хореографическом искусстве», М., 1992
4. Герасимова И.А. Философское понимание танца // Вопросы философии, 2009.
5. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация, 2015.
6. Гришон А. «Танцевальная импровизация", М., 2004 Альманах – 2012.
7. Загорц М. «Сочинение танца. Страницы педагогического опыта». М.2003.
8. Захаров Р.В. «Записки балетмейстера». - М.:Искусство, 2004 г.
9. Здор С. «Точка навигации. Техника импровизации в современном танце», Красноярск, 2010 С.31-39
- 10.Ивлева Л.Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективе. Учебное пособие. – Челябинск. – 2009.
- 11.Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевальной проблемы самопринятия. М., МГУ, 2011, 100с.
- 12.Рунин Б. М. «О психологии импровизации», М., 2001.