



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ХИП-ХОП»

Составитель приложения

Акулова Ксения Максимовна, педагог
дополнительного образования

Оглавление

Краткие сведения о программе.....	1
1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП	2
1.2 Показатели и критерии оценки результативности освоения ДОП для промежуточной / итоговой аттестации.....	3
1.3 Контрольные задания.....	4
1.4 Формы фиксации результатов контроля	6
2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	8
2.1 Обеспечение программы	8
2.2 Материалы к беседе «История хип-хоп культуры»	10
2.3 Материалы к беседе «История и суть уличных стилей».....	13
2.4 Материалы к беседе «Искусство импровизации в современном танце».....	15
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	18

Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая программа	ХИП-ХОП
Автор (составитель) программы:	Акулова К.М., педагог дополнительного образования
Направленность программы / направление (вид) деятельности	художественная / современные танцы
Возраст детей, осваивающих программу	10-16 лет
Срок реализации программы	4 года

1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, викторины, опросы, баттлы, участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня	Педагогическое наблюдение, краткая обратная связь, система баллов за участие в джемах и баттлах.
Промежуточная аттестация	Баттл	Трехуровневая система оценки по диагностическим критериям
Итоговая аттестация	Открытое занятие	Протоколы итоговой аттестации

Текущий контроль

Цель контроля: выявление уровня овладения обучающимися танцевальными способностями в рамках выбранного модуля, степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, полученных в ходе обучения за истекший период. Контроль осуществляется посредством педагогического наблюдения, анализа участия учащихся в различных конкурсах и мероприятиях.

Промежуточная аттестация

Подведение итогов первого полугодия, демонстрация серьезных достижений в формате, приближенном к хип-хоп культуре. Проводится организованное мероприятие в студии с приглашенными зрителями (родители, педагоги, учащиеся других групп). Ученики демонстрируют готовую групповую или сольную связку, а также участие в общем кругу (импровизация), где каждый может выйти и показать себя.

Итоговая аттестация проходит в мае в форме открытое занятие. На него приглашаются представители администрации ДДЮТ и детского учреждения, педагоги-хореографы отдела художественного творчества, родители учащихся.

В работе используются следующие формы контроля: открытые занятия для родителей; мини-конкурсы на практических занятиях; показательные выступления на городских конкурсах; выступления на школьных праздниках, проектах, творческих встречах коллективов, «круглые столы» по итоговым мероприятиям, педагогическое наблюдение. Анализ продуктивности творческой деятельности осуществляется посредством диагностирования (промежуточного).

1.2 Показатели и критерии оценки результативности освоения ДОП для промежуточной / итоговой аттестации

Критерии Уровень	Ритмичность и координация	Техничность	Теория
Высокий – 5	Ребенок уверенно исполняет движения в ритме и темпе хип-хоп музыки с ощущением бита; владеет техникой координации и изоляции при работе корпуса, рук, ног и головы; демонстрирует контроль над телом и устойчивость при выполнении базовых элементов и комбинаций; а также свободно ориентируется и эффективно использует пространство во время танца.	Ребенок самостоятельно контролирует «кач» и мышечное напряжение (расслабление/напряжение); осознанно управляет работой стопы в характерных для хип-хопа движениях и точностью рук; уверенно, четко и в ритм исполняет базовые движения и комбинации; демонстрирует развитую координацию и мышечный контроль.	Ребенок свободно владеет специальной хип-хоп терминологией (называет и показывает базовые движения, стили); знает и осознанно применяет на практике основные технические нюансы исполнения изученных движений и комбинаций (контроль "кача", изоляция, работа в ритме), соответствующих программе обучения.
Средний – 4	Ребенок уверенно исполняет движения и комбинации под счет педагога, но при самостоятельном выполнении выдерживает ритм только короткими отрезками; изоляция и координация движений корпуса, рук, ног и головы недостаточно согласованы и не всегда точно совпадают с битом хип-хоп музыки.	Ребенок в целом контролирует положение корпуса и точность движений, но для сохранения техники требует напоминаний педагога. Исполнение комбинаций неустойчиво. Способен работать над базовой техникой, но не делает этого системно и самостоятельно.	Ребенок в целом владеет базовой хип-хоп терминологией, но может допускать неточности. Знает основные технические правила исполнения изученных движений, однако на практике применяет их нестабильно и не всегда самостоятельно.
Низкий – 3	Ребенок слабо чувствует ритм хип-хоп музыки и не всегда попадает в бит, даже следуя подсказкам педагога; движениям не хватает четкости и уверенности, а ориентация в танцевальном пространстве затруднена.	Ребенок слабо контролирует положение корпуса даже с помощью педагога. Мышцы недостаточно задействованы, что приводит к вялому исполнению. Комбинации выполняются неточно, без акцентов.	Ребенок слабо ориентируется в хип-хоп терминологии и не воспроизводит движения по названию. Без подсказок педагога не применяет на практике технические правила, что приводит к нечеткому исполнению.

Основной метод диагностики – **наблюдение** за обучающимися в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе программного материала), в процессе подготовки и участия в конкурсах. В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей и создает условия для выхода из трудных ситуаций и для личностного роста.

1.3 Контрольные задания

Современные требования к танцорам включают не только артистизм, но и высокий уровень физической подготовки. Для оценки результатов используется диагностика через:

- 1) Педагогическое наблюдение
- 2) Контрольные упражнения
- 3) Тестирование физических качеств

Тема контрольного задания: «Партерная гимнастика»

Форма: контрольные упражнения + педагогическое наблюдение

Цель: оценить физические данные и специальную подготовку танцора

Контрольные показатели:

1) Сила

- Удержание статических положений (планка, уголок)
- Количество повторений упражнений (пресс, отжимания)

2) Гибкость

- Наклоны корпуса вперёд и в стороны
- Шпагаты (продольный, поперечный)
- Мост
- Растяжка плечевого пояса

3) Выносливость

- Сохранение техники при многократном повторении связок
- Выполнение упражнений в темпе

4) Пластичность

- Волны корпусом и руками
- Изоляция частей тела

Критерии оценки:

Высокий уровень: чёткое выполнение всех нормативов, контроль дыхания, правильная техника.

Средний уровень: стабильное выполнение базовых элементов с небольшими погрешностями.

Низкий уровень: нарушение техники, недостаточная амплитуда движений, низкие силовые показатели.

Тема контрольного занятия: «Базовые элементы хип-хопа»

Форма диагностики: практический контроль + педагогическое наблюдение

Цель: оценить технику исполнения базовых элементов хип-хопа, координацию и чувство ритма.

Содержание контрольного занятия - учащиеся выполняют базовые элементы хип-хопа под музыкальное сопровождение, а педагог оценивает:

- 1) Качество техники (чистота исполнения, изоляция, контроль тела).
- 2) Ритмичность (совпадение с битом, работа в темпе).
- 3) Координацию (согласованность движений рук, ног, корпуса).
- 4) Энергию и уверенность исполнения.

Примеры элементов для проверки:

- Crip Walk (C-Walk) — работа стоп, ритмичность.
- Wave — пластика, изоляция тела.
- Bounce — работа с низким центром тяжести, кач.
- Robosop — резкость, фиксация движений.
- Six Step — координация ног и корпуса.
- Body Roll — контроль над корпусом.

Критерии оценки:

Высокий уровень: четкое исполнение элементов с правильной техникой; полное попадание в ритм, чувство музыкальных акцентов; хорошая изоляция и контроль тела; уверенное и энергичное исполнение.

Средний уровень: элементы выполняются с небольшими погрешностями в технике; ритм выдерживается, но возможны сбои в сложных комбинациях; изоляция и координация удовлетворительные.

Низкий уровень: техника исполнения нарушена, элементы выполняются приблизительно; частые потери ритма; слабая изоляция и координация.

Тема контрольного занятия: «Фристайл в хип-хопе»

Форма диагностики: практический баттл + экспресс-опрос

Цель: оценить умение импровизировать, применять базовые элементы и демонстрировать музыкальность в условиях фристайла.

Содержание контрольного занятия - учащиеся делятся на пары/группы для участия в баттле, каждый участник получает:

- 1) Неизвестный музыкальный трек (стили хип-хоп: old school, funk, breakbeat).
- 2) Задание: исполнить импровизацию (30-45 секунд), используя базовые элементы и демонстрируя творческий подход.

Педагог оценивает:

- Умение работать с музыкальным аккомпанементом.
- Технику исполнения элементов.
- Креативность и оригинальность комбинаций.
- Владение пространством и взаимодействие с публикой.

Критерии оценки:

Высокий уровень: чистая техника элементов и их вариативность; полное попадание в ритм, использование музыкальных акцентов; уверенное владение пространством, творческий подход; энергичное и артистичное исполнение.

Средний уровень: базовые элементы исполняются с небольшими погрешностями; ритм в основном выдерживается, но возможны потери в сложных моментах; ограниченное использование пространства, стандартные комбинации.

Низкий уровень: элементы выполняются с нарушением техники; частые потери ритма, слабая музыкальность; неуверенное исполнение, минимальная вариативность.

1.4 Формы фиксации результатов контроля

Хореографическое объединение «КУБ» педагог Акулова Ксения Максимовна Диагностическая карта группы № ____

№	Фамилия имя обучающегося	Предметные результаты								
		Ритмичность и координация			Техничность			Теория		
		сент	дек	май	сент	дек	май	сент	дек	май

Метапредметные результаты						Личностные результаты						Итого		
Умение организовывать и оценивать свою деятельность			Умение слышать и творчески выполнять задания педагога			Трудолюбие и прилежание			Коммуникабельность, умение сотрудничать					
сент	дек	май	сент	дек	май	сент	дек	май	сент	дек	май	сент	дек	май

Оценка проходит по 7 критериям, каждый из которых оценивается от 3 до 5 баллов (32-35 баллов – высокий результат; 25-31 баллов – средний результат; 21-24 баллов – низкий результат).

Этапы диагностирования

Исходный (сентябрь)

Высокий результат: ____ человек, ____%

Средний результат: ____ человек, ____%

Низкий результат: ____ человек, ____%

Промежуточный (декабрь)

Высокий результат: ____ человек, ____%

Средний результат: ____ человек, ____%

Низкий результат: ____ человек, ____%

Итоговый (май)

Высокий результат: ____ человек, ____%

Средний результат: ____ человек, ____%

Низкий результат: ____ человек, ____%

2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1 Обеспечение программы

Основные принципы построения программы:

- 1) Принцип доступности (учебный материал соответствует возрастным и психологическим особенностям детей).
- 2) Принцип последовательности (овладение новыми знаниями, умениями и навыками опирается на то, что ранее освоено).
- 3) Принцип комплексности, системности (учебная деятельность связана со всеми направлениями воспитательной работы).
- 4) Принцип сознательности (обеспечение заинтересованного, а не «механического» освоения детьми необходимых знаний и умений).
- 5) Принцип коллегиальности (взаимодействие всех участников учебного процесса: ученика, педагога, классного руководителя, администрации, родителей, которое принимает различные формы – содружество, соучастие, сопереживание, сотворчество; взаимодействие с другими творческими детскими коллективами).
- 6) Принцип взаимодействия на нескольких уровнях (взаимодействие между взрослым и ребенком в процессе занятий и студийных мероприятий, взаимодействие детей как партнеров по творческой деятельности, взаимодействие различных возрастных групп как участников одного коллектива, взаимодействие всех учебных направлений, входящих в содержание курса).

Приемы обучения:

а) Прием параллельности (изучение нового материала идет с постепенным усложнением одновременно нескольких новых танцев (или их элементов), имеющих различные или аналогичные ритмические рисунки, но на разных стадиях изучения).

б) Прием быстрой смены деятельности (изучения нового материала – на игру, отработки практических навыков – на конкурс между исполнителями и т. д., при этом конец одного этапа является перестроением на следующий).

в) Прием подтекстовки (педагог, а затем и обучающиеся, танцуя, проговаривают счет или названия танцевальных элементов вслух).

г) Прием «канон» (последовательное подключение различных подгрупп или пар к исполнению того или иного движения).

д) Прием игры (изучение и отработка определённых навыков и умений во время игры, а также игры на развитие внимания, памяти, воображения).

е) Мини-конкурс (конкурс между подгруппами для концентрации внимания на лучших образцах исполнения, коррекция ошибок исполнения).

Примерное построение занятия:

- 1) Разогрев (подготовка организма к нагрузке, профилактика травм)
- 2) Отработка базовых элементов (развитие мышечной памяти, чистоты исполнения)
- 3) Изучение нового материала (освоение новых элементов и комбинаций)
- 4) Фристайл (развитие творческих способностей)
- 5) Растяжка и ОФП (развитие гибкости и силовых качеств)
- 6) Заминка (восстановление после нагрузки)

1) Разогрев:

- суставная гимнастика (шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностопы)
- кардио-разминка (легкий бег на месте, прыжки)
- базовый кач с постепенным увеличением амплитуды
- простые шаги с добавлением движений рук

2) Отработка базовых элементов:

- повторение основных шагов хип-хопа
- изоляция различных центров тела (голова, грудная клетка таз)
- работа с ритмом
- комбинация из 2-3 элементов на 8-16 счетов

3) Изучение нового материала:

- разбор нового движения
- отработка под счет
- отработка под медленный темп музыки
- постепенное ускорения до темпа музыки

4) Фристайл

- индивидуальное задание для создания вариация на новое движение
- круг с поочередным выходом в центр
- импровизация на заданную тему (только руки, только ноги)

5) Растяжка и ОФП

- динамическая растяжка (махи ногами, выпады)
- статическая растяжка (шпагаты, складки)
- упражнения на укрепление мышц кора (планка, скручивания)

6) Заминка

- медленная растяжка всех мышечных групп
- дыхательные упражнения

Базовые движения хип-хопа, используемые для подготовки танцевальных комбинаций и флэш-мобов к проектам школы и студии:

1-2-й годы обучения: Lock it Down, The Reebok, The Prep, Happy Feet, Bart Simpson, Party Duke, Criss Cross, The V, TLC, Monastery, Big Markie, Brooklyn Bounce, Kick Step, V Step back, Att Stomp, Horse Move, Harlem Shake, Variations.

3-4-й годы обучения: Sham Rock, Rodger Rabbit, Party Machine, The Charleston, Flinstone, Running man, Shuffle & Dodge, Walk it out, Heel Toe, Shuffle, Stick & Roll Barbie Reject, Sponge Bob.

2.2 Материалы к беседе «История хип-хоп культуры»

Хип-хоп — это не просто музыкальный жанр, это целая культура, зародившаяся в начале 1970-х годов в Южном Бронксе (Нью-Йорк, США) как ответ на социальное и экономическое неравенство среди афроамериканской и латиноамериканской молодежи.

1 Основоположники (The Founding Fathers)

Эти три личности считаются прародителями хип-хопа, каждый из которых внес решающий вклад в формирование культуры.

а) Кул Херк (DJ Kool Herc)

Вклад: признан отцом-основателем хип-хопа.

Идея: он заметил, что публика больше всего любит танцевать под инструментальные перерывы в песнях — «брейки» (breaks). Чтобы продлить эти моменты, Херк использовал две одинаковые пластинки и проигрыватель, чтобы циклически повторять один и тот же брейк.

«The Merry-Go-Round»: так он называл свою технику — бесконечное переключение между двумя версиями одного брейка. Это дало рождение брейк-дансу и стало фундаментом для работы диджея.

Первая вечеринка: его вечеринка по случаю дня рождения сестры 11 августа 1973 года на Седжик-авеню, 1520, считается днем рождения хип-хопа.

б) Африка Бамбаата (Afrika Bambaataa)

Вклад: «крестный отец» и духовный лидер. Превратил хип-хоп из уличного развлечения в глобальное движение.

Идея: он видел в хип-хопе силу, способную отвлечь молодежь от уличных разборок, банд и насилия. Он основал организацию «Universal Zulu Nation», которая пропагандировала мир, единство, любовь и веселье через 5 элементов хип-хопа.

Значение: Бамбаата систематизировал культуру и дал ей философскую основу.

в) Грэндмастер Флэш (Grandmaster Flash)

Вклад: технический гений. Усовершенствовал и вывел искусство диджеинга на новый уровень.

Техники:

«Backspin Technique»: предварительное вращение пластинки для точного попадания на начало брейка.

«Punch Phrasing»: короткое, ритмичное включение и выключение звука определенного фрагмента песни.

«Quick Mix Theory»: быстрое переключение между брейками, создающее сложные звуковые коллажи.

Группа: его группа Grandmaster Flash & The Furious Five записала один из первых политически заряженных хип-хоп треков — «The Message» (1982), показав, что рэп может быть не только для вечеринок, но и формой социального протеста.

2 Пять столпов (элементов) хип-хоп культуры

1) ДиДжеинг (DJing)

Суть: искусство создания музыки с помощью вертушек и микшерного пульта. Диджей — это первоисточник звука на вечеринке.

Основные техники: скрэтч (scratch), бит-джогглинг (beat juggling), сведение (mixing).

Значение: это фундамент, на котором выросли все остальные элементы.

2) Эмсиинг (MCing)

Суть: искусство рифмованного речитатива, исполняемого под бит — то, что чаще всего называют рэпом.

Происхождение: изначально MC (Master of Ceremonies) был человеком у микрофона, который представлял диджея, подбадривал толпу и объявлял важные моменты. Со временем его рифмованные реплики стали самостоятельным искусством.

Эволюция: от простых «заклиниваний» («Throw your hands in the air!») до сложных поэтических текстов, рассказывающих истории, поднимающих социальные проблемы или просто демонстрирующих виртуозную технику.

3) Брейкинг (Breaking) / Брейк-данс

Суть: танцевальный элемент хип-хопа, который зародился именно на уличных вечеринках.

Особенности: динамичный, акробатический танец, состоящий из элементов топ-рока (танца на ногах), футворка (работы ног), фризов (замираний в эффектных позах) и пауэр-мув (силовых и вращательных элементов).

Контекст: Танцоры (би-бои и би-гёрлы) часто соревновались в «баттлах», чтобы выяснить, кто лучший.

4) Граффити (Graffiti Writing)

Суть: визуальное искусство хип-хопа. Самовыражение через рисование на стенах, вагонах метро и других поверхностях.

Цели: прославить свое имя («тэг»), заявить о своем присутствии, украсить (или, с точки зрения закона, испортить) городское пространство.

Эволюция: от простых подписей-тэгов до сложных многоцветных композиций — «кусков» (pieces). Это был способ для молодежи из бедных районов заявить о себе: «Я есть!».

5) Знание (Knowledge)

Суть: пятый, философский элемент, который добавил Африка Бамбаата.

Значение: это понимание истории, сути и принципов хип-хоп культуры. Это стремление к самопознанию, образованию, осознанию своих корней и социальной ответственности. Настоящий хип-хоп танцор должен знать культуру, которую он представляет.

Вопросы для самопроверки по истории хип-хоп культуры

- 1) В каком городе и примерно в каком году зародилась хип-хоп культура?
- 2) Назовите трёх человек, считающихся основателями (прародителями) хип-хопа.
- 3) Перечислите пять основных элементов хип-хоп культуры.
- 4) Какое событие считается "днём рождения" хип-хопа и с кем оно связано?
- 5) Как называется организация, основанная Африкой Бамбаата для продвижения идей мира и единства через хип-хоп?
- 6) Как изначально называлась роль MC на вечеринке и в чём она заключалась?
- 7) Какова была главная идея Африки Бамбаата, и чем его роль отличалась от роли Кул Херка?
- 8) Как взаимосвязаны между собой диджеинг и брейкинг на ранних вечеринках в Бронксе?
- 9) Почему граффити считается неотъемлемой частью хип-хоп культуры, хотя это визуальное, а не музыкальное искусство?
- 10) Что означает пятый элемент — «Знание» (Knowledge) — и почему он был добавлен?
- 11) Представьте, что вы оказались на вечеринке у Кул Херка в 1973 году. Опишите, что вы бы видели и слышали, и как взаимодействовали бы между собой разные элементы хип-хопа.

2.3 Материалы к беседе «История и суть уличных стилей»»

Уличные стили (Street Styles) — это собирательное название для танцевальных направлений, которые зародились не в академических залах, а на улицах, в клубах и на площадках крупных городов. Они являются прямой реакцией молодёжи на новую музыку, социальные изменения и потребность в самовыражении. Наиболее комплексно танец развивался в рамках хип-хоп культуры.

1 Брейкинг (Breaking) — Изначальный танец хип-хопа

а) Зарождение и социальный контекст

Время и место: начало 1970-х годов, Южный Бронкс, Нью-Йорк.

Предпосылки: экономический упадок, рост бандитизма и расовые волнения. Молодёжь искала альтернативные пути самореализации.

Ключевой катализатор: вечеринки диджея Кул Херка. Он выделял инструментальные «брейки» в песнях, создавая идеальное ритмичное полотно для танца.

б) Прародители и первые звёзды

Кул Херк: не был танцором, но как диджей создал саундтрек и пространство для зарождения брейкинга.

The Nigga Twins, Clark Kent, Jimmy D и другие: считаются одними из самых первых би-боев (b-boy) и би-гёрлз (b-girl). Они начали танцевать на «брейках» на вечеринках Херка.

«Rock Steady Crew» (основана в 1977 г.): самая влиятельная команда в истории брейкинга. Такие танцоры, как Richard "Crazy Legs" Colón и Ken Swift, вывели танец на новый уровень сложности, популяризировали его через появление в фильмах («Войны стилей», «Бит-стрит») и музыкальных клипах.

в) Основные компоненты брейкинга

Топрок (Toprock): танцевальные шаги, выполняемые в вертикальном положении. Это «визитная карточка» танцора, его уникальный стиль и вход в танец.

Футворк (Footwork): быстрые и сложные движения ногами по полу, часто в низкой позиции («на шести точках»).

Фризы (Freezes): эффектные и часто сложные позы, в которых танцор замирает на несколько секунд. Используются для акцента и «выстрелов» в баттле.

Пауэр-мувы (Power moves): динамичные, акробатические и вращательные элементы. Примеры: «ветер» (windmill), «гелик» (backspin), «свеча» (flare), «2000» (tap).

г) Философия и баттлы

Брейкинг с самого начала был соревновательным. Баттлы — это не драка, а творческая дуэль, где танцоры по очереди демонстрируют свои навыки, чтобы доказать своё

превосходство. Важны не только техника, но и музыкальность, оригинальность и умение «сделать выстрел» — унизить оппонента с помощью движения или фриза.

2 Фанк-стили (Funk Styles)

Эти стили зародились на Западном побережье США под влиянием фанк-музыки (в частности, Джеймса Брауна и Джорджа Клинтона) и шоу-группы The Lockers.

2.1 Поппинг (Popping)

Зарождение: г. Фресно, Калифорния, начало 1970-х.

Прародитель: Сэм «Бугалу Сэм» Соломон (Sam "Boogaloo Sam" Solomon), основатель группы Electric Boogaloos.

Суть: техника сокращения и расслабления мышц под ритм, создающая эффект резкого «толчка» (pop) в теле. Часто сочетается с иллюзионными движениями, создавая эффект скольжения по воздуху (робот, волны).

Важные ответвления: вейвинг (waving — волны по телу), глайдинг (gliding — иллюзия скольжения, как в moonwalk), татинг (tutting — создание геометрических фигур под прямыми углами с помощью рук и тела).

2.2 Локинг (Locking)

Зарождение: г. Лос-Анджелес, конец 1960-х — начало 1970-х.

Прародитель: Дон «Кэмпбеллок» Кэмпбелл (Don "Campbellock" Campbell).

Суть: эксцентричный, комедийный и очень быстрый танец. Состоит из резких движений («замков» — locks) и «указаний» (points) на определённые точки, которые сменяются мягкими шагами («пэйсдоблами» — pacedobble) и характерными «пятками-носками» (scoo-b-doo).

Ключевая группа: The Lockers, куда входили сам Дон Кэмпбелл, Тони Го-Го, Шабба-Ду и другие. Они популяризировали стиль на национальном телевидении.

3. Хаус (House Dance)

Зарождение: клубы Чикаго и Нью-Йорка (например, знаменитый «Paradise Garage») в 1980-х годах.

Музыка: основан на хаус-музыке с её быстрым темпом и соуловыми вокалами.

Суть: танец о свободе, духовности и музыке. Три основных столпа:

Джэкинг (Jacking): волнообразное движение, идущее из грудной клетки.

Футворк (Footwork): быстрые, замысловатые шаги.

Лофинг (Lofting): движения, выполняемые близко к полу, с элементами акробатики.

Уличные стили — это живой и постоянно развивающийся организм. Они родились как невербальный язык протеста, самовыражения и общения для маргинализированных сообществ. От блоков Бронкса и Фресно до мировых сцен и телешоу, эти танцы прошли

огромный путь. Их сила — в прямой связи с музыкой, социальным контекстом и в бесконечной возможности для индивидуального творчества, будь то в кругу на улице или на международном баттле. Понимание их корней и уважение к пионерам — неотъемлемая часть знания (Knowledge) этой культуры.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Где и когда зародился брейкинг?
- 2) Как называются танцоры брейкинга (мужчины и женщины)?
- 3) Перечислите четыре основных компонента брейкинга.
- 4) Что такое «баттл» в контексте уличных танцев и какова его философия?
- 5) Чем «топрок» отличается от «футворка»?
- 6) В каком штате США (и в каких городах) зародились поппинг и локинг?
- 7) Кто является прародителем поппинга и как называется его легендарная группа?
- 8) Кто является прародителем локинга и как называется его легендарная группа?
- 9) Назовите три ответвления поппинга и кратко охарактеризуйте каждое из них.
- 10) Назовите три основных столпа хаус-танца.
- 11) В какой музыкальной среде (какие клубы, какая музыка) зародился хаус-танец?

2.4 Материалы к беседе «Искусство импровизации в современном танце»

Импровизация — это не отсутствие подготовки, а высшая форма танцевального мастерства, где тело и сознание становятся единым инструментом для спонтанного творчества. В отличие от уличных стилей, которые часто развивались в рамках баттл-культуры, импровизация в современном танце — это глубокий исследовательский процесс, направленный на изучение возможностей тела, пространства, времени и эмоций. Это танец «здесь и сейчас».

1 Философские и исторические корни

1.1 Истоки: Бунт против канонов

Время: рубеж XIX-XX веков.

Предпосылки: реакция на строгие правила и техники классического балета.

Пионеры:

Айседора Дункан: провозгласила танец естественным, органичным выражением человеческого духа. Её импровизации были вдохновлены природой, древнегреческим искусством и внутренними эмоциями. Она отвергла балетный костюм и пуанты, танцевала босиком.

Мэри Вигман: немецкая танцовщица, представительница экспрессионистского танца (Ausdruckstanz). В её импровизациях центральное место занимали не красота, а мощные,

зачастую тёмные и трагические эмоции. Она исследовала контрасты: напряжение/расслабление, падение/восстановление.

1.2 Развитие в середине XX века

Мерс Каннингем: американский хореограф, совершивший революцию. Он отделил танец от музыки и повествования. Его техника «случайных операций» (использование монетки, игральные кости или компьютерной программы для определения последовательности движений) заставляла танцовщиков находиться в состоянии постоянной готовности к импровизации, отказываясь от привычных паттернов.

Постмодерн-танец (1960-е гг.): художники like Ивонн Райнер (Yvonne Rainer) и группа Judson Dance Theater демократизировали танец. Они объявили: «Любое движение может быть танцем». Их импровизации использовали повседневные жесты (ходьба, бег, простые действия), исследуя телесность и физику, а не эмоции.

2 Ключевые принципы и методы импровизации

Импровизация — это не хаотичное размахивание руками, а структурированный процесс со своими инструментами.

2.1 Фундаментальные элементы (инструменты танцовщика)

Тело (Body): осознание каждой части тела, её веса, текстуры, возможностей движения. Вопрос: «Что может делать моя лопатка, коленная чашечка, пятка?»

Пространство (Space): работа с уровнями (высокий, средний, низкий), направлениями, размерами движения (большое/маленькое), фокусом внимания.

Время (Time): ритм, темп (быстрый/медленный), пауза, длительность. Импровизация может существовать в полной тишине, подчиняясь только внутреннему пульсу.

Энергия/Динамика (Energy/Dynamics): качество движения. Оно может быть резким (sharp), плавным (smooth), свинцовым (heavy), воздушным (light), вибрирующим (vibratory).

2.2 Методы генерации движения

Скорая помощь (Instant Composition): одновременное создание и исполнение танца с использованием вышеуказанных элементов.

Контактная импровизация (Contact Improvisation): отдельное и крайне важное направление, основанное Стивом Пэкстоном в 1972 году.

Суть: танец строится вокруг точки физического контакта между двумя и более телами. Движение рождается из обмена весом, инерцией, реакцией на гравитацию и прикосновения.

Принцип: «кухонная утварь» — тело рассматривается как набор поверхностей (спина, плечи, бедра), которые могут вступать в контакт и поддерживать партнера.

Работа с образом (Image-based Work): использование метафоры или внутреннего образа (например, «танец, как будто твои кости наполнены ртутью» или «двигаться, как пламя свечи») для запуска органичного, нешаблонного движения.

Следование за импульсом (Following the Impulse): движение зарождается в одной части тела (импульс) и последовательно распространяется на все остальные, как волна.

3 Практика и применение: от студии к сцене

3.1 Как практиковать импровизацию?

Соло-практика: работа с одним элементом. Например: «10 минут двигаться, используя только низкий уровень и плавную динамику».

Дуэт/Группа:

«Зеркало» (Mirroring): один человек ведёт, другой в точности повторяет его движения, создавая иллюзию отражения.

«Копирование и развитие» (Copy and Amplify): один танцовщик делает простое движение. Его партнёр копирует его, а затем преувеличивает или развивает его.

«Слепой танец»: один танцует с закрытыми глазами, полностью фокусируясь на внутренних ощущениях, а партнёр страхует его и ведёт по пространству.

3.2 Импровизация как профессиональный инструмент

Создание материала: многие хореографы используют импровизацию на ранних этапах репетиций, чтобы найти уникальный, не штампованный двигательный язык для своего спектакля.

Перформанс: существуют целиком импровизационные спектакли. Танцовщик выходит на сцену без заученной хореографии, подчиняясь лишь заранее заданной структуре или «правилам игры».

Site-Specific Performance (Танец на определённой локации): импровизация, рождающаяся в ответ на конкретное архитектурное или природное пространство (лестница, парк, заброшенное здание).

Вопросы для самопроверки:

- 1) Какие два художественных направления (или стиля) стали главными "предками" современной танцевальной импровизации, против чего они были направлены?
- 2) Назовите двух пионеров танцевальной импровизации начала XX века и кратко охарактеризуйте подход каждого.
- 3) Какой принцип Мерса Каннингема отделил танец от музыки и повествования?
- 4) Какая группа и движение 1960-х годов провозгласили, что "любое движение может быть танцем"?

- 5) Перечислите четыре фундаментальных элемента (инструмента), с которыми работает танцовщик-импровизатор.
- 6) Что такое Contact Improvisation и кто является её основателем?
- 7) Как называется метод одновременного создания и исполнения танца?
- 8) Что означает принцип "кухонная утварь" в контактной импровизации?
- 9) Объясните, как работа с образом (image-based work) помогает выйти за рамки танцевальных штампов и клише. Приведите абстрактный пример.
- 10) Опишите, чем контактная импровизация отличается от простого парного танца. Что является её "фокусом"?

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышников Т. Азбука хореографии. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 2000. – 256 с.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Олимпия, 2000. – 624 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. - М., 2002. – 232 с.
4. Щербакова Н.А. От музыки к движению. – Москва, 2001.
5. Роберт Т.Е. 5 минут растяжки – Минск, 1999.
6. Шестакова Ю. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004.
7. Hip-Hop Evolution [Видеозапись] : документальный сериал. - Netflix, 2016– 2020. — 4 сезона. — URL: <https://www.netflix.com/title/80141782> (дата обращения: 27.08.2025).
8. Купер М. Hip Hop Files: Photographs 1979-1984. – М., 2004.
9. Кузнецова Н. Граффити. Искусство улиц. – Челябинск: «Аркаим», 2008.
10. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошеев О.Г. □ Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 29 с.
11. Нельсон А., Конконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. □ Минск: «Попурри», 2008. – 224 с.
12. Редфу Танец – это жизнь. — Санкт-Петербург, 2019. — 320 с.
13. Чанг, Д. Can't Stop Won't Stop: История хип-хоп поколения. – М.: Художественная литература, 2020. — 520 с.