

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти



**Мастер –класс**  
**«Постановка корпуса с использованием атрибута для восточных танцев»**

(Городской педагогический марафон  
«От компетентного педагога к новому качеству образования»)

*Подготовила: Сафарова Марина Николаевна,  
педагог дополнительного образования*

Тольятти 2018

## Аннотация

Данный мастер-класс включает в себя теоретическую часть с презентацией, где описываются методы работы на занятиях по восточному танцу, а также практическую часть с применением атрибута для восточного танца (бамбуковой трости) в качестве помощи в работе при постановке корпуса. Рекомендуется педагогам, работающим в предметной области «Хореография».

**Цель:** показ личного профессионального опыта и передача некоторых результатов работы, полученных в процессе творческой деятельности.

**Задачи:**

1. Способствовать повышению профессионального мастерства и квалификации участников мастер-класса.
2. Представить слушателям мастер-класса эффективность данного метода: «Постановка корпуса с использованием атрибута для восточных танцев».
3. Сформировать умение использования атрибута для восточного танца для постановки корпуса.

**Материалы, инструменты и оборудование:** бамбуковые трости 5 штук, музыкальный центр

### Ход проведения мастер-класса

#### 1. Вводный этап

Приветственное слово педагога –мастера к участникам мастер-класса.

Преподавание восточных танцев включает в себя глубокое погружение в фольклорные стили арабского востока. Изучение таких стилей как саиди, халиджи обязательно для постановки танцев в стиле классического беллиданса, которые чаще всего присутствуют в музыкальной композиции в стиле межжансе. Непосредственная работа с тростью, непременным атрибутом саиди, оказывает огромное влияние на формирование осанки.

Правильно поставленный корпус - залог устойчивости, который обеспечивает гибкость и выразительность корпуса, необходимые в танце. Как правило, в таком танцевальном направлении как классические и фольклорные танцы арабского востока, экзерсис не изучается в том виде, в каком его преподносит классическая хореография, хотя используются многие позиции тела, рук, ног из классической хореографии. Такое положение тела в танце достигается годами тренировок, используя классический экзерсис.

Кроме того, при участии в хореографических конкурсах различного уровня существуют довольно жесткие требования по чистоте технике, правильных танцевальных позициях. Отсюда возникает проблема - как достичь правильной постановки тела, осанки, которые необходимы танцору, не изучая экзерсис?

#### 2. Основной этап

Данная методика постановки корпуса с использованием атрибута для восточных танцев нашла свое применение около 15 лет назад, вполне может быть рекомендацией для начинающих хореографов, работающих в данном направлении, в качестве помощи в работе при постановке корпуса, в практической работе с учетом конкретных условий и особенностей данного коллектива, педагога, а результат оказал огромное влияние на качество преподавания и уровень усвоения материала

Чаще всего восточными танцами приходят заниматься достаточно поздно, тогда так в хореографические коллективы принимают детей с 4-х лет. Обычно это дети, которых по

той или иной причине не взяли в хореографический коллектив из-за отсутствия данных, физической формы и др. Но как показал опыт, танцевать начинают все дети, просто это вопрос времени.

В восточных танцах есть одна отличительная особенность – «мягкие ноги» и высокие полупальцы, верх и низ тела работают автономно, при работе бедер верх тела должен оставаться неподвижным, любые колебания тела, бедер и амплитуда движений не должны отражаться на выстройке корпуса, голова с атрибутом на ней должна "плыть" на одном уровне, одной высоте.

Нестандартное применение атрибута фольклорного стиля Саиди на каждом занятии получило широкое применение. При балансировке трости на голове учащегося во время исполнения того или иного задания проходит формирование правильной осанки тела, положения корпуса). Упражнение с тростью (балансировки) проходит на каждом занятии в течение 2-3 лет обучения и занимает не менее 40 % учебного времени в течение занятия.

Речь идет об использовании бамбуковой трости с загнутым концом (сценический вариант), для ежедневного использования на занятии применяется обычная тонкая деревянная палочка толщиной от 2 до 5 см, длиной от 90 до 100 см. Обычно трость используют непосредственно для исполнения различных вращений в разных плоскостях, подбрасываний, перебросов из рук в руки, трюков, балансира на бедре, груди и голове. Используя трость в качестве балансира на голове за относительно короткое время можно научиться понимать, как происходит распределение веса, как двигается верх и низ тела, чувствовать, как работает тот или иной раздел мышц.

Именно находящаяся в покое трость, которая лежит на голове танцора при его перемещении в горизонтальном положении и является индикатором того, что танцор правильно работает со своим телом, исключает работу ненужных мышц, избегает ненужного напряжения. Обычно такая выстройка тела достигается годами, долгими занятиями по хореографии, с юного возраста. В данном направлении просто нет такого резерва времени и таких возможностей, как в классической хореографии.

Применение данной методики постановки корпуса с использованием атрибута для восточных танцев можно начинать сразу же после разогрева и растяжки мышц. Затем идет выполнение основных танцевальных элементов образовательной программы стоя на середине зала с тростью на голове.

#### *Основные методы в преподавании арабских танцах*

Метод показа. Зрительная память воспитывается и укрепляется при помощи наглядности. Выбор этого метода зависит не только от поставленных целей, но и от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наглядно показывать нужно как новые движения, так и комбинированные движения (комбинации). Следует отметить, что показ педагога должен помочь понять и освоить одинаковые для всех исполнительские правила техники движения, а не подавлять его творческую индивидуальность.

Метод упражнения. Очень важно в хореографии, чтобы, кроме зрительного и слухового восприятия было и ощущение движения. Как работает и растягивается та или иная мышца, почему нужно исполнять именно так, а ни иначе. При выполнении определенных упражнений в замедленном темпе фиксируется положение тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия. Используется техника многократного повтора, чтобы закрепить пройденный материал.

Затем выполняются различные комбинации из танцевально- постановочных движений, перемещаясь влево и вправо, вперед и назад, стараясь соблюдать все требования по выстройке корпуса, и при этом удерживать трость на голове, избегая колебаний и падений атрибута. При этом не рекомендуется выполнять вращения, повороты, наклоны, а также выполнять требования, которые относятся к правильному положению рук и ног, соблюдая танцевальные позиции.

## **Практическая часть**

Участники мастер-класса выполняют танцевально-постановочные движения образовательной программы: проходки вправо и влево с тростью на голове (на 16 счетов) под сопровождение медленной, затем быстрой музыки:

1. 8-ки горизонтальные вперед и назад;
2. 8-ки вертикальные сверху и снизу;
3. волны сверху и снизу;
4. оттяжки ведущим и отстающим бедром;
5. оттяжки отстающим и ведущим бедром;
6. вперед назад с ударами, сбросами, забросам бедра;
7. с "тарелками";
8. проходки с подъемом-опусканием грудной клетки, с оттяжками вперед- назад, вправо-влево.

Проходки должны быть без вращений, иначе трость упадет из-за закручивания.

1. Скрестные шаги вперед и назад с любым перечисленным выше элементом (на 4 счета);
2. "Ключи" (2- 8 счетов);
3. "Египетский шаг" (16 счетов);
4. Шаг "Хаггала" (8 счетов, вправо, влево);
5. "Возвратный шаг" (4 счета), с перечисленными элементами (8 счетов)

Все проходки и элементы необходимо выполнять, предварительно сделав круги назад плечами, чтобы плечи были опущены, грудь поднята, лопатки тянулись друг к другу. Подбородок приподнят, шея слегка напряжена, голова не шевелится. Руки, как правило, во «второй» позиции.

### **3.Заключительный этап**

Специальных методов обучения восточному танцу нет. Педагогические методы обучения, адаптированные к хореографическим дисциплинам, представляют собой творческое и новаторское явление. Эффективность процесса обучения зависит от того, насколько правильно выбран метод обучения (или сочетание методов).

#### **Рефлексия:**

- А теперь скажите, как в своей работе вы можете использовать данный прием?
- Какие ощущения вы испытывали в процессе мастер-класса? (обмен мнениями).

Таким образом, при работе с данным атрибутом, происходит качественный скачок в достижении цели - постановка осанки начинающему танцору, развитие танцевальных навыков, развития чувства ритма, координации. А погружение в данный стиль обогащает внутренний мир ребенка, развивает кругозор и приобщает к мировой танцевальной культуре.

- Благодарю всех за внимание, мой мастер-класс закончен. Спасибо за внимание!

## Библиографический список

1. Ари Суфит. Арабские танцы.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989
3. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
5. Ваганова А. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 198
6. Иноземцева Р. Народный танец. - М.: Знание, 1971
7. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. - Л., 1973
8. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. - М.: Просвещение, 1979
9. Литвинова Г. Ю. Занятия танцами и здоровье. 2002 г.
10. Левитан К.М. Личность педагога: становление и развитие. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 1990
11. Ситник А.П. Внутришкольная методическая работа в современных условиях. - М.: изд-во МГОПИ "Альфа", 1993
12. Тэд Эндрюс. Магия танца. 1996г.