

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва №2» г.Тверь

**Методическая разработка  
занятия по хореографии**

**Тема: «Импровизация в современной хореографии»**

Тренер-преподаватель по хореографии  
Григорьева Валерия Сергеевна

г.Тверь, 2025 г.

## **Аннотация**

Предлагаемое занятия может быть полезное педагогам, хореографам, работающим в спортивных школах, учреждениях дополнительного образования.

Во время занятия участники познакомятся с импровизацией в хореографии от различных стимулов (слышимых, визуальных, касательных и т.д.).

Импровизация в танце для спортсменов — это метод развития креативного мышления, телесной осознанности и технических навыков, заключающийся в создании движений «здесь и сейчас» без заранее заученной хореографии. Она помогает спортсменам избавиться от зажатости, лучше чувствовать ритм и выражать эмоции через тело. Применение стимулов основано на индивидуальности спортсмена и его профессиональной подготовке.

Импровизация требует высокого мастерства, постоянного совершенствования, универсальности знаний, способностей к конструктивному мышлению, владению системой приемов и хореографической школой. Напрашивается вывод, что импровизация и хореография — равноправные партнеры в танце, играющие различные, но одинаково важные роли.

Данное занятие базируется на принципах учета индивидуальных особенностей участников, интереса, коллективизма, воспитывающего обучения, направленного на приобретение знаний, умений и навыков, творческого воплощения созданных образов, повышения исполнительского мастерства.

Продолжительность занятия – 60 минут

Участники на занятии работают индивидуально, в паре, в группе.

С целью формирования положительной познавательной мотивации в обучении занятие проходит в игровой форме, применяются игровые элементы в технике контактной импровизации.

**Цель занятия:** формирование умения использовать все средства танцевальной выразительности при исполнении композиций и умения соотносить свои мысли с действиями, для повышения уровня артистизма.

**Задачи:**

а) обучающие:

- Обучить техники исполнения комбинаций в стиле джаз-модерн танца.
- Формировать умения соотносить свои мысли с действиями при исполнении различных техник импровизации.
- Формировать умения использовать все средства танцевальной выразительности при исполнении хореографических постановок.

б) развивающие:

- Продолжить развитие подвижности различных частей-центров тела.
- Развить музыкально-пластическую выразительность.
- Развить умения решать постановочные и художественные задачи средствами выразительности, артистизма.

в) воспитательные:

- Отрабатывать умение работать в коллективе;
- Повысить уровень внутренней культуры личности через формирование собственного отношения к ситуации и роли.

**Тип занятия:** практическое занятие.

**Вид занятия:** комбинированное занятие.

**Методы обучения:**

- метод словесный, наглядный,
- метод практический,
- метод проблемно-развивающего обучения,
- метод контроля и самоконтроля,
- метод стимулирования и мотивация обучения.

**Технологии, используемые на занятии:**

- система взаимодействия между педагогом и учащимся;
- беседа в форме диалога;
- игровая минутка;

- самооценка и оценка педагогом

**Оборудование:** магнитофон, флэш – накопитель.

**Рекомендации по организации и проведению занятия:**

- 1) Занятия проводится в хореографическом зале. Учебное помещение должно быть хорошо проветренным, чисто убраным. Наличие зеркал обязательно.
- 2) На занятии должен быть в наличии план – конспект урока. Он необходим педагогу в работе, так как помогает в ее организации, облегчает процесс проведения занятия, акцентирует внимание на главном. План учебного-тренировочного занятия обязательно включает в себя: цели и задачи, оснащение учебного процесса (структура обучения), ход занятия, методы обучения, затраты времени на каждую часть занятия.
- 3) При подборе музыкального материала необходимо отдать предпочтение «импровизационным» жанрам музыки (джаз, stiffjazz . инструментальная музыка и т. д.).
- 4) Для достижения лучших результатов необходимо использовать смену уровней: «сидя», «лежа», «на коленях».
- 5) Занятие проводится с учетом возрастных и психологических особенностей участников.
- 6) учащиеся должны быть в специально тренировочной форме.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ:**

1. Организационный момент «Давайте познакомимся» - 3 мин.

2. Вступительная беседа педагога «Импровизация как одна из форм развития хореографического искусства» - 3 мин.

3. Разогрев – 10 мин.

4. Танцевальная импровизация – 8 мин.

- импровизация в технике «Ленточка»;

- импровизация в технике «Магнит».

5. Контактная импровизация – 8 мин.

- импровизация в технике «Контактная цепочка»

6. Создание импровизационной композиции – 10 мин.

7. . Рефлексия. Подведение итогов - 3 мин.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **1. Организационный момент – 3 мин.**

**Педагог:** Я рада приветствовать всех участников занятия по современной хореографии! Тема нашего занятия – «Импровизация в современной хореографии» Во время занятия мы познакомимся с импровизацией в хореографии от различных стимулов (слышимых, визуальных, касательных и т.д.). Применение стимулов основано на индивидуальности исполнителя и его профессиональной подготовке.

Каждое занятие по хореографии начинается с поклона – приветствия. Предлагаю поприветствовать друг друга необычным способом. Встаньте в круг, пожалуйста. Сейчас вы должны придумать жест, позу, эмоциональное состояние, которым вы хотели бы поделиться друг с другом. И так, здравствуйте!

( участники занятия здороваются в форме жеста, эмоционального состояния, показывая его следующему человеку по кругу ).

### **2. Вступительная беседа педагога с учащимися-5 мин.**

«Танец - это жизнь...» ( Айседора Дункан)

«Танец – это способ достичь красоты, владеть каждым мускулом и направлять его к счастью» (Этторе Скола)

Танец в своей сущности – самое высокое и самое древнее из всех искусств. Оно выше музыки, оно выше поэзии, потому что в танце вне посредства слово и вне посредства инструмента человек сам становится инструментом, песней и творцом и все его тело звучит, как тембр голоса.

Танец - это гармония человеческого тела, человеческой души. Сделать свое тело таким же чутким и звенящим, как дерево старого Страдивариуса, достигнуть того, чтобы оно стало все целиком одним музыкальным инструментом, звучащим внутренними гармониями, - вот идеальная цель искусства танца.

Импровизация (от лат. *improvisus* - неожиданный, внезапный) - особый вид хореографического творчества, при котором сочинение происходит непосредственно в процессе исполнения. Импровизация заложена в природу танцевального искусства, собственно танец изначально рождался из импровизации.

Танец, как и всякое искусство, прежде чем принять форму, с которой мы встречаемся сегодня, прошел огромный путь развития, и чтобы понять и прочувствовать его, несомненно, нужно изучать процесс зарождения танца с глубокой древности, его роль и значение в истории народов. Одним из древнейших видов хореографического искусства является экстатическая массовая пляска. Под словом «пляс» подразумевалась импровизационная хореография с ее чувственно-эмоциональным характером. Танец строился на импровизационных движениях, используя музыкальный материал, либо определенные возгласы. Каждая новая эпоха накладывала отпечаток на танец: зарождались новые виды фольклорного танца, обогащалась и видоизменялась его лексика. Формирование и непосредственно совершенствование системы пластического языка танца осуществлялось посредством импровизации

В настоящее время, с уверенностью можно утверждать, развитие искусства также немислимо без импровизации. На это обращают внимание многие исследователи художественного творчества: подчеркивается значение импровизации в ораторском искусстве, в творческом писательском процессе, исследуются вопросы импровизации в театре, музыкальном искусстве.

Существует достаточно распространенное заблуждение: в отличие от хореографии, импровизация — это отсутствие школы и техники. На самом деле школа есть, но — другая: техника релаксации и осознания тела, чувствование внутренних сигналов, импульсов движения, чувствование партнера, пространства, времени как элементов, рождающих композицию хореографического произведения. Это скорее техника раскрытия потенциальных возможностей танцовщиков, что необходимо современному хореографу в создании новой танцевальной «лексики» и в работе над образом.

Импровизация заложена в основу природы танцевального искусства. Она выступает как принцип создания хореографического произведения (сфера искусства постановки танца) или как принцип создания хореографического образа (сфера исполнительского искусства). Импровизация является важнейшим направлением хореографического мышления, организации формы танца, специфики танцевального исполнительства. Импровизация основана на памяти и степени подготовки импровизирующего, который может составлять композицию из готовых комбинаций, а иногда основывается на конкретной форме или виде танца. Чем богаче выбор выразительных средств, тем неожиданнее и оригинальнее будет его импровизация. Важно учитывать и фактор накопления информации. Система накопления танцевального материала связана с мировоззрением танцовщика или хореографа. Умение почерпнуть из памяти нужную информацию в необходимом количестве и с определенной быстротой — вот что часто требуется от танцовщика или хореографа при создании хореографического образа или произведения

Прежде чем начать заниматься импровизацией, необходимо подготовить свое тело, разогреть все мышцы, проработать суставы.

## 2. Разогрев – 8 мин.

### 1. Изоляция и координация.

#### 1.1. Голова.

Крест. Наклон вправо, вперед, влево, назад, каждый раз возвращаясь в центр. То же самое в координации с пелвисом.

Sundari – круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

#### 1.2. Плечи.

- Подъем двух плеч вверх.
- Работа плечами вверх – вниз в координации с работой ног.
- То же самое в продвижении.
- Квадрат. Вперед – вверх – назад – вниз и обратно.
- То же самое в координации с ногами.
- «Волна» плечами.

#### 1.3. Руки.

- Работа кистью.
- Работа предплечья.
- «Волна» руками (координация всех ареалов руки).

#### 1.4. Грудная клетка.

- Движение из стороны в сторону через центр.
- Движение вперед – назад.
- Крест: вперед – центр – вправо – центр – назад – центр – влево – центр.
- Квадрат: те же направления, но без возврата в центр.
- Круг.

#### 1.5. Упражнения для позвоночника.

- Наклоны торса.
- Изгибы торса.
- bodyroll («волна»). Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получится «волна» (при использовании этого упражнения проводится игра на внимание с целью повышения интереса воспитанников к исполнению комбинации).

#### 1.6. Пелвис (тазобедренная часть).

- Квадрат: вправо – вперед – влево – назад. Основное внимание следует уделить неподвижности колен.
- Круги: вправо и влево.

### 2. Экзерсис на середине в технике современного танца

#### 2.1 Por de bra рук

##### 2.1. Plié.

##### 2.2. Battement tendu / brush.

##### 2.3. Battement jeté / brush.

##### 2.4. Ronde de jambe.

## 4. Танцевальная импровизация – 8 мин.

Рассмотрим импровизацию от различных стимулов. Во-первых, от слышимых стимулов. Звук у танцовщика должен вызывать произвольную реакцию на исполнение движения. На первом этапе — это конкретные узнаваемые звуки (шелест бумаги, звук самолета, скрип двери и т. п.), затем включается ритм (тамбурин, удары в ладоши), высота звука и только на финальном этапе может быть использована музыка в ее полном объеме звучания.

- импровизация в технике «Ленточка»

**Педагог:** Немножко поиграем. У меня в руках ленточки. Возьмите за их кончики. Когда я отпущу середину, мы узнаем, кто с кем оказался в паре.

( Деление учащихся на пары)

**Педагог:** А теперь я предлагаю станцевать, не выпуская ленточки из рук. От вас требуется умение чувствовать партнера, чтобы в процессе совместных движениях получился танец.

(Учащиеся исполняют танцевальные комбинации в паре с ленточками в руках)

- импровизация в технике «Магнит»

**Педагог:** Следующее упражнение называется «Магнит». Мы будем работать в паре без контакта телесного, но находясь в контакте эмоциональном. Правила такие: рука одного человека является «магнитом», другой – примагничивается определенной частью тела, и двигается за «магнитом» под музыку. Я буду называть какой частью — центром тела вы должны примагничиваться. В процессе выполнения этого упражнения партнеры должны меняться ролями.

Части-центры тела:

- плечо;
- живот;
- голова.

Эта техника позволяет расслабиться, снять напряжение. Ее можно использовать как арт-терапию.

## **5. Контактная импровизация – 6 мин.**

**Педагог:** Следующее направление импровизации касательных стимулов. Эта импровизация основана на всем том, чего касается танцовщик. Начинаем от ощущений предметов различной текстуры, упругого и вязкого и заканчиваем восприятием, к примеру, хлопка.

Контактная импровизация – это танец, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнером, это одна из форм свободного танца.

Контакт учит быть "здесь-и-сейчас" при непрерывном изменении внешних условий, доверять пространству и партнеру, чувствовать и слушать.

- импровизация в технике «Контактная цепочка».

**Педагог:** Необходимо сесть в одну линию, лучше по диагонали, чтобы все поместились, в разных ракурсах. Под музыку передаем свой энергетический заряд партнеру, дотрагиваясь до него. Кроме этого, вы должны замереть в какой-либо танцевальной позе. В конечном итоге должен получиться танцевальный элемент, который можно использовать в хореографической постановке. Данную технику я назвала – «контактная цепочка».

( Учащиеся выполняют упражнение в технике «Контактная цепочка»)

## 6. Создание импровизационной композиции

**Педагог:** Импровизация выступает как принцип создания хореографического произведения (сфера искусства постановки танца) или как принцип создания хореографического образа (сфера исполнительского искусства). Она основана на памяти и степени подготовки импровизирующего, который может составлять композицию из готовых комбинаций, а иногда основывается на конкретной форме или виде танца. Чем богаче выбор выразительных средств, тем неожиданнее и оригинальнее будет его импровизация. Умение почерпнуть из памяти нужную информацию в необходимом количестве и с определенной быстротой — вот что часто требуется от танцовщика или хореографа при создании хореографического образа или произведения.

Давайте попробуем придумать новые стили в хореографическом искусстве. У меня в руках две группы карточек. На одних написаны слова-существительные, на других — прилагательные. Например, музыкант — веселый. Вы должны показать танец веселого музыканта. Предлагаю, сесть в большой круг. Начинаем наш танцевальный батл.

( участники занятия по желанию выбирают карточки и импровизируют в танце, выполняя задания:

- |                |             |
|----------------|-------------|
| - веселый;     | - повар;    |
| - сонный;      | - обезьяна; |
| - неуклюжий;   | - кот;      |
| - застенчивый; | - музыкант; |
| - пугливый;    | - ученик;   |
| - коварный;    | - кукла;    |

-смелый.

- спортсмен.

## **7. Рефлексия. Подведение итогов – 3 мин.**

Педагог: Наше занятие завершается. На мой взгляд, оно получилось очень динамичным и эффективным.

Как мы поняли импровизация требует высокого мастерства, постоянного совершенствования, универсальности знаний, способностей к конструктивному мышлению, владению системой приемов и хореографической школой.

Напрашивается вывод, что импровизация и хореография — равноправные партнеры в танце, играющие различные, но одинаково важные роли.

Цель мы, безусловно, достигли. Выполняя различные упражнения, различные техники мы совершенствовали конкретные знания, умения и навыки. Которые в дальнейшем сможем использовать при создании и исполнении хореографических постановок.

Мне было очень интересно с вами работать. (Отмечает работу каждого участника)

По традиции занятия по хореографии заканчиваются поклоном. Предлагаю завершить наше занятие необычным поклоном. Вспомните свой жест, которым вы приветствовали друг друга. В поклоне вы должны использовать то же движение, в характере «рапида» (замедленном темпе)

– Поклон.

## **ЛИТЕРАТУРА.**

1. В.Ю. Никитин. Модерн – джаз танца. Начало обучения. – М., 1998г.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС, 2000.
3. Dancemagazine (Нью-Йорк) / Специальный выпуск памяти Марты Грэхем // Балет. – 1992. – №3.
4. Бежар М. Мгновения из жизни другого. Мемуары. – М.: Союзтеатр, 1989.
5. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. EmergencyExit. – М., 2005.
6. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
7. Скотт Ю. Американский театр Алвина Эйли // Советский балет. – 1991

8. Даренская Н. В. Импровиция как одна из форм развития хореографического искусства – Казань, 2016