

**Міністерство культури та інформаційної політики України
Харківська державна академія культури**

Кафедра сучасної та бальної хореографії

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з навчальної роботи

“ _____ ” _____ 20__ року

Європейський бальний танець та методика його викладання

**Інструктивно-методичні матеріали до самостійних занять студентів
Освітня програма БАЛЬНА ХОРЕОГРАФІЯ**

галузь знань 02 Культура і мистецтво
спеціальність 024 Хореографія
факультет Хореографічного мистецтва

Харків, 2020

Рекомендовано кафедрою сучасної та бальної хореографії
протокол №

Укладач: Федорченко Денис Ігорович – викладач кафедри
сучасної та бальної хореографії

Європейський бальний танець та методика його викладання: Інструктивно-методичні
матеріали до **самостійних занять** / Харк. держ. акад.. культури;
Уклад.: – Х.: ХДАК, 2020. – 15с.

УДК

©Харківська державна академія культури, 2019 рік
© 2020 рік

Вступ

Вдосконалення танцювальної майстерності неможливо без регулярної самостійної роботи протягом тривалого часу. Усі тренувальні вправи, які студент виконує на заняттях за рекомендаціями викладача, слід регулярно самостійно повторювати. Такий підхід надасть можливість кожному студенту пам'ятати вивчений матеріал, удосконалювати свій опорно-руховий апарат, що забезпечує виконання різноманітних танцювальних рухів.

Якщо важко запам'ятати рухи під час пари, рекомендується після заняття одразу занотувати їх у зошиті, щоб потім швидко поновити їх у пам'яті.

Щоб оволодіти технікою більш складних танцювальних рухів, потрібно більше часу і уваги приділяти їх самостійному вдосконаленню, покращенню методики їх виконання як у фізичному, так і в художньому розумінні (проте, коли ще не сформовані навички, цієї роботою потрібно займатися під наглядом викладача).

Також необхідно самостійно працювати над пластичною виразністю рухів та варіацій.

Рекомендується цією роботою займатися в хореографічному класі перед дзеркалом.

Перед уроком необхідно привести в потрібний робочий стан форму для заняття, налаштуватися на роботу.

Студент повинен самостійно аналізувати своє виконання певних рухів та хореографічних творів, навчатися робити аналіз як власної виконавської майстерності, так і інших.

Більшість часу самостійної роботи слід присвятити парному танцюванню. Важливо не тільки вдосконалювати виконання власної партії але розумітися і на діях партнера (партнерки). Тому рекомендується іноді мінятися ролями — партнер виконує партію партнерки, а партнерка — партію партнера.

Самостійна робота над хореографічними рухами, варіаціями сприяє професійному становленню студента-хореографа, привчає до систематичної праці над своїм тілом та манерою виконання різних танців європейської програми.

Самостійне заняття № 1

Тема: Історія виникнення європейських бальних танців

Мета вивчення Ознайомитись з рекомендованою літературою з історії та теорії танцю

Література.

1. Техника исполнения европейских танцев. Имперское Общество Учителей Танцев.: Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С.- ISTD, Лондон, С-Петербург, 1996
2. Guy Howard IDTA Technique of Ballroom Dancing
3. ISTD. The Ballroom Technique 1996
4. Modern ballroom dancing; Viktor Silvester.

5. Popular variations (Ballroom Dancing): 9-th Edition; by Alex Moore.
6. The revised technique of ballroom dancing; Alex Moore.

Обладнання:

комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

1. Походження та розвиток бального танцю танцю.
 - Історія виникнення та особливості виконання танцю повільній вальс.
 - Історія виникнення та особливості виконання танцю танго.
 - Історія виникнення та особливості виконання танцю фокстрот.
 - Історія виникнення та особливості виконання танцю віденський вальс.
 - Історія виникнення та особливості виконання танцю квікстеп.
2. Теоретичний курс першого семестру ознайомлює студентів з метою та завданнями предмету «Європейський бальний танець та методика його викладання». Знайомить з історією виникнення та розвитку бального танцю. Робиться аналіз феномену бального танцю, як виду мистецтва, спорту та дозвілля. Розглядаються видатні особистості бального танцю та головні танцювальні школи (англійська і італійська).

Хід практичної роботи

Завдання: розвиток фізичних можливостей, засвоєння прийнятої в європейському бальному танці постановки корпусу, ніг, рук та голови на основі простих базових вправ. Розвиток елементарних навичок координації рухів партнера та партнерки.

У першому семестрі важливу роль в учбовому процесі відіграє увага до правильної роботи стопи на кожному кроці, вивчаються основні правила траєкторії руху.

Створення варіацій рівня складності *student, associate*.

Самостійне заняття № 2

Тема: Методика виконання та викладання рухів

Мета вивчення: Ретельно вивчати джерела з методики виконання та викладання рухів

Література: Техника исполнения европейских танцев. Имперское Общество Учителей Танцев.: Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С.- ISTD, Лондон, С-Петербург, 1996

2. Guy Howard IDTA Technique of Ballroom Dancing
3. ISTD. The Ballroom Technique 1996
4. Modern ballroom dancing; Viktor Silvester.
5. Popular variations (Ballroom Dancing): 9-th Edition; by Alex Moore.

6. The revised technique of ballroom dancing; Alex Moore.

Обладнання:

комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу:

- назва руху
- мета та завдання руху;
- загальні правила та особливості виконання в залежності від напрямку, тощо;
- музичний розмір, музична розкладка та етапи вивчення руху;
- варіанти руху та його застосування;

можливі помилки та шляхи їх запобігання

Хід практичної роботи

Вдосконалення танцювальної майстерності неможливо без регулярної самостійної роботи протягом тривалого часу. Усі тренувальні вправи, які студент виконує на заняттях за рекомендаціями викладача, слід регулярно самостійно повторювати. Такий підхід надасть можливість кожному студенту пам'ятати вивчений матеріал, удосконалювати свій опорно-руховий апарат, що забезпечує виконання різноманітних танцювальних рухів.

Якщо важко запам'ятати рухи під час пари, рекомендується після заняття одразу занотувати їх у зошиті, щоб потім швидко поновити їх у пам'яті.

Щоб оволодіти технікою більш складних танцювальних рухів, потрібно більше часу і уваги приділяти їх самостійному вдосконаленню, покращенню методики їх виконання як у фізичному, так і в художньому розумінні (проте, коли ще не сформовані навички, цієї роботою потрібно займатися під наглядом викладача).

Також необхідно самостійно працювати над пластичною виразністю рухів та варіацій.

Рекомендується цією роботою займатися в хореографічному класі перед дзеркалом.

Перед уроком необхідно привести в потрібний робочий стан форму для заняття, налаштуватися на роботу.

Студент повинен самостійно аналізувати своє виконання певних рухів та хореографічних творів, навчатися робити аналіз як власної виконавської майстерності, так і інших.

Більшість часу самостійної роботи слід присвятити парному танцюванню. Важливо не тільки вдосконалювати виконання власної партії але розумітися і на діях партнера (партнерки). Тому рекомендується іноді мінятися ролями — партнер виконує партію партнерки, а партнерка — партію партнера.

Самостійна робота над хореографічними рухами, варіаціями сприяє професійному становленню студента-хореографа, привчає до систематичної праці над своїм тілом та манерою виконання різних танців європейської програми.

Практичне заняття №3

Тема: Музичність як основа виразності в танці, різноманіття музичних ритмів, темпів акцентів та їх використання в європейських танцях, техніка танцю-засіб досягнення музичності

Мета вивчення Танцювальна музика для виконання європейського бального танцю.

Література:

1. Техника исполнения европейских танцев. Имперское Общество Учителей Танцев.: Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С.- ISTD, Лондон, С-Петербург, 1996
2. Guy Howard IDTA Technique of Ballroom Dancing
3. ISTD. The Ballroom Technique 1996
4. Modern ballroom dancing; Viktor Silvester.
5. Popular variations (Ballroom Dancing): 9-th Edition; by Alex Moore.
6. The revised technique of ballroom dancing; Alex Moore.

Обладнання: комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

Хід практичної роботи

Завдання 1.

Характерні риси танцювальної музики

- Повільний вальс (темп - 28-30 тактів в хвилину), рахунок і музичний розмір танцю
- Квікстеп (швидкий фокстрот) (темп - 50-52 тактів в хвилину). рахунок і музичний розмір танцю
- Танго (темп - 31-33 тактів в хвилину), рахунок і музичний розмір танцю

- Віденський вальс (темп - 58-60 тактів в хвилину), рахунок і музичний розмір танцю
- Повільний фокстрот (темп - 28-30 тактів в хвилину), рахунок і музичний розмір танцю

Загальна характеристика кожного танцю.

Своєрідність музичного матеріалу кожного танцю.

Завдання 2.

Побудова рухів європейських бальних танців, виходячи з темпу, ритму та музичних фраз.

Трансформація структурних елементів та їх традиційної манери виконання відносно тієї культури, з якої запозичений цей рух.

Характеристика основних рухів, походження та пояснення їх назв.

Класифікація рухів:

- 1) прямолінійні
- 2) з нахилом
- 3) обертання
- 4) свінг Маятниковий (Pendulum), Метрономний (Metronome), Обертальний або Сторонами (Rotation or Side swing), Поперечний або бічний (Lateral).

Практичне заняття №. 4

Тема: Характерні особливості танців європейської програми, тренувальні підготовчі вправи на основі рухів, характерних для танців європейської програми; термінологія європейського танцю.

Мета вивчення Характеристика основних позицій в парі. Підготовчі тренувальні вправи. Стиль, характер та манера виконання танців європейської програми

Література:

1. Техника исполнения европейских танцев. Имперское Общество Учителей Танцев.: Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С.- ISTD, Лондон, С-Петербург, 1996
2. Guy Howard IDTA Technique of Ballroom Dancing
3. ISTD. The Ballroom Technique 1996
4. Modern ballroom dancing; Viktor Silvester.
5. Popular variations (Ballroom Dancing): 9-th Edition; by Alex Moore.
6. The revised technique of ballroom dancing; Alex Moore.

Обладнання: комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

1. Характерні риси танцювальної музики танців європейської програми,
2. Характеристика основних рухів, походження та пояснення їх назв.

Хід практичної роботи

Завдання 1.

Характеристика основних позицій в парі

- а) основна позиція;
- б) позиція протиходу корпусу;
- в) променадна позиція;
- г) позиція фоловей;
- д) ліва сторона до лівої;
- е) контрапроменадна позиція

Завдання 2.

Підготовчі тренувальні вправи наступної спрямованості:

- 1) Основні положення ніг, рук, корпусу, голови.
- 2) Танцювальні кроки.
- 3) Танцювальні вправи, що виконуються на місці
- 4) Танцювальні вправи, що виконуються в парах (на місці і з просуванням)

Завдання 3.

Послідовність вивчення рухів залежно від ступені складності і темпу.

Стиль, характер та манера виконання.

Сполучення рухів залежно від стилю, характеру та манери виконання.

Вивчення студентами елементів техніки виконання фігур міжнародної програми рівня складності «Student» на прикладі розробок, прийнятих ISTD (Імперська Спілка Вчителів Танцю, Великобританія):

- позиції ступней;
- побудова;
- ступінь повороту;
- підйом та зниження;
- робота ступні;
- виконання ходу (шаг) вперед і назад в європейських танцях свінгової групи;

Завдання 4.

Принципи поступового введення тренувальних вправ. Тренувальні вправи на диференційну та одночасну роботу м'язів:

- ступней;
- стегон;
- корпусу;

- рук;
- шиї.

Тренувальні вправи на утримання балансу в статиці та динаміці руху.

Тренувальні вправи на розвиток стрункості та гнучкості корпусу.

Тренувальні вправи на одержання навиків правильного дихання під час танцю.

Завдання 5.

Лексика європейського бального танцю. Характеристика основних рухів, їх походження та пояснення їх назв.

Практичне заняття № 5

Тема: Вивчення основних фігур, положень в парі, та рухів, характерних для танцю повільний вальс, різних рівнів складності;

Мета вивчення: тренувальні вправи на основі рухів, характерних для танцю повільний вальс. Вивчення танцювальних комбінацій, етюдів.

Література:

1. Техника исполнения европейских танцев. Имперское Общество Учителей Танцев.: Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С.- ISTD, Лондон, С-Петербург, 1996
2. Guy Howard IDTA Technique of Ballroom Dancing
3. ISTD. The Ballroom Techniqe 1996
4. Modern ballroom dansing; Viktor Silvester.
5. Popular variations (Ballroom Dansing): 9-th Edition; by Alex Moore.
6. The revised technique of ballroom dansing; Alex Moore.

Обладнання: комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

1. Характеристика основних позицій в парі в європейських танцях
2. Підготовчі тренувальні вправи в європейських танцях
3. Послідовність вивчення рухів залежно від ступені складності і темпу.
4. Тренувальні вправи

Хід практичної роботи

Завдання 1.

Вивчаються нескладні танцювальні комбінації (жіночі, чоловічі партії).
Характеристика основних рухів, походження та пояснення їх назв.

Завдання 2.

Основні фігури танцю повільний вальс:

- поворот праворуч;
- поворот ліворуч;
- закрита зміна;
- натуральний спіт поворот;
- віск;
- шассе з променадної позиції;
- закритий імпетус;
- хезітейшен зміна;
- зміна зовні;
- зворотнє корте;
- віск назад;
- подвійний зворотній спіт;
- зворотній півот;
- лок назад;
- прогресивне шассе праворуч;

Завдання 3.

«Золота варіація» танцю повільний вальс.

Постановка 2-3 етюдів, європейського бального танцю : повільний вальс з використанням вивчених фігур.

Практичне заняття № 6

Тема: Вивчення основних фігур та рухів, характерних для танцю квікстеп, різних рівнів складності;

Мета вивчення: Тренувальні вправи на основі рухів, характерних для танцю квікстеп. Вивчення танцювальних комбінацій, етюдів

Література:

1. Техника исполнения европейских танцев. Имперское Общество Учителей Танцев.: Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С.- ISTD, Лондон, С-Петербург, 1996
2. Guy Howard IDTA Technique of Ballroom Dancing
3. ISTD. The Ballroom Technique 1996
4. Modern ballroom dancing; Viktor Silvester.
5. Popular variations (Ballroom Dancing): 9-th Edition; by Alex Moore.
6. The revised technique of ballroom dancing; Alex Moore.

Обладнання: комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

1. Основні фігури повільного вальсу
2. Композиція повільного вальсу

Хід практичної роботи

Завдання 1

Своєрідність музичного матеріалу.

Основні положення ніг, рук, корпусу, голови, позицію виконавців в парі.

Вивчають основні танцювальні кроки, танцювальні рухи, що виконуються в парах в танці квікстеп. Чергування рухів. Роботу рук, корпусу, голови. Взаємодію партнерів. Ведіння.

Завдання 2

Основні фігури танцю квікстеп:

- четвертний поворот праворуч;
- поворот праворуч;
- поворот праворуч із затримкою;
- натуральний пілот поворот;
- прогресивне шассе;
- шассе поворот ліворуч;
- лок вперед;
- закритий імпетус;
- лок назад;
- зворотній пілот;
- прогресивне шассе праворуч;
- тіпл шассе праворуч;
- бігуче закінчення;
- поворот праворуч та лок назад;
- подвійний зворотній спіні;

Завдання 3

Постановка 2-3 етюдів, європейського бального танцю квікстеп з використанням вивчених фігур.

Практичне заняття № 7

Тема: Відмінні риси та характерні особливості техніки виконання конкурсного танцю танго.

Мета вивчення: Вивчення основних ходів та рухів, характерних для танцю танго. Вивчення танцювальних комбінацій, етюдів.

Література:

1. Техника исполнения европейских танцев. Имперское Общество Учителей Танцев.: Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С.- ISTD, Лондон, С-Петербург, 1996
2. Guy Howard IDTA Technique of Ballroom Dancing
3. ISTD. The Ballroom Technique 1996
4. Modern ballroom dancing; Viktor Silvester.
5. Popular variations (Ballroom Dancing): 9-th Edition; by Alex Moore.
6. The revised technique of ballroom dancing; Alex Moore.

Обладнання: комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

1. Основні фігури квікстепу
2. Композиція квікстепу

Хід практичної роботи

Завдання 1

Загальна характеристика танцю.

Своєрідність музичного матеріалу.

Основні положення ніг, рук, корпусу, голови, специфіка розташування виконавців в парах.

Завдання 2

Тренувальні вправи танцю танго:

- прогресивний крок убік;
- прогресивна ланка;
- закриття променаду;
- рок поворот;
- відкритий зворотній поворот ,партнерка зовні;
- корте назад;
- відкритий поворот ліворуч, партнерка в лінію;
- прогресивний крок убік поворот ліворуч;
- відкриття променаду;

- натуральний твіст поворот;
- променадний поворот праворуч;

Завдання 3

Принципи складання композицій, виходячи з переліку попередніх та наступних фігур. Складання варіацій на базі основних фігур європейського бального танцю танго.

Практичне заняття

Тема: Вивчення основних фігур, положень в парі, та рухів, характерних для танцю віденський вальс.

Мета вивчення: Вивчення танцювальних комбінацій, етюдів. Вивчення основних рухів танцю фігурний вальс.

Література:

1. Техника исполнения европейских танцев. Имперское Общество Учителей Танцев.: Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С.- ISTD, Лондон, С-Петербург, 1996
2. Guy Howard IDTA Technique of Ballroom Dancing
3. ISTD. The Ballroom Technique 1996
4. Modern ballroom dancing; Viktor Silvester.
5. Popular variations (Ballroom Dancing): 9-th Edition; by Alex Moore.
6. The revised technique of ballroom dancing; Alex Moore.

Обладнання: комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

1. Основні фігури танго
2. Композиція танго

Хід практичної роботи

Завдання 1

Походження віденського вальсу.

Своєрідність музичного матеріалу.

Завдання 2

Основні фігури танцю віденський вальс:

- поворот праворуч;
- поворот ліворуч;
- зміна з правої ноги на ліву;
- зміна з лівої ноги на праву;

Завдання 3

Вивчення фігурного вальсу.

З'єднання вивчених фігур в композицію.

Концертно-сценічна обробка віденського вальсу.

Практичне заняття №8

Тема: Вивчення основних фігур та рухів, характерних для танцю повільний фокстрот, різних рівнів складності;

Мета вивчення: тренувальні вправи на основі рухів, характерних для танцю повільний фокстрот; Вивчення танцювальних комбінацій, етюдів.

Література:

1. Техника исполнения европейских танцев. Имперское Общество Учителей Танцев.: Пер. с англ. и ред. Пина Ю. С.- ISTD, Лондон, С-Петербург, 1996
2. Guy Howard IDTA Technique of Ballroom Dancing
3. ISTD. The Ballroom Technique 1996
4. Modern ballroom dancing; Viktor Silvester.
5. Popular variations (Ballroom Dancing): 9-th Edition; by Alex Moore.
6. The revised technique of ballroom dancing; Alex Moore.

Обладнання: комп'ютер, або магнітофон (CD, DVD – програвач)

Питання до контролю попередніх занять, обговорення, самостійного вивчення та осмислення навчального матеріалу

1. Основні фігури віденського вальсу
2. Композиція віденського вальсу
3. Композиція фігурного вальсу

Хід практичної роботи

Завдання 1

Своєрідність та специфіка музичного матеріалу.

Основні фігури танцю повільний фокстрот:

- перо крок;
- потрійний крок;
- правий поворот;
- лівий поворот (який має в собі перо-закінчення);
- лівий поворот;
- закритий імпетус і перо закінчення;
- плетіння праворуч;
- зміна напрямку;

- основне плетіння.

Завдання 2
Вивчення «Золотої варіації» повільного фокстроту.