

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ТАНЦЕВ «КАК НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ БЫСТРО И БЕЗ СТРЕССА»

Волкова Ю.И.

*Волкова Юлия Игоревна - хореограф-постановщик,
школа танцев «Dancemasters», центр танца «Valery»,
г. Санкт -Петербург*

Аннотация: данная статья включает в себя теоретическую часть авторской методики «Как научиться танцевать быстро и без стресса».

Обсуждаются ключевые моменты дополнительного образования, формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей у воспитанников, занимающихся танцами в уличных направлениях и обретение психологической внутренней стабильности.

Вследствие личного опыта преподавания, автор статьи раскрывает тему психологического состояния учащихся, занимающихся танцами и их равномерному раскрытию танцевального потенциала с помощью различных педагогических методов и приёмов, гармонизирующих их внутренне состояние, влияющее на общий танцевальный результат.

Ключевые слова: обучение танцам, методы преподавания, психология танца, творческий потенциал, развитие танцевальных навыков, воспитание, преподавание, дополнительное образование.

AUTHOR'S DANCE TEACHING METHODOLOGY “HOW TO LEARN TO DANCE FAST AND WITHOUT STRESS»

Volkova Y.I.

*Volkova Yuliia Igorevna - choreographer,
DANCE SCHOOL «DANCEMASTERS», DANCE CENTRE «VALERY»,
SAINT -PETERSBURG*

Abstract: this article includes the theoretical part of the author's methodology “How to learn to dance quickly and without stress.”

The key points of additional education, the formation and development of individual capabilities and creative abilities of students involved in street dancing and the acquisition of psychological internal stability are discussed. Due to personal teaching experience, the author of the article reveals the topic of the psychological state of students involved in dancing and their uniform development of dance potential with the help of various pedagogical methods and techniques that harmonize their internal state, affecting the overall dance result.

Keywords: dance training, teaching methods, dance psychology, creativity, development of dance skills, education, teaching, additional education.

УДК 37.012.85

Введение

Танец, как вид искусства живет особой жизнью, раскрывается по -разному в зависимости от стиля, подачи, истории и общества. Сегодняшняя популярность уличных стилей танцев настолько известна,

что становится молодежной культурой многих стран мира. Уличные танцы построены на свободном фантазировании движений, на самовыражении, на различных линиях и смысловых акцентов, на умении слушать музыку и на внутренней свободе. Независимо от возрастной группы танцовщика педагогу/хореографу необходимо донести и научить элементам танцевального стиля, повлиять на эстетически-художественное восприятие, а также сформировать устойчивую психологическую среду танцовщика и благоприятно влиять на его танцевальный путь.

В следствии преподавания педагог/хореограф должен реализовать задачи:

Обучающего характера – обучить основам стрит направлений, усвоить элементы музыкальной грамотности, формировать правильную осанку, формировать танцевальные техники,

Развивающего характера – развить творческое мышление и воображение учащихся, развить чувство ритма и танцевальные способности, формировать интерес к танцевальному искусству, тренировать быстроту и подвижность, совершенствовать подвижность тела

Воспитательного характера – воспитать культуру поведения и общения, заложить основы становления эстетически развитой личности, усвоение определенного объема знаний, развитие познавательных интересов.

Психологического характера - формировать психические процессы, развить волевые качества, принятие решений, преодоление трудностей, управлять своим поведением, стабилизировать эмоциональные аспекты: возбуждение, радость, негодование, злость;

воспитать познавательные качества: ощущение, восприятие, мышление, внимание.

Обучение

Через обучающую задачу педагог/ хореограф должен обучить основам базовых движений данного стиля,

освоить правильное исполнение и технику, обучить элементам музыкальной грамоты.

Этапы и средства обучения основам танца:

- Представление и ознакомление с движением. Педагог демонстрирует его на себе.
- углубленное изучение данного движения, разбор на отдельные части и фазы, проработка и анализ.
- закрепление движения, посредством повторения и исполнения в различных музыкальных рисунках и смене ритма.
- применение движения, как в личной практики импровизации, так и в совместной групповой практики и в играх.
- комбинирование базовых движений в комбинацию.
- проверка педагогом правильного исполнения у танцовщика.
- обратная связь от педагога, с указанием что исправить, добавить, изменить.

Развитие

Через задачу развивающего характера педагог / хореограф прививает художественный вкус, развивает воображение и фантазию, развивает музыкальность и выразительность, развивает художественный вкус, развивает познавательный интерес к процессу. Следует применять разнообразные формы развития на занятиях, они должны быть интересны воспитанникам и держать их в фокусе. Это могут быть:

- различные игры развивающего характера, например «снежный ком» (каждый участник повторяет движение предыдущего и показывает свое движение)
- задания на ориентировку
- разнообразные формы исполнения на занятиях (парная, индивидуальная, коллективная)
- построения и перестроения,
- задания на танцевальное творчество (выбрать людей в мини группы и дать задание придумать небольшой танцевальный кусок с переходами),
- беседа в виде вопросов и ответов
- домашнее задание (прослушивание музыки и самостоятельный её разбор, повторение пройденного материала, придумывание своей хореографии и т.п.)

Воспитание

С воспитательной задачей, независимо от возрастной группы танцовщика педагогу / хореографу необходимо повлиять на эстетически художественное восприятие воспитанника, воспитать умение танцовщика работать в коллективе, воспитать культуру поведения и общения, воспитать чувство ответственности, трудолюбия и благоприятно влиять на его танцевальный путь.

С воспитательной точки зрения любой педагог участвует в процессе воспитания духовных, психических и эстетических норм у танцовщиков. Через личный пример, индивидуальный подход к каждому воспитаннику, заряжающую атмосферу на занятиях, высокий интерес к творчеству, грамотно-составленную структуру танцевального коллектива, общую цель, условия доступности и понятности, условия места и помещения педагог / хореограф формирует мировоззрение танцовщика, воспитывая его взгляды и черты характера в соответствии с развитием общества. Воспитанник расширяет свой кругозор, а знания, умения и навыки реализуются на концертах и фестивалях. Что способствует росту общей танцевальной культуры и учат анализу различных танцевальных номеров и художественных произведений.

Психология

Задача психологического характера заключается в том, чтобы сформировать у учеников мотивацию достижения успеха, адекватную самооценку, уверенность в своих силах, в связи с чем, преподаватель ответственен за здоровую эмоциональную атмосферу в танцевальном классе, способствующую максимальной мобилизации всех физических и духовных сил воспитанников.

«Большая физиологическая и психическая нагрузка на уроках или репетициях приводит к тому, что постоянные упреки, замечания, угрозы и наказания тормозят педагогический процесс. Следовательно, на занятиях и репетициях должны преобладать поощрение и похвала. Это отнюдь не означает, что педагог / хореограф должен набиваться в друзья к танцовщикам. Это ставило бы под вопрос его искренность. Если, например, педагог говорит танцовщику: «Да, так правильно, это уже лучше, чем вчера» и т. п., то это является положительной оценкой, что, однако, не значит автоматически, что уже всё хорошо».

Психические свойства личности

В танцевальном обучении воспитанника характеризуются психические свойства личности, в порядке их иерархии.

Влечение является преходящим явлением, представленная им потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в желание. Желание танцевать, желание стать хорошим танцовщиком, т.е.

осознанная потребность к чему-то определенному. Следующая форма направленности - стремление. Оно возникает, когда появляется волевой компонент, направленный на побуждение действовать. Например, прийти на пробный урок и начать заниматься танцами, либо добиться результатов, побед и т.д. Затем идёт интерес. Одной из наиболее существенных характеристик интереса является то, что при его удовлетворении он не угасает, а, наоборот, вызывает новые интересы, соответствующие более высокому уровню танцевальной деятельности.

Интерес в динамике своего развития может превратиться в склонность.

Склонность характеризует направленность воспитанника на определенную деятельность, здесь можно сказать про танцевальный стиль, в котором он будет двигаться дальше.

Следующая форма проявления направленности танцовщика — это идеал. Идеал — это то, к чему он стремится, на что ориентируется в своей танцевальной карьере. Это может быть техника, исполнение, качества педагога, другие танцовщики и т.д.

Решение

Педагогу / хореографу необходимо проводить свои занятия через процесс чувствования. Переводить внимание воспитанников от мыслительного процесса, что правильно и неправильно он делает, на акцент, как танцовщик чувствует движения, как задействовано его тело, как тело откликается. Такой подход ускоряет процесс обучения, помогает понять и принять своё тело, замечать положения своего тела в пространстве, ощущать мимику, испытывать эмоции, помогает находиться в данном моменте, вырабатывает внимание и доставляет удовольствие.

Во время обучения педагогу необходимо создать благоприятную обстановку для занятий. Условия, где танцовщики будут себя чувствовать открыто, творчески, креативно, радостно и увлеченно, где внутренняя эмоциональная составляющая воспитанника будет в ресурсном состоянии. Создать атмосферу единения, совместной командной цели, взаимного общения и развития личности танцовщика, и стать тем якорем, за который воспитанники будут держаться, совершенствовать свои личные качества и чувствовать эмоциональную поддержку и опору.

Методика

Концепт разработки программы «Как научиться танцевать быстро и без стресса» включает в себя:

- Принцип доступности и последовательности (от простого к сложному. От изучения одного движения до составления связок, комбинаций и целых номеров);

- Принцип установления доверия (слияние воедино ряда факторов: интересов человека, личного опыта, установок и эмоциональных реакций);

- Учёт возрастных особенностей (содержание танцевальной программы зависит от возраста воспитанников);

- Принцип связи теории с практикой (органичное сочетание необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков);

- Принцип индивидуализации (предполагает максимальный учет характерных особенностей каждого воспитанника);

- Принцип результативности (программа указывает, что узнает и чему научиться каждый танцовщик);

- Принцип актуальности (предполагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям воспитанника).

Заключение

Актуальность методики заключается в том, что большое внимание уделяется личностной стороне танцовщика. Во время танца проигрываются и прорабатываются различные эмоциональные состояния, а через чувствование и ощущения в теле убираются зажимы и блоки. Танцовщику становится проще реализовываться в коллективе и в обществе. У него меняется внутренний настрой, преобладает хорошее настроение и здоровая мотивация. Педагог / хореограф не только учит танцевать, но и воспитывает его морально волевые качества. Отчасти от педагога/ хореографа зависит психологическая стабильность танцовщика. Отсюда следует, что педагог / хореограф должен быть осведомлен в вопросах возрастных психологических особенностей, состоянии психики при физических нагрузках, основ психологической поддержки, психосоматики и работы с ней.

Список литературы / References

1. *Зайфферт Д.* Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / Пер. с нем. В. Штакенберга. — 4-е изд., стер. — СПб. Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2018. С. 23.
2. *Маклаков А.Г.* Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. С. 439.