**Эффективные этапы и методы для раскрытия творческого потенциала в подростковом возрасте на уроках современного танца Hip-Hop, Break-dance для начинающих.**

Автор: Зверковская Анна Юрьевна

Должность: Педагог дополнительного образования.

Место работы: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением иностранных языков»

Текст

Актуальность: В наше время технологий, очень много времени дети проводят за компьютерами и различными «гаджетами», зачастую пренебрегая физической активностью, а физическое воспитание играет большую роль в развитии ребенка, а уроки танцев развивают не только физическую, моральную, но и творческую сторону ребенка.

Новизна: Данная статья о том, какие этапы и методы помогают развить у ребенка творческий потенциал и результативность, а именно у новичков на базе изучения определенных стилей танца, и раскрыть их танцевальный потенциал через самостоятельную работу с начальной базой изученного материала. Основываясь на собственный опыт и результат, который дети продемонстрировали в течение года.

Для начала, чтобы научиться качественно, танцевать, любой из перечисленных танцевальных направлений на первом этапе обучения нужно обязательно выучить базовые движения, освоить технику любого из рассмотренных выше танцевальных направлений и стилей. Ведь при неправильно выученной базе, а конкретно по постановке ног, корпуса, плеч, некорректной работе рук невозможно развивать хореографию собственного танцевального стиля – в результате дети, которых не правильно обучали базовым движениям, никогда не станут профессиональными танцорами!

И так рассмотрим порядок работы с группой, а если быть точнее этапы, с чего следует начать, перед работой с такими детьми, которые решили начать обучение танцу именно с hip-hop, break-dance (или ранее не посещавших каких-либо серьезных занятий – по определенной программе классического танцевального обучения).

1 Этап: ПОДГОТОВКА МУЗЫКАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА.

Готовясь к занятиям с такой группой целесообразно подобрать хороший и простой музыкальный материал. Это поможет ребятам быстрее освоить не только технику, но и хореографию данного танца, создаст базу для дальнейшего развития в области танцев – ведь никто не запрещает начинать учиться танцевать с танцев такого рода, такое начало не исключает для них возможности в дальнейшем стать танцорами профессиональными! Затем время от времени менять композиции.

2 Этап: ЗНАКОМСТВО С ДАННЫМ СТИЛЕМ.

Начиная первый урок, стоит рассказать, что хип-хоп это группа танцевальных направлений, основанных на одной танцевальной технике, что в дальнейшем у них будет возможность ознакомиться со всеми ними. Условно все эти танцы называются «street dance» (уличные танцы), что это отдельная группка танцев. И так же рассказать какие есть еще направления танца, что бы дети разбирались в этом.

На первых уроках вы освоите со своими учениками основные, базовые шаги и элементы, на которых строится данный танец – hip-hop и все его направления.

И здесь же можно применить 1 МЕТОД «знакомство и сплочение». Хоть и дети подросткового возраста, считают себя достаточно взрослыми для игр, но все- таки любят поиграть, я включаю этот метод в начале урока, и можно его продолжить на протяжении 2-3 занятий минимум. А игры на сплочение коллектива можно проводить время от времени. Это немало важно, так как дети после таких игр чувствуют себя более раскованными и начинают раскрываться.

3 ЭТАП: РАЗМИНКА.

Начинать урок стоит с разминки.

Урок должен начинаться с разминки, которая позволит подготовить все мышцы и связки к основной части занятия. Она должна занимать от 5 до 15 минут и обязательно должно исключать любые возможности получить травму (даже если это «всего лишь» постоянные микротравмы – что, к сожалению, нередко является нормой для работы многих педагогов).

Во время разминки следует плавно и мягко разогреть все основные группы мышц – мышцы ног, определяющие работы бедра, спину, руки, шею. Недопустимо во время разминки начинать отработку основных танцевальных элементов – это следует делать уже после разминки; возможно также и в ходе основной части урока.

Разминка может быть как мягко-танцевальной, так и в виде простых физических упражнений, выполняемых с музыкальным сопровождением. Возможно, также чередовать эти разновидности разминки.

2 МЕТОД.

Один из методов, который я люблю применять это после прохождения нескольких уроков, когда ребенок уже знает что такое разминка, как она строится и что туда входит, может самостоятельно провести ее, с добавлением своих каких либо элементов, об этом обговаривается заранее, то есть на предыдущем уроке. Есть дети, которые даже свой музыкальный материал приносит, и проводит свою разминку под свою музыку, и мы потом подробно ее разбираем, какие упражнения и для чего они нужны.

3 МЕТОД «Бусы» или «цепочка».

Этот метод заключается в том что, один ребенок начинает показывать какой-то элемент для разогрева, потом выбираю другого ребенка, он продолжает, и делаем его упражнения, заодно смотрим, как ребята помнят какие элементы и для чего нужны, и одновременно разогреваемся. Подготавливаем тело для дальнейшей работы. Включение детей в сам процесс разминки, это плюс, так как его внимание не рассеивается, он постоянно во внимании, и думает что после того ребенка буду показывать я.

Также на первых уроках и в дальнейшем целесообразно говорить своим ученикам о том, что для качественного выполнения танцевального материала в обязательном порядке необходима хорошая физическая подготовка. Для выполнения некоторых элементов в танце данного стиля обязательно нужны развитые мышц спины и ног, рук. Поэтому если у некоторых учащихся, недостаточно развиты те или иные мышцы, то следует в урок добавлять упражнения для прокачки этих мышц, так называемые «силовые нагрузки» . Их в определенной мере можно заменить выполнение определенных упражнений дома (приседания, наклоны, бег и другие).

Как правило, выполнение упражнений для общего физического развития можете перенести на ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП вашего урока. Это должно зависеть от интенсивности занятия, степени усталости детей на уроке.

4 ЭТАП:

Это работа по повторению основных движений (еще не собственно танцевальных элементов, а именно движений, основных линий работы ноги, бедра, корпуса, рук, шеи). Именно эту часть многие педагоги и считают разминкой – в результате ученики получают постоянные травмы, что сказывается на их самочувствии.

Задача данного этапа – развитие специальных танцевальных навыков учеников. Его длительность также может составлять от 5 до 15 минут. Эта часть урока уже может проводиться именно под танцевальную музыку и под счет – в медленном темпе и затем в быстром.

Основные части данного этапа:

1. Для развития корпуса (сдвиг верхней части корпуса по условной «линии диафрагмы» - также в лево - в право, в перед - назад, выполнение кругов – с начала по точкам, затем слитно; можно поделать повороты корпуса, по другому еще называется «Изоляция», когда работает какая-то одна часть корпуса отдельно от другой.

2. Для развития плеча/плеч (подъемы/опущения плеч – отдельно от корпуса и с диафрагмой, круги плечами – развитие плеча также принципиально важно.

3. Для развития руки/рук (поднятия-опущения рук и отведение их в сторону через круг.

4. Для развития шеи (опущение головы при опущенном вниз плечике вправо-влево, вперед назад, полукруг и круги; исполняться должны сначала плавно и аккуратно, затем возможно под музыку, уже как танцевальный элемент!).

5. На развитие стопы (например, поднятие на носок и передвижение таким образом – на невысоком, среднем, высоком «полупальце», носке; стоя в средней стойке (ноги чуть шире плеч) поднятие на носок каждой ноги по очереди с переносом на нее веса тела; тоже самое, с «заворотом» колена внутрь, к другой ноге и другие упражнения, способствующие развитию техники – в качестве таких упражнений можно брать простые танцевальные элементы из изучаемых связок).

6. На развитие бедра (стоя на чуть мягком колене/коленях движение бедрами вправо-влево, вперед-назад (при этом бедро «доводим» коленом – для того они чуть мягкие, не «вытянутые». При подготовке начинающих танцоров, следует следить, чтобы движение выполнялось именно бедром, а не всем корпусом от диафрагмы или даже от плеча; выполнение круга «по точкам», слитного круга – развиваем бедра!).

Выполнение данных упражнений будет способствовать выработке правильных танцевальных линий и поз.

Данная часть урока является важным этапом, поскольку способствует выработке правильной, корректной танцевальной техники. Выполняться эти элементы могут уже существовать как элемент танцевальных связок – каковыми они нередко и являются (например, движение плечом/плечами вверх-вниз, круги корпусом по линии диафрагмы и пр.).

Стоит время от времени проговаривать учащимся, что работа над техникой – важнейшая часть подготовки танцора любого стиля!

Основная часть урока может включать в себя разучивание танцевальных связок и работу собственно над хореографией.

Мы рассматриваем вариант работы с начинающими учениками (начинающий ученик и начинающий танцор – это два разных понятия, не стоит их путать. Поэтому нужно взять небольшие танцевальные связки – составить любые простые и логичные цепочки танцевальных элементов, выполнение которых будет по силам для ваших учеников.

Отдельно хочу отметить, что очень главный метод любого занятия «от простого к сложному» важно для преподавания в области хореографии и педагогики в целом.

3 МЕТОД «ПОХВАЛЫ».

Ученики должны видеть свои успехи – в этом им нужно помогать, помогать постоянно! Успешными станут лишь танцоры, способные себя критично оценивать, а такие ученики обычно свои успехи занижают – поэтому не уставайте им проговаривать об этих успехах.

5 ЭТАП:

Берем легкую танцевальную связку на 4-8 восьмерок. Главное что бы эта комбинация состояла, из основных базовых элементов, ни чего лишнего, это потом уже можно постепенно добавлять дополнительные танцевальные элементы. Здесь следует обратить внимание на психологический климат группы ваших учеников. Все их число на данном этапе начнет делиться на две группы:

1) ученики, терпеливо отрабатывающие вместе с вами изучаемые элементы и связки (и не только терпеливо – это радостный для многих учащихся труд, он приносит и будет приносить прекрасные результаты.

2) ученики, не способные трудиться, не способные терпеливо изучать преподаваемый предмет.

И, как следует из практики, постепенно начнет нарастать противостояние этих двух групп, что происходит в абсолютно любом танцевальном коллективе. Поэтому с первых дней необходимо уделять внимание общению учеников друг с другом, и тут вступает в силу 4 метод.

4 МЕТОД: «Разоблачения».

Этот метод я еще по-другому называю «батл». Дети очень любят соревноваться, и поэтому этот метод очень эффективен, и многих провоцирует на активное действие. Ребят делю на команды, далее они встают команда на команду и ту танцевальную связку, которую уже разучили, дети танцуют по очереди со своей командой, те ребята кто лучше выполнил командой комбинацию побеждают и зарабатывают баллы. Этот метод очень действует на тех детей, которые могут в течение урока отвлекаться и отвлекать других, а так же в этом методе хорошо видно, как ребята могут работать в команде, и еще это отработка синхронности движений и техники исполнения.. И естественно, для себя решаете вопрос с детьми, те которые так и не включились в работу.

Своевременно начатая работа в данном направлении во многом облегчит ваш труд в дальнейшем, а в противном случае вы и ваши ученики надолго увязнете в этом – и особую актуальность это приобретает на этапе подготовки к конкурсным мероприятиям. Бывает такое что ученики, которые отставали, потом догоняют, а те дети кто шли впереди начинают отставать, все это очень индивидуально, и можно корректировать на уроке, с помощью данного метода.

5 МЕТОД «Разбор ошибок». Этот метод самый очень серьезный, и важно разобрать ошибки каждого ребенка, от этого зависит дальнейшая правильная техника исполнения данных танцевальных направлений. Этот метод будет служить хорошим стимулом для развития ваших учеников – они должны увидеть, что ошибается каждый, но эти ошибки можно легко исправить. При правильной отработке, и если все делать поэтапно, успехи у учащихся будут уже с самых первых уроков! У них уже будет получаться танцевать, а это очень, очень важно

Продолжая осваивать первую танцевальную связку, в течение всех последующих уроков продолжаем работать над техникой шага.

6 ЭТАП «ПОВТОРЯЛКА»

Каждый ваш урок – это не создание каждый раз чего-то принципиально нового, вы можете добавлять по одной восьмерке, и этого достаточно, ведь каждый элемент этой восьмерки нужно понять и отработать, а педагогу – набраться терпения и много раз объяснить каждый из этих элементов! Данный этап потом приводит к великолепным результатом! А танец – уже само по себе счастье! Даже если пока получается пусть неидеально, но дети уже танцуют!!!

Поэтому занимаясь с начинающими, не стремитесь выдать им сразу много учебного материала. Половину первых уроков пусть займут развивающие элементы.

Важно изучать танцевальную связку сразу же на счет – обращая внимание учащихся на то, что исполнение каждого элемента, даже самого небольшого движения соответствует определенному счету. Так как в дальнейшем вы сможете прийти к качественному выполнению танцевальных движений, и у детей разовьется не только хорошая техника, но и способность «укладывать» свой танец в рамки, задаваемые музыкой, создавать единую с ней композицию – то есть сам танец. Классным танцором можно стать лишь научившись соединять пластику, то есть движение с музыкой!!! Отсутствие именно этих навыков в настоящее время является проблемой в дальнейшем развитии многих уже очень неплохих танцоров, они десятилетиями не могут прийти к этому уровню! А чтобы научиться передавать динамику, задаваемую музыкой, нужно уметь эту музыку услышать – и научиться «считать».

Ну и еще один метод, который я применяю на практике, и который очень хорошо развивает творческую сторону ребенка, и его фантазию. Но его следует применять тогда. Когда уже выучили достаточно большое количество базовых элементов. И данный метод лучше всего применять ближе к концу урока.

6 МЕТОД «ТАНЦУЮ, КАК ПРИДУМАЮ…..» Взять ограниченное количество базовых элементов, и предложить соединить детям в таком порядке как они хотят, и добавить два своих танцевальных элемента любых. И у них получится своя комбинация, сюда входит повторение базовых движения, плюс самостоятельная работа детей, и творчество и полет фантазии.

В заключении хочу сказать, главное в составление урока, это система, повторение, положительная атмосфера на уроке, и не забывать про основные методы на уроке, которые помогают раскрыть детский танцевальный потенциал. Мой результат детей после полугода обучения, участие в городских конкурсах, в одном из них результат Дипломанты 3 степени, через год Лауреаты 2 степени во Всероссийском конкурсе юных талантов г.Сургут. И мы на этом с ребятами не остановимся.