автор: Егорова Анна Сергеевна

педагог-организатор, педагог дополнительного образования

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» (МБОУ ДО ДДТ) г. Ковров.

Интеграция работы над «идеалом» через танец.

От природы тело человека не совершенно, но и четкого стандарта, параметров идеального тела не существует. У каждого есть свое собственное понимание «идеала», к которому он стремится. Для достижения своей цели человек использует различные способы. Одним из них является танец.

В процессе изучения, какого-либо вида (стиля) танца, человек учится контролировать своё тело, развивает физические данные, чувствует работу мышц и тем самым приближается к личному идеалу. Но танец — это не заученное бездумное выполнение движений, это сложный физический и мыслительный процесс, который приводит к контролю и владению не только телом, но и разумом.

В самом начале танцевального пути в первую очередь необходим самоконтроль и правильность выполнения упражнений в первую очередь для предупреждения травм. Для этого необходимо пройти все тяготы классической хореографии. На этом танцевальном стиле основан классический балет. По мнению Н. П. Базаровой и В. П. Мей «классический танец представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного, ничего лишнего. Эта система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, превращает его в чуткий инструмент, послушный воле балетмейстера и самого исполнителя».[[1]](#footnote-1)

Пройдя этот тяжелый путь ваше тело перестанет быть врагом, а будит другом и соратником в любом движении. «Однако, наблюдая за танцором в движении, мы имеем дело не просто с физическим изменением положения тела. Это волнующее зрительное впечатление, состоящее из мимолетных образов, наполненных силой, гармонией и грацией».[[2]](#footnote-2)

Но одного качества исполнения мало, необходимо духовное и эмоциональное наполнение движения. В каждом стиле танца данная цель достигается по-разному. Я считаю, что необходимо комбинировать различные виды танца для всестороннего развития и нахождения собственного физического и духовного «идеала».

После изучения базовых понятий и элементов начинается самое сложное, поиск. Лично мне импонирует подход, используемый в стилистике под названием модерн, а именно ведущей танцовщицы этого направления Марты Грэхем. «Согласно ее определению, необходимо «раскрыть внутреннего человека». В символических и эпических представлениях, нередко основывающихся на античных и библейских мифах, она старалась проанализировать человеческие страсти: трагическое мироощущение, сопротивление страху, ревность, любовь и сомнение».[[3]](#footnote-3) При изучении данного стиля исполнитель учиться переживать и воплощать в движении разный спектр образов и эмоций. Научившись проживать их на сцене, танцор учится иначе воспринимать окружающий его мир и себя самого.

По моему мнению, достижение физического и личностного «идеала» возможно при помощи танца.

Так что же такое танец: синтез разного вида искусств; пластические ритмичные движения; филигранная демонстрация человеческих способностей; движение под музыкальное сопровождение; перенос душевных переживаний в пластическую форму; способ самовыражения; способ передачи различных образов путем движения тела; пластическое движение, основанное на внутреннем ритме; вид художественного мышления; способ передачи знаний и эмоций; дисциплина тела и души; свобода; свой идеал… Все это Танец.

Список используемой литературы

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. – Л.: Искусство. 1983.- 207с. Стр5.

Хаас Ж. Г. Анатомия танца; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2014. – 200с. : ил. Стр9.

1. Александрова Н. А., Голубева В. А. Танец модерн: Пособие для начинающих. 2-е изд., стр. – СПб.: Издательство «Лань», 2011. – 128с.: ил. Стр8.
1. 1 Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. – Л.: Искусство. 1983.- 207с. Стр5. [↑](#footnote-ref-1)
2. Хаас Ж. Г. Анатомия танца; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2014. – 200с. : ил. Стр9. [↑](#footnote-ref-2)
3. Александрова Н. А., Голубева В. А. Танец модерн: Пособие для начинающих. 2-е изд., стр. – СПб.: Издательство «Лань», 2011. – 128с.: ил. Стр8. [↑](#footnote-ref-3)