*Мурзина Екатерина Валерьевна,
Дом детского творчества «Искорка», г.Томск.*

**Комплекс развивающих упражнений
на основе статичного положения тела «Фиксация плюс» (фрагмент)**

Данный комплекс разрабатывался с целью освоения танцорами основ танцевальной импровизации посредством доступного для них ресурса — своего собственного тела.

Применение комплекса ориентировано на решение целого ряда задач по отношению к танцору:

- исследование естественных возможностей и ограничений своего тела;
- приобретение двигательного опыта, расширение представления о возможностях своего танцевального сознания;
- поиск и рождение качественно новых фиксаций;
- развитие уверенности в своих двигательных способностях, творческой активности, эмоционального интеллекта;
- воспитание интереса к процессу создания танца через творческую деятельность.

В состав комплекса входят:

Теоретическая часть — информирование по заданной теме, знакомство с терминологией, объяснение значений, приведение примеров для создания визуальной картинки в умах начинающих танцоров.

Практическая часть, состоящая из упражнений, направленных на уход от привычной, повседневной, бытовой двигательной активности, на изучение естественных возможностей собственного тела, на выполнение спонтанных фиксаций и на поиск интересного варианта статики:

- 1) изучение возможностей собственного тела, пополнение своей двигательной базы: «дискотека», «эхо», «ладошки» (в том числе их вариации);
- 2) изучение двигательных возможностей при определенных условиях (предлагаемых педагогом) - «геометрия», «арифметика», «три точки» (в том числе их вариации);
- 3) незапланированное фиксирование различных форм тела (в том числе в игровой форме для раскрепощения) - «огонь и лёд», «барабаны», (в том числе их вариации);
- 4) выполнение фиксаций с применением РУФУ.

Здесь приведены только те упражнения, которые были задействованы в исследовании, описанном в статье «Фиксированное положение тела как основной инструмент для развития импровизации участников любительского коллектива». Но их количество не ограничено только приведенным ниже списком. Данные упражнения подбирались, опираясь на опыт автора исследования и специально под заданные условия.

Далее приведено описание каждого упражнения и его назначение. Любое упражнение может дополняться и варьироваться с учетом опыта педагога и возможностей учащихся.

1.1. Упражнение «Дискотека». Берем за основу часть тела, к примеру, голову. Педагог предлагает варианты движения рабочей частью тела, в данном случае головой, все учащиеся повторяют предложенные варианты. Хорошо, когда предлагать варианты начинают сами учащиеся. Предлагаются не только двигательные варианты, но и ритмические.

1.2. Упражнение «Эхо». Стоя в общем кругу, один участник предлагает свою цепочку движений. Затем все участники, словно эхо, повторяют предложенный им двигательный текст.

1.3. Упражнение «Ладони». Первый этап: меняем положение ладоней на теле через равные промежутки времени. Задачи: не повторять места расположения ладоней, искать новые варианты и комбинации. Второй этап — поиск вариантов движения своего тела, при условии, что обе ладони прилеплены к телу. Задача — найти как и чем можно двигать в заданных условиях (когда ладони прижаты к телу). Сначала рекомендуется в спокойной форме поискать варианты активности своего тела вместе с учениками, показав ход мыслей и действий. Одна из подвижных частей тела - руки. В данном случае, происходит обездвиживание рук и направление мысли танцующего на поиск других активных частей тела. Так как ладони могут прилепиться к любой части тела, поиск движения может происходить в самых нелепых позах, что очень хорошо.

Цель: познакомиться с двигательными возможностями своего тела; пополнить свою двигательную базу, приобрести дополнительный двигательный опыт; изучение двигательных возможностей своего тела с применением ограничений.

2.1. Упражнение «Геометрия». Определяем рабочую часть тела и геометрическую фигуру, к примеру, это пятка левой ноги и треугольник, соответственно. Задача танцоров состоит в том, чтобы рисовать пяткой левой ноги фигуру треугольник в ближайшем для них пространстве: перед собой, позади себя, сверху, снизу, справа, слева, и так далее. Приветствуется смена положений для рисования фигуры в разных вариантах.

2.2. Упражнение «Арифметика». Есть одна рабочая часть тела и цифры от 0 до 9. Задача: написать заданной частью тела все цифры, находя новую позу для каждой цифры. Одна часть тела, десять цифр, десять статичных положений.

К примеру, рабочая часть тела это правое колено, получается следующая схема: позыровка первая — написали правым коленом цифру 0 — меняем положение — позыровка вторая — написали правым коленом цифру 1 — меняем положение — и так далее.

2.3. Упражнение «Условие».

Любое условие, которое будет способствовать достижению цели. На самом деле, все упражнения, это в какой-то степени применение тех или иных условий. Но в данном случае, пусть оно будет простым, коротким. Например, движение при условии, что руки будут собраны в замок, или движение при условии, что ноги будут соединены (вместо двух нога будет одна), или двигается только верхняя половина туловища, и так далее.

Цель: направить мысль танцовщика на творческий поиск новых движений и ощущений, приобретение двигательного опыта, расширение представления о своих танцевальных возможностях, работа с ближним пространством

3.1. Упражнение «Огонь и лёд». По команде «Огонь!» участники двигаются очень активно и всеми частями тела одновременно. По команде «Лёд» замирают в тех положениях, где застало их это слово.

3.2. Упражнение «Барабаны». На начальном этапе работаем это упражнение только в партере. Есть три условных сигнала: первый - ведущий барабанит пальцами по поверхности — танцоры перекатываются по полу, спокойно и без остановок, задействуя все части тела; второй сигнал - хлопок в ладоши или удар ладошкой об поверхность — танцоры замирают или резко меняют положение, если хлопки идут подряд; третий - тишина — ничего не происходит, никто не двигается. Комбинируем эти сигналы по желанию, задача танцоров быть внимательными и когда нужно или двигаться спокойно, или собрать мышцы и держать статику.

Цель: спонтанное фиксирование положений. Приобрести понимание, что «и такими позировки тоже могут быть». Как правило, пойманные фиксации не сценичны, неудобные, неустойчивые — и в этом их ценность. Также отрабатывается мышечная собранность и внимание.

4.1. Фиксации с применением РУФУ.

Подробно характеристики РУФУ — ракурс, уровень, формат, условие - описаны в статье «Фиксированное положение тела как основной инструмент для развития импровизации участников любительского коллектива». Постоянная практика данных параметров способна помочь танцорам, начинающим осваивать танцевальную импровизацию. Далее перейти на более сложный уровень исполнения импровизации им будет комфортнее, так как блок физического закрепощения будет снят и можно приступать к исполнению на основе своих ощущений. Прислушиваться к себе — это навык, который необходимо тренировать. Довериться своему телу — к этому нужно прийти, а для этого тело необходимо подготовить. В этом поможет «Комплекс развивающих упражнений на основе статичного положения тела «Фиксация плюс».