

**Фиксированное положение тела
как основной инструмент
для развития импровизации участников любительского коллектива**

Мурзина Екатерина Валерьевна, педагог дополнительного образования.

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Дом детского творчества «Искорка» г. Томска.*

1. Введение.

Статичное положение тела танцора (далее «фиксация», «позировка», «статика») может быть использовано в качестве основной базы для обучения танцоров импровизации. Казалось бы импровизация - это движение, это танец здесь и сейчас, причем здесь неподвижное положение тела? Автор статьи предлагает изобразить танец схематично, в виде панорамы фиксированных точек, позировок, соединенных между собой каким либо действием. И тогда становится понятным следующее: позировка это основная деталь танца, и многообразие применяемых вариантов позировки может только украсить, обогатить, разнообразить сам танец. Импровизация также способствует обогащению танцевального содержания, наполняя танец неповторимым, индивидуальным исполнением, в которое танцоры вкладывают свою интерпретацию и свое отношение к происходящему. Таким образом, вырисовывается цепочка: позировка — импровизация — танец. Из этих соображений автором статьи уделяется столь пристальное внимание статичному положению тела танцора, которое стоит во главе данной цепочки.

Владение умением выстраивать выразительные позы, используя пластику своего тела, является одним из базовых навыков для создания танцевальной импровизации. В данной статье поза рассматривается как первый шаг на пути становления навыка импровизации, используя не одну единственную позу, а несколько, точнее их неограниченное количество, и, рассматривая всевозможные грани статичного положения тела для дальнейшего обучения импровизации учащимся.

2. Фиксированное положение тела и его характеристики.

Фиксация — это процесс закрепления чего-то. Статика — нахождение в неподвижном состоянии некоторое время, около 4 секунд. То есть фиксированное положение тела танцора можно рассматривать как зафиксированный мышечным корсетом костный скелет танцора, находящийся некоторое время в неподвижном состоянии. Вариативность телесной фиксации ограничена лишь опытом и фантазией носителя, но эти границы могут со временем расширяться, благодаря развитию физических возможностей тела, полученному двигательному опыту, способствующему формированию творческого мышления для создания статичных пластичных форм.

Рассмотрим, каким образом возможно создание многообразных интересных фиксаций.

Ракурс. Все восемь точек класса в распоряжении позы. А так же можно комбинировать точки класса в одной позе, к примеру, когда колени-стопы смотрят в одну точку, а плечи в другую.

Уровни. Основные три уровня известны многим: высокий, средний низкий. При желании, можно еще сильнее раздробить: прыжок, высокий, средний, нижний, партер.

Формат. Открытый и закрытый. Открытой позировкой можно назвать ту, что занимает много места в пространстве. Когда периферия стремится «уйти» как можно дальше от тела. Когда позировка закрытая, периферия находится вблизи тела. Позировка не отображает состояние тела, словно оно замерзло, но конечности находят достаточно близко к телу.

Условие. Это ограничение, которое дает огромное поле для поиска и деятельности. Задаем условие, выполнение которого на первые три раза кажется легким и незатейливым. Но на выполнение задания даем запрет на повтор положений и ограничение во времени в виде одного музыкального трека — все это приведет к удивительным находкам. К примеру, позировка с соединенными ногами с использованием уровней — это одни варианты, с применением ракурсов — другие варианты, искать в открытом и закрытом формате — список пополнится еще.

Объем. Есть три плоскости в которых происходят движения - сагиттальная, фронтальная, поперечная. Умение работать во всех трех плоскостях дает ощущение объема, особенно если освоить заполнение всех плоскостей одновременно разными частями тела.

Образ. На первых порах, его можно не использовать, но позже когда все вышеперечисленное пройдено, можно добавить уровень сложности, обратившись к образу. Кто вы? Учитель, цветок, столб, вилка? Как изобразить бокал? Образ это тоже один из ограничителей, который способен привести к интересным вариантам.

Автор данной статьи предлагает вышеописанные характеристики осваивать в два этапа. Первый этап включает следующие параметры: Ракурс, Уровни,

Формат, Условие (далее по тексту РУФУ). Это базовый набор характеристик статичного положения тела, освоение которого должно занять неограниченное количество времени, так как качество исполнения позировки, насыщение ее индивидуальностью и вариативностью на данном этапе важнее. Второй этап, расширенный, дополняется такими параметрами, как Объем и Образ. Эти ограничители способны привести к находкам при условии, что учащийся свободно владеет исполнением позировки после первого этапа.

На основе данного материала была проведена исследовательская работа, которая заключалась в разработке комплекса упражнений направленных на первичное освоение возможностей своего тела и работы с ним и апробирование этого комплекса.

Исследование проводилось на двух группах детей МАОУ СОШ № 14 им. А.Ф. Лебедева города Томска. Группа 1-2 (первый и второй классы, 10 человек) была в смешанном составе, 3 мальчика, остальные девочки. Весь состав группы включал детей без танцевального опыта. Группа 3-4 (третий и четвертый класс) состояла из 7 девочек. Обе группы занимались два раза в неделю по два часа. Исследование проводилось в течение двух месяцев.

3. Комплекс развивающих упражнений на основе статичного положения тела «Фиксация *плюс*».

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

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

- 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 учащихся по заданной теме, знакомство с терминологией, объяснение значений, приведение примеров для создание визуальной картинки в умах юных 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 в общем и отдельных его частей в частности: «дискотека», «эхо», «лапша», (в том числе их вариации);
- 2) изучение двигательных возможностей при определенных условиях (предлагаемых педагогом) - «геометрия», «ладошки», «арифметика», «условие» (в том числе их вариации);
- 3) незапланированное фиксирование различных форм тела (в том числе в игровой форме для раскрепощения) - «огонь и лёд», «мячик», «барабаны», (в том числе их вариации);

4) выполнение фиксаций с применением РУФУ.

Здесь приведены только те упражнения, которые были задействованы в данном исследовании. Но их количество не ограничено только приведенным выше списком. Их очень много, они разнообразны. Упражнения подбирались опираясь только на опыт автора исследования и специально под данную группу учащихся.

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

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

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

Цель: познакомиться с двигательными возможностями своего тела; пополнить свою двигательную базу, приобрести дополнительный двигательный опыт.

Упражнение «Лапша». По хлопку педагога, учащиеся пытаются принять на себя состояние и ощущение абсолютно расслабленного тела, но без прекращения движения. Движение без углов. Задача задействовать как можно больше частей тела, на пример, не просто «рука», а плечо, предплечье, кисть, пальцы.

Цель: использовать весь свой арсенал двигательной активности, довериться своему телу, постараться перестать им управлять и все время быть в движении как можно большим количеством частей тела.

Упражнение «Геометрия». Педагог определяет рабочую часть тела и геометрическую фигуру, к примеру, это пятка левой ноги и треугольник. Задача учащихся состоит в том, чтобы нарисовать пяткой правой ноги фигуру треугольник в ближайшем для них пространстве, где они только смогут придумать: впереди, перед собой, нарисовать треугольник на полу, лечь на спину и нарисовать фигуру на потолке, и так далее.

Цель: поработать с ближним пространством, это первая попытка поработать с объемом, осознать, что пространство вокруг есть.

Упражнение «Ладони». Задача: найти варианты движения своего тела, при условии, что обе ладони прилеплены к телу. Сначала рекомендуется в спокойной форме поискать варианты активности своего тела вместе с учащимися, показав ход мыслей и действий. Затем они действуют самостоятельно, далее на каждые восемь счетов местоположение ладоней меняется, желательно их местонахождение не повторять.

Цель: изучение двигательных возможностей своего тела с применением ограничений. Самая подвижная часть детского тела - руки. В данном случае, происходит обездвиживание рук и направление мыслей танцующих на поиск других активных частей тела. Так как ладони могут прилипнуть к любой части тела, поиск движения может происходить в самых нелепых позах, что очень хорошо.

Упражнение «Арифметика». Есть одна рабочая часть тела и цифры от 0 до 9. Задача: найти для каждой цифры одну позу, что бы можно было в

пространстве ее написать заданной частью тела. Одна часть тела, десять цифр, десять статичных положений. К примеру, рабочая часть тела это правое колено, и в каждой найденной позировке пишем цифры по очереди только правым коленом: позировка первая — написали правым коленом цифру 0 — меняем положение — позировка вторая — написали правым коленом цифру 1 — меняем положение — и так далее.

Цель: поиск и выполнение фиксаций с применением ФУРУ, приобретение двигательного опыта, расширение представления о своих танцевальных возможностях.

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.

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

Упражнение «Мячик». Исходное положение: сидим на корточках на полу и подпрыгиваем в таком положении, словно мячик. Четыре счета исполняем мячик, далее выскакиваем в статику, которую держим также четыре счета, и снова на «раз» уходим в «мячик», на «пять» выскакиваем в статику.

Упражнение «Барабаны». На начальном этапе работаем это упражнение только в партере. Есть три условных сигнала: 1. ведущий барабанит пальцами по полу — танцоры перекатываются по полу, спокойно и без остановок; 2. хлопок в ладоши или удар ладошкой об пол — танцоры резко меняют положение и держат его в таком положении; 3. 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 исполнение фиксированных 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. Результаты тестирования способностей к импровизации учащихся.

Исследование затрагивало только работу танцора над своим телом, то есть было направлено на познание своих двигательных качеств, пополнение движенческой базы и поиск наибольшего количества возможных вариантов фиксаций. Не были затронуты такие темы, как работа в паре (даже в контексте развития своих данных) или в ансамбле. Только движение своего тела и работа с пространством вокруг. Никакого контакта с чем-либо, с кем-либо.

Нужно признать, что обе испытуемые группы к финалу исследования находились на первом этапе освоения характеристик телесной фиксации танцора, так как двух месяцев мало для того, что бы в полной мере освоить весь комплекс упражнений существующими группами. Опыт автора статьи позволяет предположить, что на протяжении одного года обучения (как минимум) необходимо уделить пристальное внимание первому этапу освоения

характеристик фиксированного положения тела. И далее добавлять упражнения из второго этапа, постоянно подогревая знания и навыки исполнения позировок характеристиками первого этапа их освоения.

В результате работы было проведено тестирование занимающихся. Оценивалась только двигательная активность учащихся на начальном этапе и она же по прошествии двух месяцев освоения комплекса приемов «Фиксация плюс».

Автор статьи в данном исследовании оценивает двигательную активность по следующим компетенциям учащихся:

Техника исполнения — наличие какой-либо технической базы исполнения танца любого стиля. Из опыта работы автора статьи: даже небольшой опыт занятий каким-либо танцевальным стилем накладывает ощутимый блок на свободу движения, а следовательно на способность к импровизации. Далее танцевальный опыт способен помочь танцорам в их танцевальном развитии, танцоры комбинируют новую информацию с той, что у них есть. Получится некий симбиоз направлений, но это будет не сразу.

Способность к импровизации, которая включает

- свободу движения своим телом (умение одновременно двигать большим количеством частей тела);
- вариативность движения (разные способы выражения одних и тех же двигательных задач);
- необычность от остальных участников на площадке в данный момент (качественное различие результатов поиска вариантов движений).

Автором исследования каждая из описанных выше компетенций оценивалась по факту наличия или отсутствия того или иного критерия. Оценив эти показатели до момента как учащийся начал осваивать двигательную активность и после

того, появляется возможность проследить изменения в качестве движения и их корреляцию.

Опишем сравнительные результаты тестов, проведенных до прохождения учащимися комплекса приемов на основе фиксированного положения тела «Фиксация *плюс*» (далее по тексту — первое тестирование) и после обучения (второе тестирование).

Таблица 1. Результаты первого тестирования

Название группы	Техника	Составляющие Импровизации		
		Свобода движения	Вариативность	Необычность
Группа 1-2	0%	40%	20%	0
Группа 3-4	43%	14%	14%	0

Таблица 2. Результаты второго тестирования

Название группы	Техника	Составляющие Импровизации		
		Свобода движения	Вариативность	Необычность
Группа 1-2	70%	50%	30%	0

Группа 3-4	86%	57%	43%	14%
---------------	-----	-----	-----	-----

Из таблицы видно следующее: чем меньше танцевального опыта за плечами юных танцоров, тем больше способностей к импровизации. Это объясняется тем, что отсутствие танцевального опыта способствует отсутствию ограничений. Учащиеся еще не знают, как надо двигаться и поэтому двигаются так, как им придумалось. В то время как в группе 3-4 из 43% опытных танцоров есть 14% которые смогли сохранить и свободу движения. Однако, 57% процентов участников не имеющих танцевального опыта, не имели и основного показателя к импровизации — свободы движения. Почему? Можно предположить, что они достаточно долго выполняли бытовые движения, сопровождающие человека в повседневной жизни. Нужно напомнить, что это группа, участники которой уже три-четыре года сидят за школьными партами. Результаты второго теста показывают, что у группы 1-2 по прошествии двух месяцев обучения замечен значительный рост в технике - 70%, и не значительные количественные улучшения в импровизации — на 10%. У группы 3-4 зафиксированы улучшения в двое в технических показателях — 86%, и небольшие, но тоже улучшения с показателями по импровизации - 43%. И обозначились результаты в графе «Необычность» - 14%. Участникам этой группы потребовалось время, чтобы понять, что ограничений для двигательного самовыражения как таковых нет, что можно фантазировать, экспериментировать, искать, быть нестандартным.

Для удобства восприятия все данные занесены в Таблицу 3., где хорошо просматривается динамика результатов исследования.

Таблица 3. Результаты исследования.

Название группы	Техника (%)		Составляющие импровизации					
			Свобода движения (%)		Вариативность (%)		Необычность (%)	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Группа 1-2	0	70	40	50	20	30	0	0
Группа 3-4	43	86	14	57	14	43	0	14

Нужно уточнить, что из технических навыков были взяты только постановка корпуса и основные положения рук джазового танца. Упражнения из комплекса приемов на основе статичного положения тела «Фиксация *плюс*» осваивались каждое занятие согласно педагогическим принципам, таким как природосообразность, целесообразность, демократизации, единства и непротиворечивости, и дидактическим принципам: систематичность и последовательность, наглядность, сознательность и активность. Учащиеся, накапливая двигательный опыт, постепенно пришли к тому, чтобы на основе собственного опыта создавать новые фиксированные конструкции. А имея в своем арсенале двигательной активности понимание того, что может быть совершенно по разному, учащиеся во время тренировочного процесса были открыты поиску других форм движения.

ВЫВОД

Итак, данное, хоть и небольшое исследование, позволяет утверждать, что работа над вариативностью фиксированного положения тела способствует развитию импровизационных способностей, так как приобретает умение искать и конструировать новые фиксированные положения. Работа над раскрепощением телесных зажимов и исследованием двигательных возможностей своего тела приводит к расширенному варианту дальнейших действий в обучении импровизации.

В практическом плане можно заключить, что разработанная авторская модель развития импровизации через статику (в качестве первого этапа обучения импровизации) является эффективным развивающим средством при работе с детьми в широком возрастном диапазоне. Его можно рекомендовать для использования педагогам-хореографам, ведущим занятия по любым видам танцевально-двигательной активности. ;)

Литература:

1. Березкина Л. В. Развитие творческих способностей детей художественными средствами современной хореографии // Молодой ученый. — 2013. — №8. — С. 373-378. — URL <https://moluch.ru/archive/55/7537/> (дата обращения: 09.05.2019).
2. Бландин Кале-Жермен. Твое тело: подробная инструкция для пользователя, или Как работают позвоночник, суставы, мышцы // пер. с фр. Е.М. Рябцевой — М.: АСТ: Астрель, 2008. - 296, [8]с.: ил.
3. Ефремов О.Ю. Педагогика. Учебное пособие. Спб.: Питер, 2016. - 352 с.: ил.

4. Мурзина Е.В., Шевченко С.О. Статья «Творческая активность учащихся как средство совершенствования их исполнительского мастерства в рамках программы Школы танца «Кураж». Томск. 2016.
5. Психологос. Энциклопедия практической психологии.
<https://www.psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy-intellekt> (дата обращения 09.05.2019)
6. Словари и энциклопедии на Академике. Электронный ресурс
<https://dic.academic.ru/>
7. Электронный ресурс Classes.ru. Словари онлайн. URL <https://classes.ru/all-russian/dictionary-russian-foreign2-term-34684.htm> (дата обращения 09.05.2019)