

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей города Набережные Челны  
«Детская школа хореографического искусства № 17»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ**  
**НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФИИ**



Авторы-составители:  
преподаватель Закиева  
Расима Закарияевна,  
зав.отделом метод.работы  
Шайгарданова Э.Ю.

г. Набережные Челны

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФИИ

*«Путь к развитию творческой воли  
и творческой фантазии лежит главным  
образом через импровизацию».*

А. Таиров

Танец является самым высоким и самым древним из всех искусств. Искусство, которое выше музыки, поэзии, потому что в танце человек сам становится творцом, инструментом, песней и все его тело звучит как тембр голоса. Танец - это гармония человеческого тела, человеческой души. Сделать свое тело таким же чутким и звенящим как дерево старого Страдивариуса, достигнуть того, чтобы оно стало всё целиком одним музыкальным инструментом, звучащим внутренними гармониями, - это одна из главных целей искусства танца.

Нас всех, педагогов-хореографов, волнует, как сделать, чтобы на занятиях была благоприятная атмосфера, чтобы дети приходили с удовольствием, чтобы в коллективе была дружеская обстановка, чтобы не было чувства зависти к более способному ученику или высокомерного отношения к менее способному. Как помочь детям почувствовать себя уверенными, красивыми? Для развития коммуникативных отношений и развития творческого мышления мы на уроках применяем технику импровизации. Давайте сначала разберемся, что такое импровизация.

**Импровизация** (от лат. *improvisus* - неожиданный, внезапный) - особый вид хореографического творчества, при котором сочинение происходит непосредственно в процессе исполнения. Импровизация заложена в природу танцевального искусства. Танец изначально рождался из импровизации.

**Из истории.** Танец, как и всякое искусство, прошел огромный путь развития. Для того чтобы понять и прочувствовать его, несомненно, нужно изучать процесс зарождения танца с глубокой древности, его роль и значение в истории народов. Одним из древнейших видов хореографического искусства является экстатическая массовая пляска. Под словом «пляс» подразумевалась импровизационная хореография с ее чувственно-эмоциональным характером. Танец строили на импровизационных движениях, использовали музыкальный материал или определенные возгласы. Каждая новая эпоха накладывала отпечаток на танец: зарождались новые виды фольклорного танца, обогащалась и видоизменялась его лексика. Формирование, совершенствование системы пластического языка танца осуществлялось посредством импровизации.

Сейчас с уверенностью можно говорить о том, что развитие танцевального искусства немыслимо без импровизации. Импровизация заложена в основу природы танцевального искусства. Она выступает как принцип создания хореографического произведения (*сфера искусства постановки танца*) или как принцип создания хореографического образа (*сфера исполнительского искусства*). Импровизация является важнейшим направлением хореографического мышления,

организации формы танца, специфики танцевального исполнительства. Импровизация основана на памяти и степени подготовки импровизирующего, который может составлять композицию из готовых комбинаций, а иногда основывается на конкретной форме или виде танца. Чем богаче выбор выразительных средств, тем неожиданной и оригинальной будет его импровизация. Важно учитывать и фактор накопления информации. Система накопления танцевального материала связана с мировоззрением танцовщика или хореографа. Умение почерпнуть из памяти нужную информацию в необходимом количестве и с определенной быстротой — вот что часто требуется от танцовщика или хореографа при создании хореографического образа или произведения. Прежде чем начать заниматься импровизацией, необходимо подготовить свое тело, разогреть все мышцы, проработать суставы.

Танцевальная импровизация - это особенное отношение к собственной личности, к своему телу, особенный способ мыслить. Импровизация требует постоянного совершенствования, глубокой душевной и физической работы над собой и своим Я. Иногда бывает, на уроке дети начинают болтать, отвлекаться, один за другим проситься попить или в туалет. Это не что иное, как «звоночек» педагогу: дети устали, пора «сменить пластинку»! Чтобы сохранить дисциплину, нужно срочно поменять вид активности. В этом случае задания на импровизацию — беспроектный вариант. Как правило, дети их принимают за игру! Но не все. Почти в каждой группе есть стеснительные или зажатые детки, которые боятся что-то сделать не так и поэтому предпочитают вообще ничего не делать. Как их расшевелить и помочь раскрыть своё «Я»?

Начинать импровизировать с детьми нужно как можно раньше. Возраст 6-11 лет подходит для этого идеально. В этот период они с легкостью «впитывают» информацию, много рассуждают и анализируют. В то же время остаются детьми с безграничной фантазией. Чтобы импровизация для юных танцовщиков не была бесполезным развлечением, а приносила результаты, в первую очередь, нужно продумать структуру урока.

Значение танцевальной импровизации для развития творческого потенциала ребенка. Движение приносит человеку радость. В движении ребенок может высказать себя, свою неповторимую личность, а это приносит ни с чем несравнимую радость. Если мы сможем сделать свой танец красивым за счет выявления своих внутренних достоинств, которые есть у каждого из нас, это просто здорово! Танец мы представляем зрителям: друзьям, учителям, родным. Очень важно, когда ребенок показывает не плод чужого творчества, а свой личный продукт, он презентует внешнему миру самого себя, он осознает ценность собственной личности. Ребенок посредством собственного телесного языка получает позитивный опыт высказывания себя миру.

Некоторые критерии использования методики импровизации

- Работа должна быть экспериментальной, то есть с неким поиском и последующим осмыслением.

- На уроках дети учатся говорить, оценивать, критиковать, слушать, комментировать и рефлексировать. Так дети смогут трезво воспринимать любые наши идеи. Также у них получится выразительно воспроизводить и передавать материал.

- Исполнителям нужна одна цель, которая конкретизируется списком задач. Чтобы лаборатория проходила успешно, надо тщательно готовиться к ней. Нужно фиксировать цель и задачи уроков на бумаге или в гаджете. Это поможет структурировать и запомнить последовательность занятия. За основу надо взять простое начало. Потом глубоко исследуем варианты и усложняем их.

- Прежде чем приступить к работе, учитываем важный момент. В импровизационном классе нужно сохранять творческую атмосферу — это поможет сконцентрировать учеников на процессе и удержать необходимую энергетику. Для этого обязательно закрываем двери зала. Если занимаемся в открытом пространстве, обособляемся занавесками, простынями, стульями, вещами или другими предметами. И только после этого приступаем к работе.

#### Как можно применять импровизацию

- ✓ сочетать свой лексический материал с импровизационным материалом исполнителей;
- ✓ задать ключевые точки и дать лексический материал детям, чтобы они его видоизменили;
- ✓ дополнить собственными лексическими фрагментами материал исполнителей, который они создали в процессе импровизации;
- ✓ оставить в постановке временные «пустоты», для того чтобы танцовщики самостоятельно импровизировали в моменте выступления; при этом их задача - следовать конкретному образу и ситуации;
- ✓ создать фрагменты произведения с исполнителями: конкретный текст, ярко выражающий идею; потом с помощью импровизации соединить эти части между собой;
- ✓ участвовать в творческом процессе создания новых постановок;

Специфика преподавания импровизации детям связана с необходимостью найти доступную форму для передачи довольно сложных идей, рассматриваемых на взрослых классах импровизации. Это возможно сделать, прибегая к игровым формам. Этим объясняется широкое использование на занятиях всевозможных танцевальных игр. Использование простых, но красивых объектов также привлекательно для детей. Это могут быть красивые цветные платки, с которыми так увлекательно и радостно танцевать под красивую музыку, и мячи, импровизация с которыми развивает ловкость, координацию движения, и любимые игрушки, танцуя с которыми можно проявить свое отношение к любимому существу.

Для детей предмет - тоже партнёр! Судите сами.

- ❖ Пазлы могут стать «домиками», куда надо прибежать. Или кочками на ровной дороге, которые нужно аккуратно обойти.
- ❖ Мячик легко превращается в любимого котика или мамину ладошку.

- ❖ С резиной можно работать в паре и чувствовать партнёра, даже не прикасаясь к нему.

С малышами можно проводить следующие игры:

- ❖ Игры — с выпрыгиванием и своим именем, ускорением темпа, с выпрыгиванием и цифрами, «кукла» (импровизация в парах).
- ❖ Упражнения — «глаза», «улыбка», «пёрышко», «напряжение».
- ❖ Импровизация под музыку (пространство, уровни, предмет) и др.

Для импровизации особо характерно **музыкальное оформление урока**. Концертмейстер играет в любом характере музыку, а дети должны определить темп музыки и двигаться в медленном или быстром темпе. Для развития музыкальности учащиеся должны внимательно вслушиваться в музыку. Необходимым условием развития музыкальности учащихся является разнообразие музыкального сопровождения урока. Желательно к каждому новому уроку давать новый музыкальный материал. Это даст учащимся представление о существовании в танце, музыке определенной народности различных музыкальных размеров, интонаций, темпов.

Такие упражнения полезны в любом коллективе, независимо от стилей и направлений. Можно посвящать импровизации отдельные занятия или вводить одно-два упражнения в любой урок для отдыха и разрядки. Варьировать можно по-разному! В любом случае будет положительный эффект:

- дети будут лучше ориентироваться в пространстве;
- научатся работать в разных скоростях;
- незаметно для себя освоят амплитуду движения и импульсы;
- привыкнут работать в группе и взаимодействовать с партнёрами;
- разовьют чувства ритма;
- будут хорошо ориентироваться в пространстве;
- научатся взаимодействовать с партнером, танцевать в группе, работать с предметом;
- при этом сохраняют детскую непосредственность и эмоциональность.

Импровизация - лучший инструмент для создания новых идей. Это игра воображения и свобода мысли. Если дать детям волю и прислушаться к телу, они придут к чему-то новому. Главное, не переставать пытаться, если не получается. У детей может долго не получаться, и это нормально. Импровизация - это мастерство, которое нужно оттачивать. Сознательный поиск и погружение в неизвестность рано или поздно приведут их к цели. Ведь далеко не всегда они приходят на занятие, готовые к серьезной и вдумчивой работе...

Я считаю, что импровизация не должна быть только частью современного танца, она полезна в любых танцевальных направлениях, будь это современный танец, бальный, народный или классический. Умение раскрепоститься, творческая активность и доверие к партнеру – это составляющие любого танца. Во всех играх-импровизациях самое главное, что чувствует ребенок, когда танцует. В танце он может выразиться с максимальной глубиной, яркостью и удовольствием.



В течение последнего года, включая в урок упражнения на импровизацию, я убедилась, что импровизировать с детьми нужно с ранних лет и выделила для себя ряд педагогических условий, в которых должна проходить импровизация. Все ребята по-разному относятся к заданиям, содержащим элементы импровизации. Это зависит от индивидуальных особенностей ребенка: одним импровизация дается легче, другим труднее. В этом случае важно, чтобы все участники танца увлеклись ощущением «сиюминутности» процесса творчества. Успех импровизации порой зависит от настроения и самочувствия каждого, поэтому целесообразно игры и этюды с элементами импровизации проводить не в начале занятия, когда дети еще недостаточно собраны и их воображение «не разогрето», а во второй его половине. Я обычно оставляю минут 5 до конца урока и провожу с детьми одно-два упражнения на импровизацию. Кроме того, импровизация является лучшим моим помощником, потому что дети уходят с занятий в хорошем настроении.

Благодаря импровизации мы раскрываем внутренний потенциал учеников. Мы помогаем детям справиться с застенчивостью и комплексами. Часто дети являются соавторами наших новых постановок. Так Gerta пишет: *«Отлично получается развивать, снимать зажимы, раскрывать новые возможности, работать с воображением и фантазией... Как результат, дети стали гораздо более открытыми, не стесняются говорить свое мнение вслух, им интересно работать со своим телом и сообщать».*

### **Литература:**

1. Даренская Н.В. Импровизация как одна из форм развития хореографического искусства. – Казань, 2016. -278с.
2. Кнастер М. Мудрость тела / Пер. с англ. – М.: изд-во Эксмо, 2002. - 496с.
3. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. – М.: инст-т общегуманитарных исследований, 2000.-160 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Для развития коммуникативных отношений и развития творческого мышления мы применяем технику импровизации. Практика введения импровизации на уроках хореографии показывает не только большую заинтересованность ребят творчеством, но и несомненное его влияние на музыкальное развитие ребенка.

Существует много различных игр-упражнений на импровизацию. Мы хотим поделиться с вами с некоторыми из них.



### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

#### «МУЗЫКА»

Музыка и танец неразрывно связаны друг с другом. Поэтому каждому танцору необходимо уметь «слушать» музыку и с легкостью, с первых нот определять ее характер.

Характер музыки (веселая, спокойная, энергичная, торжественная); темп музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Длительность, ритмический рисунок, акцент, музыкальный размер. Воспроизвести хлопками рук и движениями ног (шагами, притопыванием) разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, половинных и целых, использование несложных ритмических приговорок-стихов. Определить музыкальный размер:  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$  и продирижировать в заданном размере. Строение музыкального произведения: вступление, части, музыкальная фраза.

Для этого задания используются нарез различных музыкальных произведений под которые исполнители должны продемонстрировать свои движения.

«Пространство и время» (2 этюда по 10-15 секунд каждый)

**А. Этюд «пространство».** Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

**В. Этюд «время».** Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

### «ТЕМА»

**Тема** – это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций.

**Основная тема** – доминирующий элемент в композиции. Фундаментальная форма – простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития.

Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы.

В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность. Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

### «ПРЕДМЕТ - ДЕЙСТВИЕ»

Данный метод нередко используется хореографами для сочинения. Это не совсем импровизация в строгом ее значении, так как предполагает подготовку, но подарит тебе возможность научиться сочинять движения на ходу. Возьми листок бумаги, выбери любые части тела и запиши их в столбик, например: живот, плечо, лодыжка. Затем придумай несколько глаголов и запиши их напротив «частей тела», например: падать, летать, бросать. Соедини «части тела» с глаголами в любом порядке, чтобы образовались пары (*живот-падать, плечо-бросать, лодыжка-летать*). Попробуй поочередно протанцевать эти действия, доверяя своему образному мышлению. Затем добавь переходы между этими действиями. Используя этот метод, можно добиться очень хороших результатов, даже если твоя танцевальная палитра не очень богата. Пробуй каждый раз добавлять новые части тела, придумывай неожиданные действия к ним, а затем проверяй, что получается. Очень часто результаты превосходят ожидания. В дальнейшем практикуй этот способ прямо во время импровизации, придумывая на ходу. Этот метод избавит тебя от повторов и ступора, мешающего танцевать свободно и естественно.

### «ТАНЕЦ-ОБРАЗ»

Длительность – 5-7 минут. В этом разделе занятия мы выбираем несколько разных по характеру музыкальных композиций и подбираем соответствующие образы. Дети танцуют, импровизируя согласно заданному образу. Я могу



дополнительно рассказать об этом образе. Например, сказать, что *кактус очень колючий и ядовитый; ветер сначала ласковый и нежный, а затем холодный и порывистый* и т.п. Попросить детей подвигаться с закрытыми глазами. Например, под медленную лирическую мелодию дети танцуют, изображая *цветок, ветерок, любовь, сон, змея, улитка* и т.п. Под быструю ритмическую – *кактус, ножницы, барабан, кенгуру* и т.п. Моя задача как педагога - не давить на ребенка, если он стесняется, зажат, не уверен в себе.

Как правило, к третьему занятию дети раскрепощаются. Всегда помогает мой личный пример, дружеская атмосфера. Такие упражнения развивают фантазию и воображение ребенка, повышают настроение, дают почувствовать радость творчества, а также раскрепощают, помогают преодолеть комплексы.

### «БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Задача: хаотично перемещаться в пространстве, «заполняя его собой». При этом исполнители не ходят по кругу или друг за другом. Выстраивать траекторию движения нужно так, чтобы пересекать центр пространства. Участникам важно концентрироваться на внутренней свободе в теле и убрать зажимы: расправить плечи, расслабить руки, челюсть и т.д. Для погружения в процесс обратите внимание танцовщиков на их походку: как стопа ставится на пол и перекачивается с пятки на носок.

Можно добавить следующие задания, чтобы усложнить задачу:

- Пристально и внимательно смотреть на все вокруг. Затем в определенные моменты останавливаться и закрывать глаза. После этого отвечать на вопросы, например: *сколько лампочек в зале, какого цвета часы на стене* и т.д. Не говорите заранее, какой будет вопрос;

- Встречаться взглядом и «здороваться» друг с другом;
- Легко соприкасаться ладонью или предплечьем с прошедшим мимо участником;
- Одновременно останавливаться, затем снова начинать двигаться. Инициировать остановку или начать движение может каждый. Остановка должна быть полной: с распределением собственного веса на обе ноги;
- Подключать установленную траекторию движения. Например, двигаться только восьмеркой и менять направление только поворотом на 90 градусов;
- Включать телесное движение. Например, при перемещении в пространстве добавить круговое движение локтем.

Импровизация не терпит многочасовых занятий. Именно этот фактор помогает нам вносить разнообразие в занятия хореографией. Импровизация помогает детям раскрепощаться, быть собой, пробовать новое, открывать возможности своего тела, накапливать опыт через биомеханику своего тела.