

УДК 793.3

К.А. СМЕТАНА, М.А. ДАЯНОВА

(kseniya.smetana@yandex.ru, marina@dayanov.me)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИНЦИПА ИЗОЛЯЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ХИП-ХОП ТАНЦУ

Рассматривается краткая история хип-хопа и его основные направления. Раскрывается сущность технического принципа изоляции и особенности его применения при обучении хип-хоп танцу.

Ключевые слова: хип-хоп, танец, обучение хип-хоп танцу, исполнительское мастерство, технический принцип изоляции, импровизация.

В настоящее время в мире наблюдается повышенный интерес к новому, необычному, экспериментальному. Такая ситуация наблюдается и в танцевальном мире, где все большее значение и популярность приобретают современные направления танца. В настоящее время достаточно полно исследовано такое танцевальное направление, как модерн-джаз. На тему данного направления написано множество научно-исследовательских работ, а также учебники и методические пособия.

Кроме модерн-джаза и близких ему направлений, сейчас огромную популярность в мире набирает танцевальное направление – хип-хоп, которое изначально было уличным, но сейчас стало студийным и изучается во многих танцевальных школах и студиях по всему миру. Это направление танца более молодое, чем, например, джаз, и берет свое начало только в 70-х годах прошлого века. Также особенностью танцевального направления хип-хоп является то, что этот танец не перестает преобразовываться, вбирать в себя что-то новое и изменяться. Сейчас мы видим его совсем другим, нежели он был в 80-х годах прошлого столетия. В настоящий момент в процессе изучения хип-хоп танца используются не только базовые движения, характерные для этого направления, а также танцевальные техники, присущие в большей мере модерн-джаз танцу. Одной из наиболее активно используемых в хип-хопе техник является изоляция. Несмотря на большую популярность и распространенность танцевального направления «хип-хоп», его методическая база остается практически не изученной.

Под хип-хоп танцем понимается современное танцевальное направление – самостоятельно развивающийся элемент хип-хоп культуры, его танцевальная часть. Данный танец берет свое начало в 70-х годах XX в. в США [3, с. 115]. Наибольшее распространение и популярность хип-хоп получил в гетто-районах крупных городов, где в относительно приемлемых условиях проживают этнические меньшинства. Соревнования или battles (в пер. с англ. «битва») проходили среди MC, DJs, граффити художников и танцоров. Хип-хоп появился как альтернатива уличным конфликтам: конфликты и драки начали уступать место танцевальным сражениям. Молодые танцоры образовывали целые команды, а на вечеринках становились в круг и показывали свое мастерство.

Хип-хоп включает в себя множество различных танцевальных направлений, среди которых можно выделить основные: breaking, popping, locking, собственно хип-хоп танец. По мере того, как breaking, locking и popping набирали популярность в 80-х годах, начали развиваться и социальные хип-хоп танцы (танцы вечеринок), которые впоследствии и дали начало собственно хип-хоп танцу [4].

Социальные хип-хоп танцы превратились в базовые движения. Также базовыми движениями в хип-хопе являются расслабленный корпус танцора, держание тела, при отсутствии напряжения и вытянутости вверх, направленность движений в пол, полусогнутые ноги. Основой танца является кач – это покачивание корпусом вперед-назад или из стороны в сторону, когда корпус как бы «выталкивается» на каждый музыкальный бит, и при этом ноги выполняют пружинящие движения. «Качать» можно вверх и вниз. Важным принципом движения также является свободное положение ног, в отличие от известного правила выворотности ног, положенного в основу классического танца [2, с. 237].

Особенностью танцевального направления хип-хоп является то, что этот танец не перестает изменяться и вбирать в себя что-то новое. Сейчас мы видим его совсем другим, нежели он был в 80-х го-

дах прошлого столетия. В настоящий момент в процессе изучения хип-хоп танца могут использоваться не только базовые движения, характерные для этого направления, но техники и технические принципы, заимствованные из других направлений танца.

Одним из таких технических принципов является принцип изоляции, заимствованный из модернджаз танца. Изоляция – технический принцип, который подразумевает, что каждая часть тела, центр, движется независимо от другой части. Иначе говоря, изоляция – это способность отдельных центров тела двигаться независимо друг от друга.

Изолированными центрами являются: голова, плечевой пояс, бедра (пелвис), руки и ноги. Также изолированными могут быть части центров – «ареалы» (голень, стопа, предплечье, кисти, пальцы). В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении двух центров одновременно мы говорим о бицентрии, трех – трицентрии, при движении всех центров – полицентрии [1, с. 29].

В начале обучения движения разучиваются в «чистом» виде. В дальнейшем их можно собирать в простые комбинации, например, выполнять движения одного центра крестом, по кругу или полукругу. Когда исполнение простых комбинаций не вызывает затруднений, можно переходить к изучению более сложных комбинаций: усложнять траекторию движения изолированных центров и ритмическую структуру комбинации. Далее следует переходить к соединению движений нескольких центров – полицентрии.

Рассмотрим движения, которые может совершать голова. Во-первых, это различные наклоны головы: вперед, вправо, назад, влево. Можно выполнять наклоны с возвращением головы в вертикальное положение (в центр), т. е. крестом, или же можно не возвращать голову в центр – выполнение движения квадратом. После выполнения движения квадратом, логично перейти к выполнению движения по кругу, а дальше по полукругу. Во-вторых, голова может совершать повороты вправо и влево. В-третьих, возможно смещение головы вправо, вперед, назад, влево за счет смещения шейных позвонков, при этом голова остается в вертикальном положении. Данное движение является достаточно сложным и требует к себе особого внимания. Необходимо следить за тем, чтобы голова не совершала наклонов, оставалась в строго вертикальном положении и корпус оставался не подвижен.

Плечо (плечевой пояс) может совершать движения вперед, вниз, назад, вверх. Также можно выполнять эти движения крестом, квадратом, по кругу, полукругу или просто вверх-вниз, вперед-назад. Два плеча могут совершать как движения в одном направлении, так и в разных. Например, одно плечо движется вперед, другое назад и наоборот. Более сложным вариантом является круговое движение плечами в противоположных направлениях. При выполнении движений плечами необходимо следить за тем, чтобы в движении не участвовала грудная клетка.

Грудная клетка может совершать движения из стороны в сторону, вперед-назад, подъем и опускание. Движения грудной клеткой тяжело поддаются изоляции, т. к. зачастую при их разучивании вместе с грудной клеткой начинают двигаться плечи и бедра. При выполнении движений необходимо достигать максимально возможного смещения грудной клетки, только в этом случае будет увеличиваться амплитуда движений и подвижность грудной клетки. Данный центр, как и другие центры, может совершать движения крестом, квадратом, по кругу и полукругу. При этом круговые движения могут совершаться как в горизонтальной плоскости, проходя положения вперед – в сторону – назад – в сторону, либо в вертикальной плоскости, проходя следующие «точки»: подъем грудной клетки, выведение вперед, опускание, закрытие назад.

Тазобедренная часть или пелвис может совершать движения вперед, вправо, назад, влево, а также скручивания и подъем бедра. При движениях тазобедренной частью стоит обращать внимание на корпус, который не должен смещаться.

Руки делятся на «ареалы»: предплечье, кисть, пальцы. Каждая часть может совершать изолированные движения. При выполнении движений предплечьем необходимо следить за неподвижностью

плеча. Одним из наиболее простых упражнений является вращение предплечьем вытянутой в стороны руки и вращения кистью. Также возможны движения локтевым и лучезапястным суставами при иллюзии неподвижности руки в целом. При таком движении лучезапястным суставом необходимо следить, чтобы кончики пальцев оставались в той же точке пространства, в которой они были на момент начала движения. Таким образом, создается иллюзия, что сустав движется независимо и изолированно от других частей рук.

Ноги также, как и руки, делятся на «ареалы»: голеностоп и стопа. Движения могут совершаться в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе. В основном используются круговые движения и сгибание-разгибание. Если эти движения сочетать с различными положениями ноги, то в результате получается довольно большое количество различных движений, которые может совершать нога и ее «ареалы». При этом нога может быть как и нагруженной весом тела, так и свободной, оторванной от пола.

Использование технического принципа изоляции в хип-хоп танце практически не отличается от использования его в модерн-джаз танце. Тем не менее существуют некоторые небольшие различия в использовании технического принципа изоляции на уроках джаз-танца и хип-хоп танца.

Во-первых, в отличие от джаз-танца, где изоляция является второй после разминки частью занятия, занятие по хип-хоп танцу может сразу начинаться с упражнений на изоляцию, которые и являются разминкой [1, с. 49]. Упражнения на изоляцию хорошо прорабатывают практически все группы мышц и разогревают тело, подготавливая его к дальнейшей работе. Однако это не обязательное требование, занятие может начинаться и с других разминочных упражнений, и изоляция, как часть занятия, и вообще может отсутствовать.

Во-вторых, изоляция центров может быть совмещена с движениями типа «кач» и «баунс». Часто на начальном этапе, особенно в детских группах младшего возраста, изолированные движения выполняются в «чистом» виде. Так, движение совершает только один центр, которому в данный момент уделяется внимание. С точки зрения координации, это наиболее простой вариант.

Если же группа состоит из учеников более старшего возраста, то к изолированным движениям добавляется базовый баунс (basic bounce). Это пружинящее движение ног, при котором происходит небольшое по амплитуде поочередное сгибание и разгибание коленного сустава. В базовом баунсе сгибание коленей приходится на сильную музыкальную долю. При этом возможно выполнение небольшого по амплитуде кача корпусом вперед-назад. Такого рода упражнения, где совмещаются движения изолированного центра и баунс, являются более сложными в координационном плане. Следующим более сложным этапом может служить добавление простых базовых хип-хоп шагов.

В дальнейшем, когда основные упражнения на изоляцию освоены, возможно изучение небольших танцевальных комбинаций, построенных на изоляции. Изучение таких комбинаций помогает ученикам понять, как можно использовать изоляцию в своей импровизации, и подготавливает учеников к изучению более сложных комбинаций.

Кроме этого хорошим упражнением для развития импровизации является импровизация, построенная на изоляции. Это может быть как и импровизация по заданию педагога, так и вольная импровизация. В качестве задания может быть импровизация, построенная только на движениях определенными центрами, например, плечами и грудной клеткой.

Упражнений, где бы использовалась изоляция, может быть огромное множество, все зависит от творчества и фантазии педагога.

Таким образом, изучение одних только базовых движений недостаточно для достижения высокого уровня мастерства в хип-хоп танце. В настоящее время хип-хоп танец не стоит на месте, появляются все более сильные танцовщики, конкуренция возрастает. Для развития танцевальных способностей учеников на конкурентоспособном уровне необходимо использовать разнообразные упражнения, которые бы способствовали максимальному развитию исполнительского мастерства.

Литература

1. Никитин В.Ю. Модерн-Джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. М.: ИД «Один из лучших», 2004.
2. Садыкова Д.А. Хип-хоп в пространстве современной культуры // Омский научный вестник. 2013. № 5(122). С. 236–238.
3. Тюрина Э.А. Хип-хоп как субкультура, спорт и искусство // Современный танец: дискурс и практики: сб. ст. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2017. С. 109–124.
4. Physical Graffiti: The History of Hip Hop Dance, Jorge Pabon. 1999. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.daveyd.com/historyphysicalgraffititabel.html> (дата обращения: 15.01.2019).

KSENIYA SMETANA, MARINA DAYANOVA
Volgograd State Socio-Pedagogical University

PECULIARITIES OF USING TECHNICAL PRINCIPLE OF ISOLATION WHILE TEACHING HIP-HOP DANCE

The article deals with a brief history of hip-hop, its main directions. There are revealed the essence of the technical principle of isolation and the peculiarities of its usage while teaching hip-hop dance.

Key words: hip-hop, dance, teaching hip-hop dance, technical mastery, technical principle of isolation, improvisation.